

ISSN 2078-3396

Міністерство освіти і науки України

**Вісник
Прикарпатського
університету**

**Фізична культура
Випуск 18**

Видається з 2004 р.

Івано-Франківськ
Прикарпатський національний
університет ім. В. Стефаника
2013

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.

Журнал відображається в базі даних:

IndexCopernicus; Національної бібліотеки України імені В. І. Вернадського

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.
А.В. Загороднюк	д-р фіз.-мат. 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
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. 2013. Вип. 18. 308 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. 2013. Issue 18. 308 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.

Відповідальність за достовірність фактів, цитат, імен та інших даних несуть автори публікацій

УДК 796.011.3-057.87

ББК 75.116

*Геннадій Єдинак, Володимир Мисів***СОМАТОТИП І ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ**

У тих самих дівчаток і хлопчиків різних соматотипів упродовж 11–14 років вивчали особливості фізичного здоров'я. Одержані дані засвідчили існування зумовлених соматотипом особливостей розподілу дівчаток і хлопчиків за рівнями фізичного здоров'я, визначеного за методикою Г.Л. Апанасенка. Особливості були пов'язані у суттєвих розбіжностях в кількості певних оцінок, які одержували дівчатка, а також хлопчики однакового віку, але різних соматотипів.

Ключові слова: підлітки, соматотип, фізичне здоров'я.

У тех же девочек и мальчиков разных соматотипов в течение 11–14 лет изучали особенности физического здоровья. Полученные данные свидетельствовали о существовании обусловленных соматотипом особенностей распределения девочек и мальчиков по уровням физического здоровья, которое определяли по методике Г.Л. Апанасенко. Особенности были связаны с существенными различиями в количестве определенных оценок, которые получали девочки, а также мальчики одинакового возраста, но разных соматотипов.

Ключевые слова: подростки, соматотип, физическое здоровье.

The article deals with the peculiarities of teenagers physical health that were studied for the same girls and boys over the period of 11–14 years. Received data indicated the existence of specific features of girls and boys distribution according to the levels of physical health specified by somatic type that was defined by G.L. Apanasenko method. Specific features were connected with substantial divergences in an amount of certain estimations which girls and boys of the same age but different somatic types received.

Keywords: teenagers, somatic types, physical health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) є покращення фізичного здоров'я учнів. Аналіз наукової літератури [2; 7] свідчить, що для його оцінки сьогодні пропонується декілька методик, з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л. Апанасенка [1]. Проте практично відсутні дані [3], одержані з використанням цієї методики, але при одночасному врахуванні соматотипу підлітків. Необхідність врахування цієї інтегральної характеристики індивідуальності особистості зумовлена, щонайменше декількома причинами. Перша полягає у можливості зменшити суттєві розбіжності між індивідуальними значеннями у значній кількості морфологічних та функціональних показників дітей однакової статі й паспортного віку. Це пов'язано з тим, що величини вияву цих показників значною мірою зумовлені спадковістю. У такому випадку це позначиться на загальній оцінці фізичного здоров'я при її визначенні з використанням методики Г.Л. Апанасенка, оскільки її основу складають зазначені показники. Ураховуючи це, інша причина полягає у можливості формувати відносно однорідні вибірки дітей з однаковими статтю і паспортним віком, тобто підвищити ефективність реалізації диференційованого підходу до учнів у процесі фізичного виховання. Останнє підтверджується даними про широке використання соматотипу, як критерію для відбору у спортивній практиці [8], оптимізації навчання рухових дій [10], розвитку фізичних якостей учнів [3; 5; 6; 9] у процесі фізичного виховання. Зазначене зумовило необхідність проведення дослідження в означеному напрямі.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичного здоров'я дівчаток і хлопчиків, які є представниками різних соматотипів, на етапі 11–14 років.

Методи дослідження. Під час дослідження використовували такі методи дослідження: загальнонаукові (аналіз, узагальнення); медико-біологічні (соматоскопію, соматометрію, антропометрію, пульсометрію, спірометрію, сфігмоманометрію, динамометрію); педагогічні (констатувальний експеримент, організований лонгітюдинальним методом), математичної статистики. Соматотип визначали за методикою Штефко-Островського у модифікації С.С. Дарської [4], рівень фізичного здоров'я – за методикою Г.Л. Апанасенка [1]. У дослідженні взяло участь 123 хлопці і 116 дівчат, які були учнями ЗНЗ м. Кам'янець-Подільський, яким на початку експерименту виповнилося 11 років. Вибірка складалася з 25 хлопців і 25 дівчат астеноїдного, відповідно 45 і 39 – торакального, 33 і 31 – м'язового, 20 і 21 – дигестивного соматотипів.

Результати дослідження та їх обговорення. Упродовж періоду від 11 до 14 років у дівчаток *астеноїдного соматотипу* виявили зниження рівня фізичного здоров'я, оскільки з 4 % до 88 % збільшилася кількість низьких при зменшені, переважно нижчих від середньої оцінок. Від 13 до 14 років виявили зовсім іншу тенденцію: з 88 % до 64% зменшилася кількість низьких оцінок, з 0 до 12 % збільшилася кількість нижчих від середньої, з 12 до 24 % – середніх оцінок фізичного здоров'я таких дівчаток (табл. 1). При цьому у кожному віці досліджуваного періоду не було виявлено жодної вищої від середньої чи високої оцінок зазначеного показника.

У дівчаток *торакального соматотипу* виявили аналогічну вищезазначеній тенденцію зміни фізичного здоров'я з тією різницею, що впродовж 11–13 років з 48,7 % до 74,4% збільшилася кількість дівчаток, яка відзначалася низьким рівнем фізичного здоров'я внаслідок зниження кількості таких, які мали нижчу від середньої оцінки, а також завдяки сталій кількості оцінок, що відповідали середньому рівню. Від 13 до 14 років відбувалося деяке покращення показника, оскільки вдвічі збільшилася кількість вищих від середньої оцінок при сталій кількості інших оцінок фізичного здоров'я дівчаток такого соматотипу.

У дівчаток *м'язового соматотипу* виявили такі особливості: від 11 до 12 років кількість низьких оцінок збільшилася з 0 до 25,8 %, від 13 до 14 – з 12,9 % до 25,8 %, що в обох випадках пов'язували зі зменшенням кількості дівчаток, які на початку року відзначалися нижчим від середнього рівнем фізичного здоров'я. Водночас від 12 до 13 років мало місце покращення показника, а саме: з 25,8 % до 12,9 % зменшилася кількість низьких та з 61,3 % до 74,2 % збільшилася кількість вищих від середньої оцінок рівня фізичного здоров'я таких дівчаток.

Дещо відмінною, порівняно з іншими соматотипами, була динаміка досліджуваного показника у дівчаток *дигестивного соматотипу*. Так упродовж 11–14 років жодна з них не досягла навіть середнього рівня. Від 12 до 13 років лише одна дівчинка, від 13 до 14 – також одна відзначилися нижчим від середнього, всі інші (90,5 %) – низьким рівнями фізичного здоров'я.

Для конкретизації даних про особливості зміни фізичного здоров'я в різних соматотипах провели порівняльний аналіз кількості дівчаток однакового віку, які в кожному соматотипі відзначилися певним рівнем здоров'я. Одержані дані свідчили, що в 11 років кількість середніх оцінок в усіх соматотипах, за винятком дигестивного, між собою практично не відрізнялась, а особливість представниць останнього полягала у відсутності оцінок зазначеного рівня (табл. 2). Кількість нижчих від середньої оцінок в астеноїдному та м'язовому соматотипах була значно більша порівняно з торакальним (відповідно 72 %, 83,8 % і 38,5 %; $p < 0,05$). При цьому перші результати між собою практично не відрізнялися, тоді як у дигестивному соматотипі зазначені оцінки були відсутні. Щодо низьких оцінок фізичного здоров'я, то в астеноїдному і м'язовому сома-

тотипах їх кількість була значно менша порівняно з дигестивним і торакальним, а результати в цих парах відповідно не відрізнялися та були кращими в останніх.

У 12 років в усіх соматотипах, за винятком дигестивного, виявлено практично однакову кількість дівчаток із середнім рівнем фізичного здоров'я; у дигестивному такого рівня не досягла жодна дівчинка. При порівнянні нижчих від середньої оцінок виявлено, що їх кількість була найбільшою у м'язовому й астеноїдному соматотипах, найменша – у дигестивному, що свідчило про дещо кращий стан фізичного здоров'я перших, оскільки низьких оцінок у них було значно менше ніж у представниць торакального і, особливо дигестивного соматотипів.

У 13 років виявили аналогічну тенденцію кількості оцінок, що відображали середній рівень фізичного здоров'я. Щодо нижчого від середнього рівня, то найбільше таких оцінок було у представниць м'язового соматотипу. Водночас у них було найбільше нижчих від середньої оцінок, а найменше – в астеноїдному та дигестивному соматотипах, що засвідчувало дещо кращий стан фізичного здоров'я перших порівняно з торакальним соматотипом та про дуже низький стан фізичного здоров'я дівчаток астеноїдного і, особливо дигестивного соматотипів.

У 14 років найбільшою кількістю середніх оцінок відзначалися представниці астеноїдного та м'язового соматотипів, а найменшою (відсутність таких оцінок) – дигестивного.

Одержані дані свідчили про схожу тенденцію зміни фізичного здоров'я дівчаток астеноїдного і торакального соматотипів, що полягала у його погіршенні від 11 до 13 років та деякому покращенні від 13 до 14. У м'язовому соматотипі спрямованість змін чергувалася, тобто після покращення від 11 до 12, погіршувалося від 12 до 13 і знову покращувалося від 13 до 14 років. У дигестивному соматотипі фізичне здоров'я дівчаток практично не змінювалося від 11 до 12 років і покращувалося у наступні періоди.

Одна з причин виявлених розбіжностей може полягати у неоднакових темпах статевого дозрівання дівчаток різних соматотипів, оскільки за існуючими даними [3; 11] найраніше цей процес розпочинається у представниць дигестивного, дещо пізніше – м'язового, потім – торакального, а найпізніше – астеноїдного соматотипів. Водночас, такий перебіг процесу статевого дозрівання може позначатися на особливостях зміни морфофункціональних показників дівчаток різних соматотипів, які є визначальними у використаній методиці оцінки фізичного здоров'я. Особливості полягають в одночасній і глибокій перебудові певних систем у дівчаток торакального і астеноїдного соматотипів, менш виразній, але зі схожою тенденцією – у дівчаток дигестивного та почерговій, але інтенсивній у часовому аспекті перебудові систем у дівчаток м'язового соматотипів.

Упродовж 11–14 років хлопчиків астеноїдного соматотипу покращувалося фізичне здоров'я, оскільки кількість низьких оцінок зменшувалася з 16 % у 11 років до 0 – у 14, а нижчих від середньої – з 32 % до 4 % при збільшенні кількості вищих від середньої та, особливо середніх оцінок відповідно з 4 до 12 % та з 48 до 84 % (див. табл. 1).

У торакального і м'язового соматотипів виявили дещо іншу динаміку, але дуже подібну при порівнянні між собою. Так від 11 до 12 років кількість низьких оцінок фізичного здоров'я у хлопчиків торакального соматотипу зменшилася з 24,4 до 6,7 %, у хлопчиків м'язового соматотипу – з 9,1 % до 3 %. У зв'язку з цим мало місце збільшення кількості середніх оцінок у перших на 15,6 %, у других – на 24,2 %, вищих від середньої оцінок – відповідно збільшення на 2,1 % та, навпаки зменшення на 18,2 %.

Від 12 до 13 та від 13 до 14 років у торакальному і м'язовому соматотипах виявили подібну встановленій у попередній період тенденцію зміни фізичного здо-

ров'я. Так у першій зазначений період в обох соматотипах збільшувалася кількість низьких оцінок у зв'язку зі зменшенням середніх, у торакальному – додатково нижчих від середньої оцінок. Від 13 до 14 років продовжувала збільшуватися кількість низьких оцінок, але у м'язовому соматотипі це зумовлювалося зменшенням кількості нижчих від середньої та середніх оцінок, тоді як у торакальному – тільки за рахунок нижчих від середньої, оскільки кількість середніх оцінок збільшилася з 15,6 до 22,2 % (див. табл.1).

Що стосується дигестивного соматотипу, то після підвищення між 11 і 12 роками у 20 % представників рівня їх фізичного здоров'я з низького до нижчого від середнього, у наступні періоди цей показник погіршувався. Так на 20 % зменшилася кількість нижчих від середньої та на 20 % збільшилася кількість низьких оцінок за відсутності таких, що відповідали іншим рівням фізичного здоров'я.

Порівняння кількості хлопчиків різних соматотипів із однаковими віком і рівнем фізичного здоров'я виявило наступне. Від 11 до 14 років у всіх соматотипах не виявлено жодної високої оцінки. Вищою від середньої оцінкою відзначалося фізичне здоров'я тільки 4 %, 16 %, 4 %, 12 % хлопчиків астеноїдного соматотипу відповідно у 11, 12, 13 і 14 років, але розбіжності між цими результатами були незначні (див. табл. 2).

У 11 років найбільшою кількістю середніх оцінок відзначався астеноїдний (48 %) і м'язовий (60 %), значно меншою (15,6 %) – торакальний соматотипи; у представників дигестивного соматотипу таких оцінок не виявили. Ураховуючи відсутність розбіжностей між соматотипами (за винятком дигестивного) в кількості нижчих від середньої оцінок, можна зробити висновок: упродовж 11-ти років найкращим фізичним здоров'ям відзначаються хлопчики астеноїдного і м'язового, дещо гіршим – торакального, найгіршим – дигестивного соматотипів.

У 12, 13 і 14 років найбільшою кількістю середніх оцінок відзначався астеноїдний соматотип (відповідно 64, 76 і 84 %), значно меншою порівняно з цим, але практично однаковою між собою – м'язовий і торакальний соматотипи, оскільки у 12 років кількість таких оцінок становила відповідно 27,3 і 17,8 %, у 13 років – 21,2 і 15,6 %, у 14 років – 15,2 і 22,2 % ($p > 0,05$). Щодо представників дигестивного соматотипу, то у них оцінки зазначеної величини були відсутніми.

Ураховуючи кількість нижчих від середньої та низьких оцінок зробили висновок: упродовж 12–14 років найкращим фізичним здоров'ям відзначаються хлопчики астеноїдного, дещо гіршим – торакального і м'язового, найгіршим – дигестивного соматотипів.

Одержані дані засвідчили схожу тенденцію зміни фізичного здоров'я хлопців усіх соматотипів, за винятком астеноїдного, що полягає в його незначному покращенні з 11 до 12 та погіршенні з 12 до 14 років із наступними особливостями. Найбільш виразними негативними змінами відзначаються хлопчики м'язового, дещо меншими – дигестивного соматотипів. У представників торакального соматотипу від 13 до 14 років, крім зазначеного, збільшується кількість низьких і середніх оцінок, що в обох випадках відбувається внаслідок зменшення кількості нижчих від середньої оцінок. Щодо астеноїдного соматотипу, то тут у 11–14 років фізичне здоров'я хлопчиків покращується, оскільки до 0 зменшується кількість низьких, з 32 до 4 % – нижчих від середньої та збільшується з 48 до 84 % кількість середніх оцінок.

Одна з причин виявлених розбіжностей може полягати у неоднакових темпах статевого дозрівання, оскільки за існуючими даними [11] найраніше цей процес розпочинається у представників м'язового, дещо пізніше – торакального, потім – дигестивного, а найпізніше – у представників астеноїдного соматотипів. Водночас неоднаковим є вплив означеного процесу на зміну морфофункціональних показників, що ста-

новлять основу методики оцінки фізичного здоров'я. Особливості тут полягають у глибшій перебудові певних систем хлопчиків торакального і м'язового соматотипів, менш виразній, але зі схожою тенденцією – у хлопчиків дигестивного та незначній (продовгованій у часовому аспекті) – у хлопчиків астеноїдного соматотипів.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури виявив практично повну відсутність даних про динаміку фізичного здоров'я дівчаток і хлопчиків підліткового віку з різними соматотипами.

2. У дівчаток, а також хлопчиків різних соматотипів у однаковому віці періоду 11–14 років існують суттєві розбіжності в стані фізичного здоров'я.

3. Одна з причин виявлених розбіжностей полягає у неоднакових термінах початку та темпах процесу статевого дозрівання, що в свою чергу позначаються на глибині морфофункціональних перебудов в організмі дівчаток і хлопчиків різних соматотипів.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення та експериментальну перевірку ефективності диференційованих програм корекції фізичного здоров'я підлітків різних соматотипів у процесі фізичного виховання.

1. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Апанасенко Г. Л. – С.-Пб. : МГП “Петрополис”, 1992. – 123 с.
2. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів] / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
3. Гасюк І. Л. Програмування оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури для дівчат 11–14 років різних соматотипів : дис. ... канд. наук з фіз. вихов. і спорту : 24.00.02 / Гасюк Ігор Леонідович. – Львів, 2003. – 254 с.
4. 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.
5. Дорохов Р. Н. Спортивная морфология: учеб. пособие [для высш. и средн. спец. заведений физ. культ.] / Р.Н.Дорохов, В.П. Губа. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 236 с.
6. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 280 с.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Круцевич Т. Ю., Воробійов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. лит., 2011. – 224 с.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К. : Олімп. лит., 2013. – 624 с.
9. Федорак О. В. Уроки фізичної культури для хлопців-підлітків : корекція фізичного стану на основі врахування типу соматичної конституції / О. В. Федорак, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Зарицкий А. М., 2005. – 64 с.
10. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография / Б.А.Никитюк. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.
11. Bouchard C. Genetics of fitness and physical performance / Bouchard C., Malina R. M., Peruse L. – Champaign, IL.: Human Kinetics, 1997. – 400 p.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Калуський З. В.

Таблиця 1

Розподіл за рівнями фізичного здоров'я представників різних соматотипів у період від 11 до 14 років (%)

Вік, років	Стать	Рівень фізичного здоров'я				
		Низький	Нижчий від середнього	Середній	Вищий від середнього	Високий
<i>астеноїдний</i>						
11	Д	4,0	72,0	24,0	–	–
	Х	16,0	32,0	48,0	4,0	–
12	Д	36,0	44,0	20,0	–	–
	Х	–	20,0	64,0	16,0	–
13	Д	88,0	–	12,0	–	–
	Х	–	20,0	76,0	4,0	–
14	Д	64,0	12,0	24,0	–	–
	Х	–	4,0	84,0	12,0	–
<i>торакальний</i>						
11	Д	48,7	38,5	10,3	2,5	–
	Х	9,1	45,5	45,4	–	–
12	Д	61,5	25,7	12,8	–	–
	Х	3,0	69,7	27,3	–	–
13	Д	74,4	15,4	10,2	–	–
	Х	9,1	69,7	21,2	–	–
14	Д	61,5	30,8	7,7	–	–
	Х	39,4	45,5	15,1	–	–
<i>м'язовий</i>						
11	Д	–	83,9	16,1	–	–
	Х	24,4	60,0	15,6	–	–
12	Д	25,8	61,3	12,9	–	–
	Х	6,7	75,6	17,7	–	–
13	Д	12,9	74,2	9,7	3,2	–
	Х	15,6	68,9	15,5	–	–
14	Д	25,8	61,3	12,9	–	–
	Х	–	–	–	–	–
<i>дигестивний</i>						
11	Д	100,0	–	–	–	–
	Х	95,0	5,0	–	–	–
12	Д	100,0	–	–	–	–
	Х	75,0	25,0	–	–	–
13	Д	95,2	4,8	–	–	–
	Х	85,0	15,0	–	–	–
14	Д	90,5	9,5	–	–	–
	Х	95,0	5,0	–	–	–

Примітка. Позначено: "Д" – дівчатка, "Х" – хлопчики.

Таблиця 2

Достовірність відмінності кількості представників різних соматотипів з однаковим рівнем фізичного здоров'я у період від 11 до 14 років

Рівень фізичного здоров'я	Вік	А-Т	А-М	А-Д	Т-М	Т-Д	М-Д
<i>дівчатка</i>							
Високий	11	–	–	–	–	–	–
	12	–	–	–	–	–	–
	13	–	–	–	–	–	–
	14	–	–	–	–	–	–
Вищий від середнього	11	1.01	–	–	1.01	1.01	–
	12	–	–	–	–	–	–
	13	–	1.02	–	1.02	–	1.02
	14	–	–	–	–	–	–
Середній	11	1.40	0.73	2.81 **	0.72	2.11 *	2.44 *
	12	0.75	0.71	2.50 *	0.01	2.40 *	2.01
	13	0.21	0.28	1.02	6.03 ***	1.43	7.60 ***
	14	1.71	1.06	2.81 **	0.71	1.80	2.14 *
Нижній від середнього	11	2.82 *	1.06	8.02 ***	4.45 ***	4.94 ***	12.7 ***
	12	1.51	1.31	4.43 ***	3.18 **	3.67 **	7.00 ***
	13	2.66 *	9.44 ***	1.02	6.03 ***	1.43	7.60 ***
	14	1.91	4.52 ***	0.27	2.67 **	2.17 *	4.78 ***
Низький	11	5.02 ***	1.02	24.5 ***	6.09 ***	6.41 ***	10,0 ***
	12	2.07 *	0.82	6.67	3.23 **	4.94 ***	9.44 ***
	13	1.43	8.48 ***	0.91	6.65 ***	2.49 *	10.8 ***
	14	0.20	3.08 **	2.29 *	3.23 **	2.87 **	6.38 ***
<i>хлопчики</i>							
Високий	11	–	–	–	–	–	–
	12	–	–	–	–	–	–
	13	–	–	–	–	–	–
	14	–	–	–	–	–	–
Вищий від середнього	11	1.02	1.02	1.02	–	–	–
	12	2.18 *	2.18 *	2.18 *	–	–	–
	13	1.02	1.02	1.02	–	–	–
	14	1.85	1.85	1.85	–	–	–
Середній	11	2.86 **	0.19	4.80 ***	2.93 **	2.88 **	5.24 ***
	12	4.14 ***	2.98 **	6.67 ***	0.99	3.29 **	3.15 **
	13	5.98 ***	4.93 ***	8.90 ***	0.63	2.88 **	2.98 **
	14	6.44 ***	7.15 ***	11.5 ***	0.80	3.58 **	2.43 *
Нижній від середнього	11	2.36 *	1.06	2.56 *	1.28	6.26 ***	4.07 ***
	12	5.42 ***	4.39 ***	0.40	0.57	5.76 ***	4.50 ***
	13	4.62 ***	4.39 ***	0.44	0.08	5.11 ***	4.84 ***
	14	5.60 ***	4.36 ***	0.16	0.50	5.18 ***	4.07 ***
Низький	11	0.87	0.78	8.98 ***	1.89	8.77 ***	12.3 ***
	12	1.79	1.02	7.75 ***	0.76	8.49 ***	10.3 ***
	13	2.88 **	1.82	10.7 ***	0.88	7.20 ***	8.06 ***
	14	4.05 ***	4.63 ***	19.5 ***	1.18	8.33 ***	5.67 ***

Примітка. Позначено: "А" – астенійний, "Т" – торакальний, "М" – м'язовий, "Д" – дигестивний соматотипи; достовірність відмінності на рівні: "*" – $p < 0,05$; "**" – $p < 0,01$; "***" – $p < 0,001$

УДК 373.2
ББК 75.0

Ганна Презлята, Богдан Лісовський,
Зіновій Остап'як

ПЕДАГОГІЧНА ПІДТРИМКА ШКОЛЯРІВ У ФОРМУВАННІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

У статті теоретично обґрунтувати управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

Ключові слова: здоровий спосіб життя, школярі.

В статье теоретически обосновать управленческую модель комплексной целевой программы педагогической поддержки учащихся в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, школьники.

The model of integrated management programme of pedagogical support of pupils in the process of forming of healthy lifestyle is theoretically justified in this article.

Keywords: healthy lifestyle, pupils.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В умовах сьогодення, коли багаточисленні наукові дослідження переконливо доводять про погіршення здоров'я широких верств населення України, виникла потреба вивчення педагогічного досвіду щодо педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

Найважливішою характеристикою роботи кожного навчального закладу є стан здоров'я дітей. За останні роки кількість дітей, котрі мають різні відхилення у стані здоров'я, неухильно зростає. Таким чином, проблема здоров'я в даний час є дуже актуальною.

Важливість виховання здорового способу життя обумовлена розумінням, що лише з самого раннього дитинства можна прищепити основні знання, навички і звички з охорони здоров'я, які згодом перетворяться у важливий компонент загальної культури людини і вплинуть на формування здорового способу життя усього суспільства. Саме у шкільному віці закладається майбутній потенціал здоров'я, це найважливіший час для виховання здорового способу життя.

Аналіз матеріалів дослідження сучасних вчених [2, 3, 6, 8], практичний досвід доводять, що управлінський аспект педагогічної підтримки здорового способу життя передбачає:

- створення здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих умов, котрі забезпечують розвиток індивідуальних навичок (О.С. Гладишева, М.А. Гуляйкіна, 2008);
- контроль за діяльністю вчителів (організаційні аспекти, професійна компетенція, відповідність гуманному характеру, взаємодія педагог–учень тощо) з метою надання адресної допомоги, спонукання освітян до особистісного переосмислення нагромадженого досвіду, внесення корективів у зміст внутрішкільної методичної роботи, педагогічних рад, самоосвітньої діяльності (Ю.В. Васьков, І.М. Пашков, 2006);
- організацію батьківського просвітництва з питань підтримки, зміцнення здоров'я дітей, утвердження пріоритетів здорового способу життя в сім'ї.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

Методи дослідження. У ході дослідження використано теоретичний аналіз науково-методичних джерел, порівняння та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Педагогічна підтримка – це одна з форм вираження гуманістичної позиції педагога в його взаємодії і співпраці з дитиною [7]. У нашому розумінні – розв'язання проблем щодо надання допомоги кожному учневі у здобутті знань, умінь і навичок щодо збереження й зміцнення здоров'я з вико-

ристанням різних форм, прийомів, оздоровчих засобів відповідно до індивідуальних особливостей організму та опори на власні зусилля.

Управління педагогічною підтримкою, на наш погляд це – вивчення, аналіз і оцінка педагогічних дій, спрямованих на розвиток у дитини здібностей до самовизначення, самоусвідомлення, саморегуляції та самореалізації власного здоров'я. Таким чином, управлінська діяльність у контексті піднятої проблеми, проводиться з метою оптимізації зусиль педагогічного колективу та допомоги школярам усвідомити, що здоров'я – найвища цінність людини, яку необхідно шанувати, систематично примножувати шляхом ефективного використання засобів фізичної культури, валеологічної освіти, морально-етичних норм, дотримання правил безпеки життєдіяльності.

В основу управлінської діяльності під час організації педагогічної підтримки учнів у процесі розвитку здоров'яформуючих навичок, на наш погляд, необхідно приділити увагу вивченню таких питань:

1. Професійна готовність педагогів до забезпечення підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя.

2. Обізнаність педагогів з індивідуальними особливостями здоров'я дітей.

3. Пробудження в учнів інтересу до власного здоров'я через розвиток інтелектуального, морального, емоційного, динамічного потенціалу особистості.

4. Прояв педагогічної чуйності, співчуття, співпереживання, турботи про здоров'я кожної дитини (як до самої себе).

5. Формування знань, мотивів і потреб ведення здорового способу життя на засадах моральних принципів, вольових знань, саморегуляції, предметно-практичних дій:

- моральна сфера передбачає гуманне ставлення дитини до власного здоров'я, у міжособистісних стосунках до здоров'я ближніх (педагогів, друзів, батьків, тощо); шанобливий підхід до навколишнього світу через поліпшення поведінкових проявів, потяг до ідеалу краси душі і тіла;

- вольова сфера – це вимогливість до себе (наполегливість, рішучість, ініціативність у здобутті знань, розвитку вмінь і навичок підвищення рівня фізичної підготовленості, стійкість у прийнятті рішень до здоров'язберігаючої поведінки;

- сфера саморегуляції – самооцінювання, самокритичність, уміння порівняти свої досягнення в самовдосконаленні здоров'я з іншими, самоконтроль, рефлексія;

- предметна практична сфера – турбота про власне здоров'я та свідоме використання здоров'яформуючих засобів у щоденному побуті школярів (ранкова зарядка, активний відпочинок, фізичне самовдосконалення), любов до себе та інших, керування поведінкою та її емоційним забарвленням у міжособистісних стосунках з оточенням.

6. Формування в кожній дитини особистого досвіду самовдосконалення здоров'я.

7. Створення психолого-педагогічних умов у класі, які сприяють формуванню навичок здорового способу життя.

8. Проведення батьківського всеобучу з проблем забезпечення підтримки здорового способу життя дітей у сім'ї.

Виходячи з вище висвітленого, можна зазначити, що найважливішим завданням сучасної школи, орієнтованої на підтримку підростаючого покоління та його ефективний, гармонійний розвиток, безболісний “вступ у завтрашнє доросле життя з досить жорсткими вимогами до особистості, є створення освітнього середовища, націленого на збереження здоров'я”.

Пропонуємо управлінську модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя, розроблену на основі аналізу праць Л.М. Басалець, О.І. Іванова про вплив соціального середовища на здоров'я школярів [1]; А. Відюк, Л. Белогурової, С. Савельєвої, В.О. Оржеховської щодо

методологічного забезпечення навчального закладу, спрямованого на здоров'я підростаючого покоління [4, 5]; О. Левкович, Г. Сліченко, Г. Серцевої, Н. Пахомової, Г.В. Презлятої про участь педагогічного колективу у збереженні і зміцненні здоров'я учнів [7, 8]; Ю.В. Васькова, І.М. Пашкова, В.А. Сутулої, А.Федорова про важливу роль управлінської діяльності у процесі залучення школярів до рухової активності в структурі здорового способу життя [3, 9]. Вона складається з чотирьох етапів: організаційно-інформаційний, аналітично-прогностичний, інноваційно-моделюючий (експериментальний), узагальнюючий (табл. 1), а також карту експрес-аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи (табл. 2). Рекомендаційні матеріали допоможуть як управлінцям загальноосвітніх шкіл, так і педагогічним колективам спрямувати навчально-виховний процес на збереження та зміцнення здоров'я учасників.

Висновок

Найважливішим завданням сучасної школи, орієнтованої на підтримку підростаючого покоління та його ефективний, гармонійний розвиток, безболісний "вступ у завтрашнє доросле життя з досить жорсткими вимогами до особистості, є створення освітнього середовища, націленого на збереження здоров'я". Управління педагогічною підтримкою, на наш погляд це – вивчення, аналіз і оцінка педагогічних дій, спрямованих на розвиток у дитини здібностей до самовизначення, самоусвідомлення, саморегуляції та самореалізації власного здоров'я.

Розроблена управлінська модель комплексної цільової програми педагогічної підтримки учнів у процесі формування здорового способу життя засобами фізичної культури сприятиме розробці механізмів впровадження здоров'язміцнюючих засобів у практику школи, напрацювання та апробація просвітницько-оздоровчої системи короткотермінових шкільних курсів, семінарських практикумів, методичних об'єднань батьківських всеобучів, проведення аналізу та узагальнення підсумків діяльності з проблем ЗСЖ.

Карта-експрес аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи дозволить створенню здоров'язберігаючого середовища, сприятиме організаційно-методичному забезпеченню здоров'язберігаючої діяльності, виявлятиме якість запровадження здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховний процес, професійну компетентність та професійне зростання вчителів.

1. Басалець Л. М. Вплив мікросоціального середовища на фізичний розвиток і стан здоров'я дітей та підлітків / Л. М. Басалець, О. І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2000. – № 1. – С. 52–54.
2. Бондар Т. С. Здоров'я школярів: практичні матеріали для повсякденної роботи педагога / [упоряд. Т. С. Бондар]. – Х.: Веста; Ранок, 2009. – 192 с.
3. Васьков Ю. В. Управління фізичним вихованням у загальноосвітньому навчальному закладі / Ю. В. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : ГОРСІНГ ПЛЮС, 2006. – 192 с.
4. Видюк А. Формирование культуры здоровья в общеобразовательных школах / А. Видюк, Л. Белогурова, С. Савельева // Олимпийский спорт и спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации : IV Международный конгресс, 16–19 мая 2000 г. : тезисы докл. – К. : Олимпийская литература, 2000. – С. 347.
5. Оржеховська В. М. Методологічні засади діяльності освітнього закладу, спрямованої на здоров'я / В. М. Оржеховська, О. О. Єжова // Педагогіка і психологія : Вісник АПН України. – 2009. – № 4. – С. 5–17.
6. Павлютенков Є. М. Модель школи культури здоров'я / Є. М. Павлютенков, В. П. Сергієнков // Управління школою. – 2008. – № 17–18. – С. 2–8.
7. Презлята Г. В. Педагогічна підтримка учнів у формуванні здорового способу життя / Г. В. Презлята // Джерела, науково-методичний вісник. – Івано-Франківськ : ОІППО, 2002. – № 2. – С. 40–44.
8. Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів / Г. Сліченко, Г. Серцева, Н. Пахомова, О. Левкович // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 33–39.
9. Сутула В. А. Основы физкультурологии / В. А. Сутула. – Х. : Изд-во Шуст А. И., 2002 – 56 с.

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

Таблиця 1

Комплексно-цільова програма “Педагогічна підтримка учнів у формуванні здорового способу життя засобами фізичної культури”

№ п/п	Етапи	Загальні цілі етапу	Координаційно-управлінська діяльність	Зміст роботи з:			Масові заходи
				педагогічним колективом	учнями	батьками	
1	Організаційно-інформаційний (квітень-жовтень)	Вивчення готовності та можливостей педагогів до здоров'є-формуючих впливів на поведінку дітей	Аналіз успішності (фізкультура, валеологія, безпека життєдіяльності) за семестр, рік. Анкетування, індивідуальні бесіди з педагогами, психологічний клімат у стосунках учитель-учень тощо	Вивчення потреб, запитів, пропозицій учителів щодо організаційно-методичного забезпечення здоров'є-формуючих впливів на школярів	Анкетування, аналіз матеріалів методичного обстеження, рівня фізичної підготовленості	Лекція “Формування здорового способу життя особистості у взаємозв'язку учитель – учень – батьки”	Вечір запитань і відповідей “Здоровий спосіб життя – запорука довголіття”
		Розробка системи інформаційно-просвітницьких заходів з опорою на нормативно-правові документи щодо регулювання здорового способу життя, з використанням науково-обґрунтованих новітніх технологій та зразків набутого досвіду	Розробка та затвердження наказом по школі комплексно-цільової програми педагогічної підтримки у формуванні здорового способу життя	Обговорення, переосмислення та визначення конкретних шляхів реалізації комплексно-цільової програми педагогічної підтримки у формуванні здорового способу життя	Ознайомлення з основними складниками, потребами та шляхами його зміцнення (здобуття знань, умінь і навичок самостійного вдосконалення), руховий режим для школяра	Рекомендації щодо організації підтримки дітям у збереженні та зміцненні здоров'я	Організація медико-педагогічного просвітництва: лекторії, “круглі столи”, тренінги, дискусії, конференції, публікації з теми організації здорового способу життя

Продовж. табл. 1

2	Аналітично-прогностичний (вересень – листопад)	Розподіл учнів відповідно до стану здоров'я за методичними групами. Забезпечення особисто орієнтованого підходу до зміцнення здоров'я школярів. Розробка механізму впровадження здоров'єзміцнюючих засобів у практику школи	Розподіл учнів на рівневі групи для занять фізичною культурою, самовдосконалення до діагностичного обстеження за тестами програми “Школяр”. Розробка теми ки педагогічних рад, шкільних методоб'єднань, постійно діючих семінарів, класних годин, розклад рухового режиму для школи з піднятої проблеми	Аналіз стану здоров'я дітей класу, сприяння поглибленому методичному обстеженню учнів із низьким рівнем фізичного здоров'я. Забезпечення підготовки інструкторів для проведення рухового режиму дня. Підбір валеолого-просвітницьких матеріалів, розробка оздоровчих моделей	Ознайомлення з індивідуальними програмами самовдосконалення (вклеїти в щоденник). Практикум використання індивідуальних програм та спортивно-оздоровчих засобів у режимі навчального дня школяра	Консультації з питань підтримки дітям під час використання індивідуальних програм самовдосконалення. Практикум використання здоров'я-формуючих засобів у побуті, сім'ї	Просвітницько-інтерактивні ігри для молоді “Здоровий спосіб життя: що це?”
3	Інноваційно-модельючий (експериментальний) упродовж кількох років	Напрацювання та апробація просвітницько-оздоровчої системи короткотермінових шкільних курсів, семінарських практикумів, методичних об'єднань батьківських всеобучів	Координація та допомога в плануванні самоосвітніх програм, засідань, методоб'єднань, семінарів-практикумів. Практичне використання регіональних програм “Формування здорового способу життя засобами фізичної культури”.	Проведення педагогічних рад, засідань методоб'єднань, творчих звітів, обміну думками з проблем формування здорового способу життя. Виставка оздоровчих моделей-програм тижнів “Здоровий спосіб життя”, проведення відкритих класних	Оновлення змісту (створення шкільної картопки) гімнастики до занять, рухливих перерв, фізкультхвилин, індивідуальне самовдосконалення. Огляди-конкурси між класами, змагання, тижні здоров'я, вікторини тощо. Ведення внутрікласних екранів фізичного самовдосконалення	Спортивно-оздоровче свято “Тато, мама, учитель і я – здорова школа та сім'я”	Фестиваль народних ігор та забав (весняний та осінній цикли) для різновікового населення

Продовж. табл. 1

			Апробація обласного Положення огляду-конкурсу “Краща школа здорового способу життя”	годин, внутрішкільних оздоровчих заходів	Загальношкільна дитяча акція		
4	Узагальнюючий	Проведення аналізу та узагальнення підсумків діяльності з проблем ЗСЖ; оцінка впливу здоров’є-формуючих засобів на поведінкові прояви дітей та рівень фізичної підготовленості; загальні підсумки школи, виявлення найефективніших моделей ЗСЖ	Аналіз підсумкової інформації за минулий рік. Підготовка та проведення педради за підсумками роботи школи із ЗСЖ	Підсумкове засідання методоб’єднань. Добір найефективніших оздоровчих моделей до видавничих матеріалів. Узагальнення кращого досвіду роботи класу з ЗСЖ. Підготовка й участь у педагогічній раді	“Бережемо здоров’я змолоду”. Анкетування, медичне обстеження. Відзначення кращих учнів, класів за активну працю у ЗСЖ (аналіз показників екранів фізичного самовдосконалення учнів класу), матеріалів медичного обстеження, пропусків учняднів через простудні захворювання	“Круглий стіл”, “Співробітництво батьків і школи – шлях до успіху”, “Формування здорового способу життя учнів” (за матеріалами експерименту	Інформація “Комплексний підхід до формування здорового способу життя громадянськості”

Карта-експрес аналізу стану здоров'язберігаючої діяльності школи

№ з/п	Критерії	Показники	Методи, прийоми, методики відстеження
1.	Створення здоров'язберігаючого середовища	<ul style="list-style-type: none"> • Застосування різноманітних методів і форм виховання з урахуванням вікових особливостей учнів; • провітрювання класної кімнати; • використання сольових мішечків на уроках у початкових класах; • організація фізкультхвилинок; • організація релаксаційних пауз; • здійснення корекційної роботи; • дотримання санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; • використання елементів валеології у викладанні предметів базової частини програми; • нормування навчального навантаження й профілактика стомлюваності учнів 	<p>Вивчення поурочного плану з метою:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Уміння поставити оздоровчо-виховну мету, визначити завдання, прогнозувати оздоровчо-виховний процес. 2. Здійснення моніторингу оздоровчо-виховного процесу. 3. Анкетування щодо дотримання основних принципів організації оздоровчо-виховного процесу
2.	Організаційно-методичне забезпечення здоров'язберігаючої діяльності	<ul style="list-style-type: none"> • Створення позитивної мотивації до здорового способу життя; свідомої установки на здоров'я; • створення умов для зміцнення здоров'я школярів та їх гармонійного розвитку; • розробка і реалізація навчальних програм з розвитку культури здоров'я; • організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного та фізіологічного впливу на організм учня 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Соціометрія. 2. Рівень вихованості учнів. 3. Робота із "Паспортами зміцнення здоров'я учнів". 4. Методика вивчення соціалізації особистості учня. 5. Створення програм згідно з експериментальною роботою. 6. Медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я учнів. 7. Відстеження стану тривожності й самопочуття
3.	Якість запровадження здоров'язбережних технологій у навчально-виховний процес	<ul style="list-style-type: none"> • Рівень розвитку особистості учня: особис-тісна, соціальна, когнітивна, духовна, фізична сфери; • врахування стану тривожності та рівня самооцінки дитини під час таких форм роботи як: заліки, тематичне оцінювання, індивідуальні опитування; 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Тести. 2. Діагностика. 3. Використання методів експресивної психотехніки: музикотерапія, казкотерапія, вокалотерапія.

Продовж. табл. 2

		<ul style="list-style-type: none"> • створення сприятливого шкільного середовища для навчання як здорових дітей, так і дітей з особливими потребами; підвищення тону, "налаштованості" учнів на засвоєння навчального матеріалу; • запобігання емоційним розладам 	<ol style="list-style-type: none"> 4. Відвідування уроків адміністрацією школи. 5. Співбесіда. 6. Соціалогічне опитування
4.	Задоволеність учнями, батьками оздоровчо-освітнім процесом	<ul style="list-style-type: none"> • Якість проведених позакласних та позашкільних заходів під час проведення тематичних оздоровчо-освітніх декад; • матеріально-технічна база школи; • соціальний захист учнів школи і, в першу чергу, дітей-інвалідів та дітей-сиріт; • підвищення соціальної адаптивності учнів 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Анкетування. 2. Організація занять у трена-жерній залі, кабінеті ЛФК, в кабінеті психологічного розвантаження. 3. Участь школярів у волонтерському русі. 4. Щорічний контроль за динамікою психо-фізіологічних показників організму учнів.
5.	Професійна компетентність вчителя	<ul style="list-style-type: none"> • Психологічна культура вчителя; володіння виховними технологіями, зокрема здоров'язбережними; • уміння здійснювати педагогічні дослідження в сфері розвитку культури здоров'я школярів; • уміння давати психолого-педагогічні рекомендації учням, батькам; • уміння на основі психолого-педагогічного вивчення школярів розробляти й реалізовувати плани оздоровчо-виховної роботи; • толерантність, оптимізм; • справедливість; • моральність; • розуміння дітей; • самовладання; • критичне ставлення до себе і дітей; • уміння підтримати дитину за необхідності; • терплячість 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вивчення документації. 2. Дискусії та тренінги на теми оздоровчої спрямованості. 3. Тестування, анкетування, опитування.
6.	Професійне зростання вчителів	<ul style="list-style-type: none"> • Уміння здійснювати самоаналіз, самооцінку, самовизначення, самоконтроль; • знання про способи професійного самовдосконалення; • оволодіння сучасними засобами і технологіями, зокрема здоров'язбережними. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Презентація методичних посібників. 2. Створення проектів та програм. 3. Здатність до самоосвіти та саморозвитку.

УДК 355.233.22.588
ББК 74.200.554

Юлія Павлова, Богдан Виноградський,
Андрій Ковальчук

ЯКІСТЬ ТА СПОСІБ ЖИТТЯ МАЙБУТНІХ ПРАЦІВНИКІВ АВАРІЙНО-РЯТУВАЛЬНИХ СЛУЖБ

У статті розглянуто якість життя майбутніх співробітників аварійно-рятувальних служб та проаналізовано чинники, які на неї впливають. У дослідженні взяли участь 158 чоловіків, віком 19–21 років. Якість та спосіб життя вивчали за допомогою питальників MOS SF-36 та Behavioral Risk Surveillance System Questionnaire. Виявлено, що для курсантів характерні високі показники фізичної компоненти якості життя, натомість показники психічного здоров'я складають лише 67–68 балів. Кількість “нездорових” днів для 17,7% респондентів складає 9,5. Основними причинами днів із погіршенням самопочуттям визначено стрес, депресивні стани, негативні емоції, що у свою чергу є наслідком недостатнього рівня соціальної підтримки та проблем із сном. Із віком якість життя студентів погіршується, статистично достовірно нижчими є показники по шкалам “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Загальний стан здоров'я”, “Соціальна активність”, “Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем”.

Ключові слова: якість життя, здоров'я, аварійно-рятувальні служби.

В статье рассмотрены качество жизни будущих сотрудников аварийно-спасательных служб и проанализированы факторы, которые на нее влияют. В исследовании приняли участие 158 мужчин в возрасте 19–21 лет. Качество и образ жизни изучали с помощью опросников MOS SF-36 и Behavioral Risk Surveillance System Questionnaire. Выявлено, что для курсантов характерны высокие показатели физической компоненты качества жизни, показатели психического здоровья составляют лишь 67–68 баллов. Количество “нездоровых” дней для 17,7% респондентов составляет 9,5. Основными причинами дней с ухудшенным самочувствием определены стресс, депрессивные состояния, негативные эмоции, что в свою очередь является следствием недостаточного уровня социальной поддержки и проблем со сном. С возрастом качество жизни студентов ухудшается, статистически достоверно более низкими являются показатели по шкалам “Роль физических проблем в ограничении жизнедеятельности”, “Общее состояние здоровья”, “Социальная активность”, “Ограничение жизнедеятельности вследствие эмоциональных проблем”.

Ключевые слова: качество жизни, здоровье, аварийно-спасательные службы.

The life quality of future rescue services workers and factors that affect it are analyzed in the article. A 158 male of age 19–21 year was involved to the study. The life quality and lifestyle were studied with MOS SF-36 and the Behavioral Risk Surveillance System Questionnaire. The students have high rates of physical components of life quality, while psychological health indicators were on the level 67-68 points. The quantity of unhealthy days for 17.7% of respondents was 9.5. Stress, depression, negative emotions that were the result of insufficient social support and problems with sleep were the main reason of unhealthy days. With age, the quality of student life deteriorates. Statistically significantly lower was results by scales Limitations in usual role activities because of physical health problems, General Health, Social Activity, Limitations in usual role activities because of emotional problems.

Keywords: quality of life, health, rescue services.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ліквідація стихійних лих – напружена та непередбачувана робота, пов'язана із значним стресом та ризиком. Важливими для успішної ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій та проведення аварійно-рятувальних робіт є оптимальне фізичне та психічне здоров'я. Незважаючи на технічні інновації, необхідними для проведення таких операцій залишаються не тільки високий рівень фізичної підготовки, але й відсутність депресій та тривожності, які суттєво впливають на мотивацію та прийняття рішень, а отже визначають успіх рятувальних операцій. Особливості професійної діяльності, значний стрес, можливі випадки травматизму порушують питання якості життя співробітників аварійно-рятувальних служб та ідентифікації чинників які на неї впливають.

Для оцінювання стану здоров'я та впливу на нього демографічних, соціальних, психологічних чинників, рівня медичного обслуговування під час популяційних та

клінічних досліджень доволі часто використовують методики, які передбачають вивчення якості життя (Health related quality of life, HRQOL).

На сьогодні запропоновано теоретичні моделі, які дозволяють охарактеризувати якість життя як сукупність біологічних чинників, можливих симптомів хвороб, функціонального стану, самопочуття, що у комплексі залежать від певних особливостей індивіда та навколишнього середовища. У традиційних медичних роботах основна увага зосереджена на захворюваннях, патологічних процесах, а також на позитивному чи негативному впливові лікувальних заходів на пацієнта [3, 10]. Активного розвитку набуває і принципово відмінний тип досліджень, який передбачає аналіз якості життя певної популяції, із врахуванням, властивих лише для неї показників (наприклад, культурно-етнічних, демографічних тощо) [6, 7, 8, 9].

Цільовою групою більшості наукових праць, присвячених вивченню якості життя, є жителі різних країн світу, особи, які страждають на певні захворювання, або пацієнти, які перебувають на стадії лікування, видужування чи реабілітації. Недостатньо вивченою є якість життя, пов'язана зі здоров'ям, осіб, які є у групі ризику відповідно до вибраної ними професії, а саме військовослужбовців, ліквідаторів, пожежників, правоохоронців тощо. Зокрема у вітчизняній літературі немає нормативних даних щодо якості життя співробітників рятувальних служб, що у свою чергу не дозволяє комплексно оцінити наслідки участі у аварійно-рятувальних роботах, довготривалі впливи на фізичне і психічне здоров'я.

Мета досліджень – характеристика якості життя майбутніх співробітників аварійно-рятувальних служб та вияв чинників високого ризику, модифікація яких може позитивно впливати на здоров'я та якість життя.

Методи досліджень. Для вирішення поставлених завдань був використаний метод аналізу і узагальнення даних наукової літератури, соціологічні та статистичні методи.

У дослідженні взяли участь 158 курсантів (чоловіки, віком 19–21 років) Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Якість життя, пов'язану із здоров'ям визначали за допомогою питальника MOS SF-36. Для вивчення способу життя використовували модулі базової частини питальника BRFSS (Behavioral Risk Surveillance System Questionnaire) – “Стан здоров'я”, “Кількість здорових днів”, “Доступ до охорони здоров'я”, “Вживання тютюну”, “Фрукти та овочі”, “Споживання алкоголю”.

Результати дослідження та їх обговорення. Для українського населення характерним є зростання захворюваності, особливо серед працездатного населення. Понад 25% українців віком 18–65 років мають одну хронічну хворобу, 7% – три та більше [1]. Найбільш поширеними є захворювання органів дихання та серцево-судинної системи. Ризик захворіти на них вищий у кілька разів для працівників підрозділів екстреного реагування, зокрема у 4 рази – для пожежників [5]. Причинами дострокового виходу на пенсію співробітників аварійно-рятувальних служб є захворювання опорно-рухового апарату (40%), серцево-судинної системи (9,5%), хвороби очей (12%), травми (9,9%), психічні розлади (8,9%) [5]. Таким чином, на структуру захворюваності учасників аварійно-рятувальних робіт впливають поведінкові чинники та професійні ризики. Останні посилюються шкідливими звичками, характерними для нашого регіону – нездоровим харчуванням, надмірним вживанням алкоголю та тютюнопалінням.

Згідно порядку про комплектування та підготовку основного особового складу аварійно-рятувальних служб, професійний відбір проводиться не тільки з урахуванням специфічних умов праці, але й функціонального стану організму, зокрема до вступ-

ників у спеціалізовані вищі є посилені вимоги щодо стану здоров'я. Відповідно серед студентів Інституту безпеки життєдіяльності немає осіб, які страждають на серцево-судинні захворювання, хвороби дихальної або видільної систем, опорно-рухового апарату, цукровий діабет, онкозахворювання. У 2% респондентів медичний працівник встановив погіршення зору одного або обох очей. Проінформованість щодо загального стану здоров'я може бути неповною, оскільки значна частина студентів доволі рідко проходить профілактичні медичні огляди. Тільки половина опитаних (54%) були на такому огляді у лікаря щонайменше один раз за останні 1–2 роки, зокрема 19% зазначають лише про один візит за останні 24 місяці. 11% студентів звертаються до конкретного медичного працівника, якого вважають персональним лікарем або спеціалістом із збереження здоров'я. А 10% респондентів зауважують що протягом останнього року потрапили у ситуацію, коли була потреба у відвіданні лікаря, але для цього було недостатньо коштів. Загалом на запитання “Наскільки Ви задоволені доступністю медичного обслуговування?” 54% студентів відповіли, що задоволені або дуже задоволені, 17% – незадоволені або дуже незадоволені, 29% – не можуть чітко охарактеризувати власне ставлення.

Скринінг респіраторних захворювань виявив, що 30,9% пожежників скаржаться на хрипи у грудях, 44,5% – на риніт, 17,4% – неприємні відчуття у грудях, 14,7% – на “свистяче” дихання без застуди [5]. Тютюнопаління – третя по важливості причина захворюваності та смертності українців, що підсилює інші причини хвороб дихальної та серцево-судинної системи та онкозахворювань. Рівень куріння в Україні досить високий – 39% молоді віком 18–29 років палять, з них щодня – 32,9% (табл. 1). Аналогічний показник для населення Європейського регіону становить 28,6%. Серед опитаних респондентів 40% випалили щонайменше 100 цигарок у своєму житті. Палять кожного дня 21% респондентів, 23% – час від часу. Кількість студентів університету безпеки життєдіяльності, які палять зрідка є у 4 рази вищою порівняно із молоддю, віком 18–29 років та студентами вищих навчальних закладів України. 30% курсантів зауважують, що за останні 12 місяців намагалися кинути палити, проте кількість тих, які востаннє випалили цигарку, або зробили одну – дві затяжки більше шести місяців тому становить лише 2%.

Таблиця 1

Поширеність тютюнопаління серед молоді

Категорія населення	Відносна кількість осіб, %			Абсолютна кількість осіб
	Ніколи не палили	Палять		
		Зрідка	Щоденно	
Молодь, віком 18–29 років [1]	56,7	6,1	32,9	905
Студенти вищих навчальних закладів [1]	57,2	5,8	29,7	137
Курсанти Львівського державного університету безпеки життєдіяльності	50	22,7	20,8	158

Групи населення, професія яких пов'язана із ризиком, а також передбачає роботу у команді, часто вживають алкоголь у великих кількостях. Відносне число службовців, які вживають алкоголь надмір може сягати 67% серед чоловіків та 9% серед жінок [11], що суттєво вище ніж у загальній популяції. 44% студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності зазначили, що протягом останнього місяця

споживали алкогольні напої, зокрема пиво, вино, горілку, коньяк, лікер тощо (рис. 1). За останні 30 днів вживали алкогольні напої протягом 1–3 днів 25% курсантів, 4–6 днів – 9%, 7–9 днів – 6%, більше 10 днів – 3%. У середньому в такі дні студенти споживали не менше п'яти стандартних порцій алкоголю, що у перерахунку становить 1,65 л пива, або 750 мл вина, або 125 мл горілки чи коньяку.

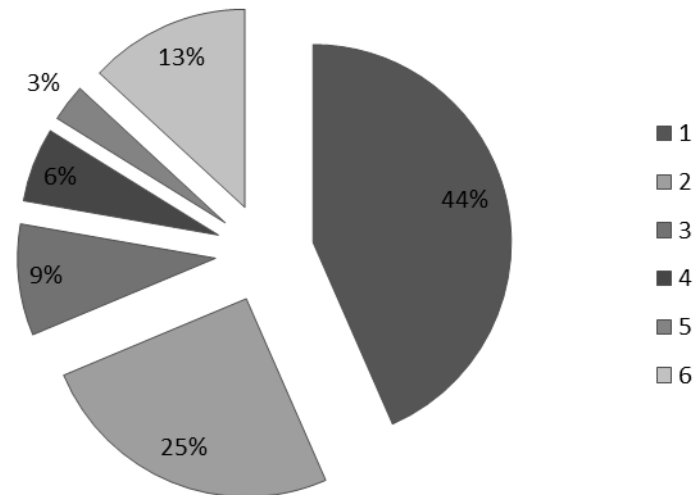


Рис. 1. Споживання алкоголю студентами Львівського державного університету безпеки життєдіяльності за останні 30 днів

1 – не вживали алкоголь; 2 – споживали протягом 1–3 днів; 3 – споживали протягом 4–6 днів; 4 – споживали протягом 7–9 днів; 5 – споживали більше 10 днів; 6 – утрималися від відповіді.

Робота рятувальних служб може відбуватися за умов іонізуючого та інших видів випромінювань, забруднення навколишнього середовища токсичними речовинами, важкими металами тощо. Ці чинники зумовлюють інтенсифікацію окиснювальних процесів та розвиток оксидативного стресу. Також у осіб, які беруть участь у ліквідації пожеж, можна частіше виявити онкозахворювання органів травного тракту, дихальної та видільної систем [5]. До сполук, які мають антиоксидантні властивості належать каротиноїди, які зокрема забарвлюють овочі та фрукти у червоне, оранжеве та жовте забарвлення. Овочі зеленого кольору багаті вітамінами А та С, а також групи В, зокрема фолієвою кислотою, яка стимулює процес кровотворення. Необхідно зазначити, що недостатнє споживання овочів та фруктів – одна із основних причин захворюваності та смертності українців, а, отже, проблема корекції харчового раціону майбутніх рятувальників постає особливо гостро.

Низка запитань питальника стосувалися споживання свіжих, заморожених, консервованих або приготованих фруктів та овочів за останні 30 днів. Виявлено, що 45% курсантів протягом останнього місяця не споживали фруктові соки без додавання цукру, 25% – фруктів (свіжих, заморожених або консервованих), 44% – овочів темно-зеленого забарвлення (броколі, темного листового салату, листя буряка, шпинату тощо), 20% – овочів оранжевого кольору (моркви, гарбуза, перця, помідора тощо) (табл. 2). У достатній кількості споживали овочі із високим вмістом антиоксидантів лише 13% респондентів.

Більшість опитаних респондентів (66%) зазначили про хороше самопочуття протягом останнього місяця. В середньому кількість “нездорових” днів для 17,7% респондентів складає 9,5 днів. Основною причиною днів із погіршеним самопочуттям студенти називають стрес, депресивні стани, негативні емоції.

Таблиця 2

Споживання фруктів та овочів курсантами за останній місяць

Продукт	Відносна кількість осіб, %				
	Споживали щодня або кілька разів на день	Споживали 2–5 разів на тиждень	Споживали 1–5 разів на місяць	Не споживали	Утрималися від відповіді
Фруктові соки	17	–	38	45	–
Фрукти	33	5	37	25	–
Бобові культури	11	15	30	25	19
Овочі (картопля, буряк, баклажан тощо)	57	10	14	16	3
Темно-зелені овочі	9	14	28	44	5
Овочі червоних, оранжевих та жовтих кольорів	13	28	29	20	10

Майбутні працівники рятувально-аварійних служб мають високу якість життя, яка за усіма шкалами не відрізняється або перевищує показники молоді інших країн світу [2]. Загалом за шкалами фізичної компоненти якості життя (“Фізична активність”, “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Біль”) респонденти мають високі значення, що становлять 74–90 балів. Суттєво нижчою є оцінка психічного стану, власного настрою, бадьорості та енергійності, показник “Психічне здоров’я” становить 68 балів, а “Життєздатність” – 67 балів.

Поширеними серед професійних рятувальників є тривожність та посттравматичні розлади [5]. Якщо у середньому від 1,9% до 10% популяції страждають на депресивні стани та посттравматичні синдроми, то серед ліквідаторів, пожежників та рятувальників частка таких осіб становить 17–22% [5]. Між досвідом роботи рятувальника та рівнем його стресу і тривожності існує позитивна лінійна залежність. Причинами розвитку таких психологічних станів можна вважати проблеми із сном, що часто є наслідком роботи по змінах, вживання психоактивних речовин, конфліктів із оточуючими тощо [4, 11]. Недостатня тривалість сну у свою чергу пов’язана із погіршенням уваги, низькою розумовою працездатністю, втому та депресією, невисокою якістю життя, розвитком серцево-судинних захворювань, погіршенням імунітету та злоякісними новоутвореннями. Серед курсантів університету безпеки життєдіяльності 56% задоволені та 9% дуже задоволені своїм сном. Третина майбутніх рятувальників (34%) незадоволені власним сном, з них 2% – дуже незадоволені.

В середньому курсанти позитивно оцінюють відносини із оточуючими, емоційний і фізичний стан студентів не обмежує соціальні контакти, а показник за шкалою “Соціальна активність” становить 83 бали. Серед працівників аварійно-рятувальних служб традиційно складаються дружні стосунки, які позитивно впливають на виконання професійних обов’язків та обумовлені колективним виконанням завдань, спільним проживанням. Низькі рівні соціальної підтримки у співробітників аварійно-рятувальних служб корелюють із наявністю депресій та високим рівнем стресу [11]. Серед студентів третього та четвертого курсу університету 27% незадоволені тією підтримкою яку вони отримують від друзів, 37% – особистими стосунками. А отже, понад одна четверта майбутніх рятувальників є схильні до тривожності, стресу та депресії.

Статистично достовірними є відмінності між якістю життя студентів третього та четвертого курсів по шкалам “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”,

“Загальний стан здоров’я”, “Соціальна активність”, “Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем”, що свідчить про тенденцію погіршення здоров’я, обмеження соціальних контактів у зв’язку з погіршенням емоційного і фізичного станів, негативний вплив емоцій на щоденну діяльність.

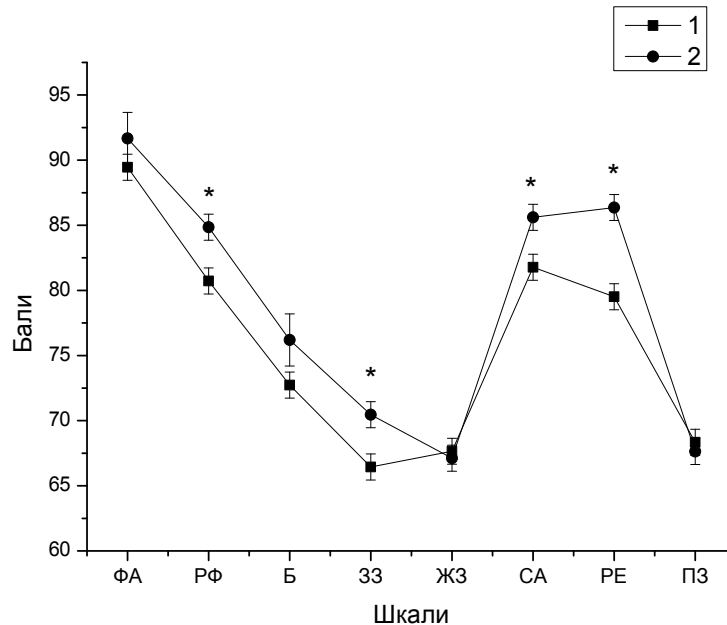


Рис. 3. Якість життя курсантів

1 – студенти четвертого курсу (n=85); 2 – студенти третього курсу (n=73);
“*” – статистично достовірна різниця, $p < 0,05$.

Висновок

До поведінкових ризиків майбутніх працівників аварійно-рятувальних служб належать споживання речовин-стимуляторів ЦНС, недостатнє споживання харчових продуктів, які попереджують наслідки оксидативного стресу. Чинники, пов’язані із професійною діяльністю, збільшують ймовірність розвитку захворювань серцево-судинної та дихальної систем та раку.

Для майбутніх працівників рятувально-аварійних служб характерні високі показники фізичної компоненти якості життя, але показники психічного здоров’я складають лише 67–68 балів. Кількість “нездорових” днів для 17,7% респондентів складає – 9,5. Основною причиною днів із погіршеним самопочуттям студенти називають стрес, депресивні стани, негативні емоції, що у свою чергу є наслідком проблем із сном та недостатнім рівнем соціальної підтримки.

Достовірно нижчими у студентів четвертого курсу є показники по шкалам “Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності”, “Загальний стан здоров’я”, “Соціальна активність”, “Обмеження життєдіяльності внаслідок емоційних проблем”.

1. Основні причини високого рівня смертності в Україні. – К. : Версо-04, 2010. – 60 с.
2. Павлова Ю. Вплив фізичної активності на якість життя студентів / Ю. Павлова, В. Тулайдан, Б. Виноградський // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 91, Т. 1. – С. 350–355.
3. Cook E. A Comparison of Health-Related Quality of Life for Individuals with Mental Health Disorders and Common Chronic Medical Conditions / Erica L. Cook, Jeffrey S. Harman // Public Health Rep. – 2008. – V. 123 (1). – P. 45–51.

4. Elliot D. L. The effects of sleep deprivation on fire fighters and EMS responders : final report / Elliot D. L., Kuehl K. S. – International Association of Fire Chiefs, 2007. – 95 p.
5. Graveling R. A. Occupational health risks in firefighters : Strategic Consulting Report / R. A. Graveling, J. O. Crawford. – IOM, 2010. – 256 p.
6. Health-related Quality of Life in Gulf War Era Military Personnel / Margaret D. Voelker, Kenneth G. Saag, David A. Schwartz [et al.] // American Journal of Epidemiology. – 2002. – Vol. 155, № 10. – P. 899–907.
7. Health-related quality of life of firefighters and police officers 8.5 years after the air disaster in Amsterdam / Slottje P., Twisk J. W., Smidt N. [et al.] // Qual. Life Res. – 2007. – V. 16 (2). – P. 239–252.
8. Health-related quality of life predicts future health care utilization and mortality in veterans with self-reported physician-diagnosed arthritis: the Veterans Arthritis Quality of Life Study / Singh J. A., Nelson D. B., Fink H. A., Nichol K. L. // Semin. Arthritis Rheum. – 2005. – V. 34 (5). – P. 755–765.
9. Health-related quality of life, functional impairment, and healthcare utilization by veterans: Veterans' Quality of Life Study / Singh J. A., Borowsky S. J., Nugent S. [et al.] // J. Am. Geriatr. Soc. – 2005. – V. 53 (1). – P. 108–113.
10. Quality of life can both influence and be an outcome of general health perceptions after heart surgery [Electronic resource] / Lars Mathisen, Marit H. Andersen, Marijke Veenstra [et al.] // Health and Quality of Life Outcomes. – 2007. – V. 5 (27). – Access mode : <http://www.hqlo.com/content/pdf/1477-7525-5-27.pdf>.
11. Sleep Problems, Depression, Substance Use, Social Bonding, and Quality of Life in Professional Firefighters / Mary G. Carey, Salah S. Al-Zaiti, Grace E. Dean [et al.] // J. Occup. Environ. Med. – 2011. – 53 (8). – P. 928–933.

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

УДК 796.012.1

ББК 74.200.55

Євгеній Франків

МОТИВАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ, ЯК ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Розглянуті визначення понять здоров'я, здорового організму та їх складових. Досліджено вплив рухової активності на здоров'я школярів. Розглянуто чинники, що впливають на мотивацію до формування здорового способу життя та рухової активності дітей середнього шкільного віку. Наведено аналіз публікацій та висновки спостережень за учнями середньої школи. Встановлено, що мотивація відіграє провідну роль у залученні до рухової активності школярів, а застосування вчителем фізичного виховання новітніх методик посилює її ефект.

Ключові слова: рухова активність, мотивація, здоровий спосіб життя, школярі.

Рассмотрены определения понятий здоровья, здорового организма и их составляющих. Исследовано влияние двигательной активности на здоровье школьников. Рассмотрены факторы, влияющие на мотивацию к формированию здорового образа жизни и двигательной активности детей среднего школьного возраста. Приведен анализ публикаций и выводы наблюдений за учащимися средней школы. Установлено, что мотивация играет ведущую роль в привлечении к двигательной активности школьников, а применение учителем физического воспитания новейших методик усиливает ее эффект.

Ключевые слова: двигательная активность, мотивация, здоровый образ жизни, школьники.

The definitions of health, healthy organism and its components were considered. The influence of motor activity at schoolchildren health was studied. The factors that effects the motivation to create a healthy lifestyle and physical activity of secondary school age children were considered. The analysis of publications along with observation conclusions of secondary schoolchildren study were resulted. It was defined that motivation plays a key role in attracting schoolchildren to physical activity and using newest methods of physical culture teacher enhances its effect.

Keywords: motor activity, motivation, healthy lifestyle, schoolchildren.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Зміцнення і збереження здоров'я дітей, молоді має бути найважливішим завданням держави та суспільства. На сучасному етапі розвитку системи освіти все дедалі гостріше постають проблеми рухової активності школярів. Погіршення екології, неповноцінне харчування, негармонійне чергування праці та відпочинку спричиняють системне погіршення здоров'я дітей, що навчаються у загальноосвітніх школах, а також гімназіях і ліцеях. А найголовнішим є те, що на уроках фізичної культури вчителі не в змозі цілком нівелювати негативний вплив цих факторів, натомість, часто проведення часу на цих заняттях є додатком до всіх вищезазначених причин. Тому потрібно впроваджувати нові ефективні методики та системи виховання у навчальний процес задля забезпечення покращень показників здоров'я школярів [6, 8].

Неодноразово у дослідженнях вчених (серед них Г.Л. Апанасенко, В.К. Бальсевич, О.Д. Дубогай) доводиться думка, що існуюча система навчання дітей на уроках фізичної культури не враховує індивідуальні особливості школярів. Присутність вмотивованого залучення до рухової активності дітей всіх вікових категорій є недостатньою, щоб до завершення шкіл вони усвідомлено займались оздоровленням власного організму та вели здоровий спосіб життя. Лише у невеликій кількості навчальних закладів застосовуються креативні педагогічні підходи що, однак, є радше виключеннями із ситуації, що склалась [1, 3, 7].

За даними фахівців, не більше 2–3% населення країни займається фізкультурно-оздоровчою діяльністю.

Роботу виконано відповідно до теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2012–2014 рр. “Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів” Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки (номер державної реєстрації 0112U002160).

Мета дослідження – виявити ефективні чинники посилення мотивації учнів середнього шкільного віку до рухової діяльності і дотримання засад здорового способу життя.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використали аналіз і узагальнення наукових джерел з досліджуваної проблеми; вивчення, аналіз шкільних програм з фізичної культури; моделювання структури педагогічного процесу фізичного розвитку дітей, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття “здоров'я” є одним з базових у сфері фізичної культури та виховання. На ньому базуються чимало наукових парадигм, категорій та визначень таких понять як, наприклад, здоровий спосіб життя, рухова активність тощо. Є чимало аспектів та чинників у розумінні цього поняття, пояснення яких виходять з біологічних, психофізичних та інших підходів. Тому чимало науковців беруть за основу визначення, що зазначене у Преамбулі Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у якій йдеться про те, що “це не лише відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя [2, 13]. Проте, повне благополуччя може визначати лише ідеальний стан здоров'я, яке зараз, на жаль, майже не зустрічається у сучасному світі, з його негативними антропогенними впливами та тенденціями.

Вважається, що здоровий організм характеризується оптимальною саморегуляцією, повною узгодженістю у функціонування усіх органів та систем, рівновагою між ним і оточуючим середовищем. Завдяки цьому здоровий організм може стійко витримувати значні фізичні та психічні навантаження, не тільки пристосовуючись до дії екстремальних чинників навколишнього середовища, а й повноцінно функціонувати у

таких умовах. Отож, можна сказати, що здоров'я – це позитивні показники фізичного, розумового, психічного розвитку дитини, а найголовніше це гармонія між ними і здатність перебувати в рівновазі з оточуючим середовищем.

Стан здоров'я не є статичним, він постійно змінюється, а отже може покращуватись чи погіршуватись. Кожна людина є динамічною системою, а отже і здоров'я є процесом переходу у діапазоні між абсолютним здоров'ям і хворобливим станом організму. Здоров'я людини можна характеризувати на підставі даних анатомічних, фізіологічних, біофізичних, медичних та інших показників. Однак немає такого єдиного системного і цілісного показника, який би точно характеризував рівень здоров'я [4, 10, 11].

Сучасний підхід до оцінки стану здоров'я, зокрема здоров'я дітей, мусить ґрунтуватись, по-перше, на визначенні і врахуванні ступеня ризику виникнення захворювань, по-друге, у врахуванні фізіологічних і біохімічних резервів організму [8]. Багатьох школярів ще з першого класу привчають носити важкі наплічники з книжками та зошитами, а кількість уроків щодня часто є занадто великою аби діти розвивали свої розумові уміння та навички без шкоди для здоров'я, водночас із недостатньою руховою активністю може похитнутись як психічна компонента, так і стан здоров'я організму в цілому. Саме тому потрібно постійно звертати увагу на фізичну активність школярів, яка повинна відповідати певним критеріям:

- фізичні вправи мають чергуватись за складністю, інтенсивністю;
- форми проведення занять фізичної культури потрібно підбирати відповідно до рівня розвитку учнів, віку, статі, стану здоров'я, надаючи перевагу ігровій формі;
- під час уроків дітей початкових класів робити перерви-руханки для того щоб розвантажити опорно-руховий апарат, розслабити м'язи;
- на уроках фізичної культури обов'язково перевіряти вплив тих чи інших вправ на організм за допомогою вимірювань пульсометрії до, під час та після навантажень.

Окрім усього іншого треба звертати увагу на те, щоб усі школярі рухались. Рухова активність дітей має велике значення для їх гармонійного і всебічного розвитку. Рух має відповідати показникам здоров'я, проте, він має бути присутнім, а не виключеним для окремих дітей, як це часто буває. Якщо дитина не може бігти чи стрибати, то варто зменшити швидкість чи інтенсивність бігу або замінити його швидкою ходьбою, але ні в якому разі не дозволяти дитині сидіти впродовж заняття, оскільки при звиканні організму до руху, відбувається зміцнення організму, підготовка його до навантажень різного характеру, покращується імунітет, психоемоційний стан дитини, зміцнюється серцево-судинна система, легені та інші органи [5, 14].

Зверніть увагу: дорослі нерідко намагаються обмежити рухову активність дитини з перших днів її життя. Однак це їм, на щастя, не вдається. Попри всі заборони, дитина використовує для руху будь-які сприятливі можливості, її спонукає до цього хоча й не усвідомлена, але могутня й непереборна внутрішня природна потреба в русі.

Однак із віком сила цієї потреби знижується:

- По-перше, це є результатом неправильного виховання та постійного обмеження дитини в русі. А чим менше дитина рухається, тим швидше згасає потреба.
- По-друге, з часом у дитини з'являються нові, сильніші інтереси та потреби, задоволення яких вимагає все більше часу.
- Ще однією причиною зниження рухової активності є підвищення рівня соціально-економічного життя людей, скорочення частки ручної, немеханізованої праці [9, 12].

Недостатню рухову активність називають гіподинамією. І в цьому плані варто згадати досліди І. Муравйова, який вивчав дві групи мишей одного віку, одну групу – не обмежував у рухах, руховий режим другої групи мишей був різко обмежений – їх помістили в маленькі клітки. Результат експерименту виявився дивовижним: тривалість життя тварин, які вели малорухливий спосіб життя була в 6 разів коротшою, ніж активних мишей. Розтин показав, що у малорухливих мишей було різко виражені процеси старіння в серці, в легенях, у печінці. Крім цього були виявлені патологічні явища. Дещо пізніше вчені отримали подібні дані вивчаючи рухову активність, вік людей та наявність хронічних захворювань та взаємодію між ними.

Ніщо не може зрівнятися з перетворюючою силою руху. Ця сила робить незграбного – спритним, повільного – швидким, слабкого – міцним, кволого – витривалим, хворобливого – здоровим. За словами французького лікаря Тіссо “Рух, як такий, може за своїм впливом замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити впливу руху”.

Найкращим же, на нашу думку, мотиватором рухової активності школярів, особливо дітей початкових та середніх класів, є її ігрова форма, оскільки у грі присутні змагальні елементи, що покращують емоційний стан і дозволяють залучити максимальну кількість учнів до неї. Цей метод також робить легшою роботу педагога, коли він постає перед проблемою небажання дітей щось робити і виконувати його вказівки на уроці [15].

Застосування ігрового методу дозволяє досягти таких результатів:

- надає широкі можливості відтворювати стосунки між людьми у вигляді взаємодопомоги і гострого суперництва;
- можливість надання гравцям широкої самостійності вибору засобів діяльності і способів поведінки, прояву ініціативи і творчості в діях;
- навантаження, яке одержують учасники, залежить від активності гравців і характеру виконання ними ігрових функцій;
- комплексне використання рухових навичок, прояву фізичних, вольових і моральних якостей для досягнення успіху, що визначає комплексну дію гри на організм учнів.

Висновок

Заняття фізичними вправами, активний руховий режим мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку школярів. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність. Першим важливим компонентом навчання, що дозволить ефективно розвивати і гартувати організм, вдало виконувати завдання вчителя є сукупність мотиваційних чинників серед яких інноваційні підходи в організації рухової діяльності, особистий приклад батьків і вчителів, сприятливе оточуюче соціальне середовище, належний рівень знань та рухових навичок з фізичної культури.

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). – Тернопіль : Підручники і посібники, 2006. – 160 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. Богданова, Г. Підготовка вчителів до формування в учнів життєвих навичок / Г. Богданова // Здоров'я та фізич. культура. – 2007. – № 9. – С. 6–7.
4. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.

5. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе : программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с.
6. Єдинак Г. Фізична культура в школі : молодому спеціалісту : навч.-метод. посіб. / Г. Єдинак, П. Плахтій, Ю. Яценюк ; худож. Л. Галаманжук. – Кам'янець-Поділ., 2000. – 305 с. : іл.
7. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
8. Поташнюк Р.З. Школа сприяння здоров'ю: організація фізичного виховання учнів : навч. посіб. / Поташнюк Р. З., Мишковець О. А., Волинець Ю. Й. – Луцьк : Надстир'я, 2012. – 292 с.
9. Рудніцька І. Формування здорового способу життя молоді: підлітковий вік / І. Рудніцька // Психолог. – 2004. – № 13. – С. 15–25.
10. Худолій О. М. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навч. посібник. – 2-е вид., випр. – Х. : ОВС, 2008. – 406 с. : іл.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – 272 с.
12. Dishman R.K. The determinants of physical activity and exercise / Dishman R. K., Salis R. F., Orenstein D. R. // Public Health Rep. 1985 Mar–Apr; 100(2): 158–171.
13. Maszczak T. Zdrowie jako wartość universalna // Rocznik i naukowe AWF w Poznaniu. – Zeszyt 54. – 2005. – S. 73–82.
14. 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. – 2th ed. – Oxon Hill : McGraw-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
15. Ntoumanis N. A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. // Journal of Educational Psychology, Vol 95(1), Mar 2003, 97–110.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 371.71
ББК 74.580.055.51

Надія Земська

СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ: СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я І ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК

У даній статті висвітлені показники та рівні соматичного здоров'я студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Ключові слова: здоров'я, студенти, фізичний розвиток, індекси та рівні соматичного здоров'я.

В данной статье рассмотрены показатели и уровни соматического здоровья студентов Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника.

Ключевые слова: здоровье, студенты, физическое развитие, индексы и уровни соматического здоровья.

This article highlights the parameters and levels of the somatic health of students of Vasyl Stefanyk Precarpathian National University.

Keywords: health, students, physical development, indexes and levels of somatic health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Погіршення стану здоров'я – одна з головних існуючих проблем суспільства, яка особливо гостро стосується студентської молоді [2].

За останні десять років в Україні окреслилася тенденція до погіршення стану здоров'я сучасної молоді [2, 5]. На думку науковців, така ситуація склалася через байдуже ставлення до власного здоров'я, нераціональне харчування, психоемоційне напруження, шкідливі звички, недостатню рухову активність, відсутність переконань щодо

потреби його збереження, нехтування найбільш дієвими засобами оздоровлення – фізичними вправами [3, 6, 8].

Узагальнюючи результати попередніх досліджень, слід відзначити парадоксальний характер ставлення студентів до власного здоров'я, тобто невідповідність між потребою особистості в доброму здоров'ї, з одного боку, і її зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психічного благополуччя – з іншого [4, 9, 10].

Тому, моніторинг стану соматичного здоров'я є актуальним і необхідним у сучасних умовах для визначення шляхів корекції його рівня.

Мета дослідження – виявити рівень соматичного здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. Рівень соматичного здоров'я оцінювали за допомогою діагностичної експрес-системи Г.Л. Апанасенка [1], що дає можливість комплексно визначити функціональний стан організму за показниками функціонування кардіо-респіраторної та м'язової системи, які формалізовані у кількісних одиницях (балах) і пов'язуються з рівнем індивідуального здоров'я. У дослідженні брали участь 87 студентів I курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Послідовність процедури проведення тестування соматичного здоров'я студентів мала такий алгоритм:

- вимірювання антропометричних показників (довжина та маса тіла, кистьова динамометрія);
- визначення функціональних показників серцево-судинної та дихальної системи (ЖСЛ, ЧСС у стані спокою, АТ);
- проведення функціональної проби з дозованим фізичним навантаженням (20 присідань за 30 с).

Вимірювання антропометричних показників проводили за загальноприйнятою методикою [7].

На підставі одержаних результатів оцінки фізичного розвитку і функціонального стану студентів були визначені: індекс маси тіла (ІМТ), життєвий індекс (ЖІ), силовий індекс (СІ), індекс Робінсона (ІР) та індекс соматичного здоров'я (ІСЗ). За величиною ІСЗ студентів встановлювали 5 рівнів соматичного здоров'я: низький, нижче середнього, середній, вище середнього і високий.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники рівня соматичного здоров'я у студентів наведені у табл. 1.

Таблиця 1

Показники рівня соматичного здоров'я студентів

Показник	Юнаки, n=42	Дівчата, n=45
	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm m_{\bar{x}}$
Індекс маси тіла, (кг/м ²)	19,67±0,34	18,6±0,25
Життєвий індекс, (мл/кг)	54,87±1,26	42,13±0,98
Силовий індекс, (%)	68,95±1,2	48,92±1,07
Індекс Робінсона, (ум. од.)	88,09±1,89	93,12±2,15
Проба Мартіне, хв.	2,54±0,18	2,85±0,14
Індекс соматичного здоров'я	4,40±0,81	3,69±0,7

Оцінка визначеного рівня ІСЗ у студентів засвідчила, що середнє значення у юнаків становило $4,40 \pm 0,81$ балів, а у дівчат – $3,69 \pm 0,7$ балів, що не мало достовірної різниці ($p > 0,05$). За методикою оцінки рівня фізичного здоров'я, запропонованою Г. Апанасенком, встановлена величина ІСЗ у юнаків і дівчат свідчила про рівень соматичного здоров'я нижче середнього.

У результаті проведених досліджень встановлено, що 27 юнаків (64,3%) мали низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я, середній рівень фізичного здоров'я був зареєстрований у 9 обстежених (21,4%), рівень вище середнього у 6 осіб (14,3%), високого рівня фізичного здоров'я не було зафіксовано жодного студента (рис. 1)

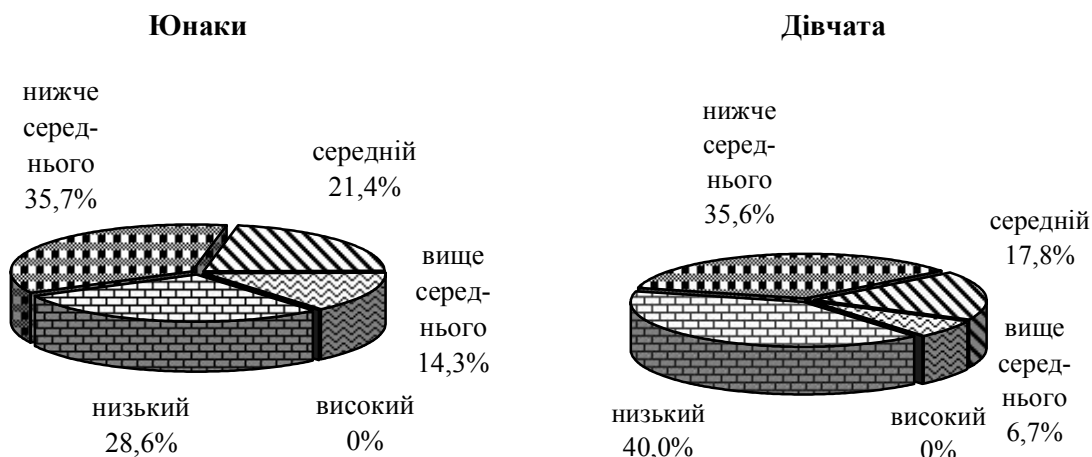


Рис. 1. Розподіл студентів за рівнями соматичного здоров'я

Серед дівчат низький рівень фізичного здоров'я був виявлений у 18 студенток (40,0%), рівень нижче середнього – 16 осіб (35,6%), середній рівень – у 8 дівчат (17,8%), вище середнього – у 3 осіб (6,7%), з високим рівнем не було зафіксовано жодної особи.

Враховуючи той факт, що належний стан здоров'я встановлюється тільки у осіб із безпечним рівнем здоров'я (вище середнього та високим), то можна констатувати, що серед досліджуваної групи респондентів тільки 14,3% юнаків мали безпечний рівень, а решта 85,7% обстежених знаходилися за його межами, а серед дівчат безпечний рівень здоров'я був притаманний тільки трьом особам (6,7%).

Порівняння результатів суб'єктивної оцінки студентами рівня власного здоров'я з результатами оцінки за методикою Г.Л. Апанасенка, показано значні розбіжності отриманих значень фізичного здоров'я у однієї і тієї самої людини. Зокрема, відмінним свій стан здоров'я оцінювали 37,9% студентів, 50,6% – задовільним і 8,0% опитаних були не задоволені станом свого здоров'я, 3,4% – не змогли визначитися з відповіддю.

Висновки

1. Аналіз результатів досліджень показав, що величина ІСЗ у юнаків становила $4,40 \pm 0,81$ балів, а у дівчат – $3,69 \pm 0,7$ балів, що свідчить про нижче середнього рівень соматичного здоров'я.

2. Оцінка рівня здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка, довела, що у 85,7% юнаків та 93,3% дівчат воно знаходилося за межами безпечного рівня (низький, нижче середнього та середній рівні соматичного здоров'я). Такий стан диктує необхідність пошуку шляхів підвищення рівня соматичного здоров'я та оптимізації рухової активності студентів.

1. Апанасенко Г. Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків : метод. рекомендації КМАПО ім. П. Л. Шупика / Г. Л. Апанасенко, Л. Н. Волгіна, Ю. В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології) : підручн. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів : Кварт, 2011. – 303 с.
3. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Базильчук Віра Богданівна. – Львів, 2004. – 224 с.
4. Бондаренко О. Ф. Психологічні особливості сучасної студентської молоді / О. Ф. Бондаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2003. – № 4. – С. 8–11.
5. Земцова В. Основні тенденції в динаміці стану здоров'я населення України: необхідність нової стратегії / В. Земцова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : науково-теоретичний журнал / наук. конс. В. М. Платонов ; гол. ред. Ю. М. Шкретій ; НУФВСУ. – К. : Олімпійська література, 2006. – № 4. – С. 12–15.
6. Масовая физическая культура в вузе : учебн. пособие / [И. Г. Бердииков, А. В. Маглеванный, В. Н. Максимова и др.] ; под ред. В. А. Маслякова, В. С. Матяжова. – М. : Высш. шк., 1991. – 176 с.
7. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності та соматичного здоров'я школярів / Б. М. Мицкан, С. Л. Попель, О. М. Мокров, М. А. Мицкан. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 32 с.
8. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учебн. пособ. / Г. С. Никифоров. – С.-Пб. : Речь, 2002. – 256 с.
9. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова ; под ред. проф. В. И. Носкова. – Севастополь : Вебер, 2003. – 257 с.
10. Титаренко Т. М. Специфіка настанов молоді на здоровий спосіб життя / Т. М. Титаренко // Практична психологія та соціальна робота: "Социс". – 2004. – № 6. – С. 65–68.

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

УДК 373.2
ББК 51

Роман Чопик, Світлана Демчук,
Наталія Нікольська

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ШКОЛЯРА ЗАСОБАМИ ЕТНОПЕДАГОГІКИ

У статті обґрунтовано можливості запровадження засобів етнопедагогіки у процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Встановлено, що впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятиме не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Ключові слова: засоби, етнопедагогіка, фізичне виховання, школярі, фізична культура.

В статье обоснованы возможности внедрения средств этнопедагогика в процесс физического воспитания детей школьного возраста. Установлено, что внедрение наиболее эффективных и целесообразных средств этнопедагогика в современную практику учебно-воспитательной работы по физическому воспитанию будет способствовать не только национально-культурному возрождению, а и формированию адекватной национальной системы физического воспитания, повышению эффективности воспитательного процесса в целом.

Ключевые слова: *средства, этнопедагогика, физическое воспитание, школьники, физическая культура.*

In the article the possibility of introduction of ethnopedagogy the process of physical education of school children. Found that the introduction of the most effective and appropriate means ethnopedagogy in modern practice of educational work in physical education will not only national and cultural renaissance, but also the formation of an adequate national system of physical education, the efficiency of the educational process in general.

Keywords: *means, ethnopedagogical, physical culture, school, physical education.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі у значної частини юнацтва відсутнє усвідомлення себе, як частини народу, співвідношення своєї діяльності з інтересами нації, що викликає певне занепокоєння. Фахівці вважають, що повноцінну, цілісну, національно свідому особистість із почуттям власної гідності, з високими моральними якостями можливо виховати тільки завдяки правильно організованій системі вивчення національних ідеалів, традицій, звичаїв. Впродовж віків в Україні викристалізувався педагогічний досвід народу, втілений в його мудрості, вміннях і навичках виховання наступних поколінь. Цей досвід відображений у фольклорі, іграх, танцях, мистецьких творах, обрядах, традиціях. Тому він цілком заслуговує на всебічне вивчення і використання у сучасному навчально-виховному процесі, в тому числі й з фізичного виховання, з неухильним збереженням усіх його етнорегіональних виявів. Саме такий підхід у відповідності до “Концепції проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013–2017 роки” визначений як один із ефективних шляхів формування здорового способу життя [2].

Чимало сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури А.Я. Вольчинського, Г.В. Воробей, Є.Н. Приступи, О.В. Слімаковського, А.В. Цюся, а також етнографічних досліджень української культури і побуту М.С. Грушевського, М.Г. Стельмаховича, П.П. Чубинського присвячено народним засобам фізичного виховання дітей.

На думку фахівців необхідного результату, а саме формування фізичної культури особистості школярів, можна досягти використовуючи комплекс засобів, як української етнопедагогіки так і фізичного виховання.

Мета досліджень – полягає в обґрунтуванні можливостей впровадження засобів етнопедагогіки у процес фізичного виховання дітей шкільного віку.

Методи дослідження. Методи теоретичного, ретроспективного аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури й офіційних документів.

Результати досліджень та їх обговорення. Відповідно до народного досвіду виховання, на кожному етапі життя дитини використовуються різні народні засоби виховання. Так, формуванню у дітей знань про фізичний розвиток, про значення здоров'я допоможуть малі жанри українського фольклору: прислів'я, приказки, загадки. Їх можна використовувати як на уроках загального циклу так і уроках фізичної культури. Наприклад, під час проведення естафет (скласти певний вислів) чи під час розв'язування спеціальних спортивних кросвордів.

З метою формування мотивації до ведення здорового способу життя рекомендуємо ознайомлення зокрема учнів молодших класів з героями українських міфологічних творів, які зображувалися носіями не лише позитивних моральних, а й значних фізичних якостей і виступали взірцем та прикладом для наслідування. До згаданих персонажів належать Котигорошко, Святогор, Кирило Кожум'яка, Іван Побиван, Дунай-богачир, Микула Селянович, Вернигора, Вернидуб та ін. [3].

Ще одним важливим засобом усної народної творчості, значення якого важко або й неможливо переоцінити, є казка. У казках зібрані цілісні життєві програми, що відображають ідеал тілесної досконалості, і, наслідуючи які, дитяча свідомість набуває незамінних чинників життєдіяльності [5, 6 та ін.]. Під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання у молодшій школі необхідно використовувати казки де представлено героїв, які мають і фізичну, і моральну досконалість, використовують свої здібності для гарних вчинків. Ознайомлюючи з ними дітей, вчитель може ненав'язливо формувати у них позитивні морально-вольові якості, а також поняття про гармонійність розвитку фізичних якостей та рухових умінь, доцільність їх застосування тощо. Використовувати казки можна не лише під час проведення сюжетно-рольових уроків фізичної культури, а й під час фізкультхвилинок чи рухових перерв.

Незважаючи на застосування у фізичному вихованні народних ігор і забав, як засобів української етнопедагогіки, їх дидактичний потенціал використовується не у повному обсязі.

Спадок українського ігрового фольклору надзвичайно багатий і різноманітний – усього відомо понад 600 українських народних ігор, які записані в Україні в різні часи.

У народних іграх яскраво відображено побут, праця, національні традиції народу, уявлення про найкращі якості людини. Вони створюють емоційну основу для розвитку патріотичних почуттів, морального вдосконалення та формування здорового способу життя і є засобами прилучення сучасних дітей до національної культури [1].

Народні ігри для дітей молодшого шкільного віку мають бути спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів та розвитку фізичних якостей. Окрім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не тільки зміцнює власний стан здоров'я, а й опановує соціальний досвід, долучається до виконання трудових дій, засвоює правила та норми поведінки. Зазначимо, що молодший шкільний вік характеризується достатнім розвитком серцево-судинної і дихальної систем. Це дозволяє проводити ігри із значною інтенсивністю дій. Однак, незважаючи на велику рухливість, діти швидко втомлюються, увага їх нестійка. Тому, в ході ігор, важливі короткі перерви для відпочинку (ми пропонуємо використання в цей віковий період таких народних ігор як “День і ніч”, “Квач”, та ін. [4]).

Середній шкільний вік характеризується зростаючою стійкістю організму стосовно прояву фізичних зусиль. Різко підвищуються функціональні можливості, зникає неекономічність рухів, що дозволяє хлопцям брати участь в іграх з більшою інтенсивністю і відносною тривалістю рухових дій (рекомендуємо використовувати народну гру “Штандер” [4]) Хлопчики особливо люблять ігри, направлені на розвиток силових якостей (наприклад “Бій півнів”, “Чий батько дужчий” [4]).

У цьому віці діти можуть зосередитися на декількох умовах гри, тому можна використовувати командні ігри, де учасники вступають у безпосереднє зіткнення з противником (“Перестриби”[4]).

У підлітковому віці (8–9 класи) спостерігається особливо інтенсивний розвиток і перебудова всього організму, посилено росте кісткова система, продовжує розвиватися й м'язова система. У зв'язку з цим, хлопчиків приваблюють ігри з елементами боротьби (“Коромисло”, перетягування канату, поєдинки в парах, підняття гир [4]).

У роботі зі школярами 10-11 класів можуть бути застосовані ігри попередньої вікової групи. Однак вони повинні бути ускладнені в змісті підвищеними вимогами щодо точності виконання тих чи інших технічних прийомів. Для них підійдуть всі форми сюжетно-конфліктного ігрового характеру без зіткнення й із зіткненням суперників, поєдинки, конкурси (наприклад “Квачі маршем”, “Боротьба за м'яч” [4]).

Для виховання колективізму, організованості школярів найкраще застосовувати дитячі ігри, найбільш поширені в сільській місцевості. Такі, наприклад, як “Круг”, “Цурка”, “Проста цурка”, “Заець без лігва”, катання на санчатах, катання з гірок та інші [4].

Вважаємо, що особливо широко треба включати народні ігри та національні види спорту в програми масових фізкультурно-оздоровчих і культурно-спортивних свят, фестивалів. Вони можуть бути приурочені до проведення свят “Проводи зими”, “Покрови”, “Зустріч Весни” і т.п. Можливе проведення театралізованих фізкультурних свят і фестивалів з різними видами художньої самодіяльності, залученням фольклорних ансамблів, показовими виступами майстрів народних промислів із числа учнів.

Висновок

Вивчення традицій і впровадження найбільш ефективних і доцільних засобів етнопедагогіки у сучасну практику навчально-виховної роботи з фізичного виховання сприятимуть не тільки національно-культурному відродженню, а й формуванню адекватної національної системи фізичного виховання, підвищенню ефективності виховного процесу в цілому.

Варто зазначити, що українська етнопедагогіка містить ще багато цінних знань, практичного досвіду життєдіяльності та виховного впливу наших предків на підрастаюче покоління, які треба досліджувати та практично впроваджувати в сучасний навчальний процес з фізичного виховання.

1. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування здорового способу життя за традиціями етнопедагогіки // О. В. Белкіна-Ковальчук / Науковий вісник Волинського національного університету ім. Л. Українки. – № 13 : Педагогічні науки. – Луцьк : ВНУ ім. Лесі Українки, 2010. – С.52–57
2. Концепція проекту Загальнодержавної цільової соціальної програми “Формування здорового способу життя молоді України” на 2013-2017 роки [Електронний ресурс] // Режим доступу : <http://www.msms.gov.ua/sport/control/uk/publish/article>
3. Мандюк А. Б. Ціннісний аспект фізичної культури в усній народній творчості українців : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Мандюк Андрій Богданович; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2010. – 16 с.
4. Приступа Є. Н. Українські народні ігри / Є. Н. Приступа, В. І. Левків, О. В. Слімаковський. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 432 с.
5. Тітаренко С. А. Використання ідей народної педагогіки у процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку // Тітаренко С. А. / Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка.– Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – 535 с.
6. Цись Д. І. Використання народного досвіду виховання у процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку / Д. І. Цись // Вісник Чернігівського НПУ ім. Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2011. – Вип. 91. – Т. 1. – С. 465–468.

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

УДК 37.017.4

ББК 75.0

Тетяна Довбенко

ПРОБЛЕМИ МЕТОДОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Стаття присвячена проблемам методології формування здорового способу життя (ЗСЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації у Канаді.

Ключові слова: методологія, здоровий спосіб життя, Оттавська хартія, Канада.

Стаття посвячена проблемам методології формування здорового образу життя (ЗОЖ), державного регулювання, на прикладі досвіду його реалізації в Канаді.

Ключевые слова: методология, здоровый образ жизни, Оттавская хартия, Канада

The article is devoted the problems of methodology of forming of ZSZH, government control. on the example of experience of his realization in Canada.

Keywords: methodology, healthy way of life, Ottavska charter, Canada.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Формуванню державної політики в галузі охорони здоров'я в Україні притаманні загальні закономірності, що є універсальними та загальноживаними в більшості країн світу. У Законі України "Основи законодавства України про охорону здоров'я" зазначається, що суспільство і держава забезпечують пріоритетність охорони здоров'я в діяльності держави. При цьому у формуванні державної політики застосовуються принципи міжнародних договорів, в яких бере участь Україна. Основні засади формування державної політики та стратегій у галузі охорони здоров'я проголошені, на Першій міжнародній конференції з поліпшення здоров'я (Канада, 1986) й відомі під назвою Оттавської Хартії. Хартія уперше визначила базові соціальні умови, що впливають на стан здоров'я населення. Пріоритетного статусу набули суто політичні аспекти, зокрема такі, як зменшення несправедливості й нерівності в охороні здоров'я [3]. Ця хартія була перекладена п'ятдесятьма мовами і стала рубіжною подією, після якої формування ЗСЖ набуло статусу загальновизнаної і підтриманої ВООЗ системи практичних дій та наукової дисципліни; розглядається як дієвий засіб збереження і зміцнення здоров'я населення. На цьому підході ґрунтована й Всесвітня декларація з охорони здоров'я, прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., інші чинні документи ВООЗ, зокрема, концепція "Здоров'я для всіх у 21 столітті", яка на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

З моменту прийняття Оттавської Хартії виникла проблема втілення її положень і принципів у практику ФЗСЖ в різних країнах світу. Численні дослідження довели необхідність розробки певної методології формування здорового способу життя (ФЗСЖ), яка була б в змозі слугувати показником, що визначає алгоритм ФЗСЖ у загальному вигляді, тобто визначати порядок дій щодо обґрунтування, планування і оцінки ефективності заходів ФЗСЖ.

Мета дослідження – розглянути проблеми методології ФЗСЖ та шляхи їх вирішення на світовому та державному рівні.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз, систематизація та узагальнення документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Питанням ФЗСЖ присвячені праці ряду вітчизняних та зарубіжних дослідників. Філософський та соціальний напрями дослідження здоров'язберігаючих проблем відображено в працях А. Бойко, Н. Гундарева, В. Крюкова, Ю. Лисицина, О. Сахно. Проблема відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрита у працях В. Ананьєва, Т. Бойченко, М. Віленського, В. Каган, В. Смирнова. Пошукові нових технологій формування здорового способу життя присвячені дослідження О. Вакуленко, Н. Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, Л. Сущенко, О. Стойко, Л. Тихомирової.

Актуальність питань здоров'я, однакову для країн з різним рівнем розвитку, засвідчили учасники регіонального форуму з проблем молоді "Молодь ХХІ століття: реалії та перспективи". Він відбувся у вересні 2003 р. в Києві під егідою Європейської економічної комісії ООН за участі близько 450 учасників з 25 країн.

26 листопада 2003 року у Верховній Раді України вперше відбулися тематичні парламентські слухання з питань формування ЗСЖ української молоді. На сьогодні розроблено декілька схем і моделей філософсько-методологічного рівня, які мають на меті вирішення проблеми методології ФЗСЖ.

З багатьох наукових доробок сучасної теорії ФЗСЖ найбільш повно характеризують її методологічні засади чотири моделі:

- ✓ модель концептуально-філософського рівня – загальна модель планування та оцінки здорового способу життя;
- ✓ модель методичного підходу до планування заходів ФЗСЖ – схема планування і обґрунтування ФЗСЖ;
- ✓ загальні методологічні ознаки, що притаманні найбільш вдалим прикладам впровадження ФЗСЖ у життя різних громад – принципи найуспішніших практик ФЗСЖ;
- ✓ модель прикладного рівня, що ілюструє використання загальних методологічних положень у конкретних умовах – канадська модель ФЗСЖ серед населення.

Загальна модель планування і оцінки здорового способу життя створена вченими Центру пропаганди ЗСЖ Торонтського університету. Ця модель методологічно ідентифікує і структурує принципи і положення Хартії за такими категоріями: мета, цінності, механізм, детермінанти здоров'я тощо.

Мета ФЗСЖ передбачає поліпшення добробуту взагалі, здоров'я в цілісному розумінні, а не тільки лікування, профілактику окремих захворювань, зниження рівнів захворюваності та смертності.

Міжнародний симпозіум з питань ефективності ФЗСЖ (Канада, 1996 р.) визначив статус Центру пропаганди ЗСЖ Торонтського університету як Співробітництво Центру ВООЗ з ФЗСЖ. Саме тоді у Центрі спеціально було створено робочу групу з дослідження найуспішніших практик ФЗСЖ, що за результатами аналізу наявного світового досвіду напрацювала вагомий методологічний матеріал. "Найуспішніша практика у ФЗСЖ – це послідовність або кілька послідовностей окремих дій та поведінки, які з найбільшою імовірністю мають привести до досягнення мети ФЗСЖ у даній ситуації і які сумісні з цінностями ФЗСЖ" [3].

Сучасна методологія ФЗСЖ реалізується в багатьох регіонах і громадах за різноманітними програмами, схемами, моделями. Одна з відомих, найбільш цікавих моделей ФЗСЖ серед населення розроблена Міністерством охорони здоров'я Канади і застосовується в провінції Саскачеван. Принциповий підхід до застосування цієї моделі такий, що вона не вказує єдиного шляху вирішення проблеми, натомість надає багато варіантів, які можливо застосувати аби підійти до їх вирішення. Така модель є одним з інструментів, що допомагає розумінню ФЗСЖ серед населення і спрямувати у цьому напрямі роботу відповідальних осіб.

Модель описується чотирма риторичними питаннями:

1. Хто формує рівні здоров'я в суспільстві, де бажано запровадити ініціативу ФЗСЖ, тобто з ким можна взаємодіяти, хто є можливими партнерами.
2. Що є тим об'єктом, стосовно якого можливо здійснювати заходи, що є тією сферою, де заходи можуть поліпшити здоров'я і благополуччя.
3. Як можливо вжити заходів для позитивного впливу на проблему з позицій поліпшення здоров'я.
4. Чому потрібно вдатися до заходів, чому необхідно цю проблему вирішувати.

Зміст можливих варіантів відповідей визначає методологію моделі. Так, перша складова моделі ("Хто") – це індивіди і утворення (громада), з якими можливо співпрацювати при розробленні ініціативи ФЗСЖ [4, с.207].

Загальний принцип цієї складової моделі ФЗСЖ такий: чим більше рівнів охоплює ініціатива, тим більша імовірність досягти позитивних змін.

Друга складова ("Що") – детермінанти здоров'я. В моделі їх десять: доходи і соціальний статус, мережа соціальної підтримки, освіта, умови праці, довкілля, біологічні

і генетичні особливості, рівень особистого здоров'я, вибір ставлення до особистого здоров'я, навички подолання негативних явищ, здоровий розвиток у дитинстві, медичні послуги.

Так, за даними досліджень люди з вищими доходами здоровіші за людей із середніми доходами, які, у свою чергу, більш здорові за людей з низькими доходами. Причому вищі доходи означають краще здоров'я не тільки тому, що дають змогу купувати "здоров'я" (житло, їжу, послуги тощо), а передовсім через те, що визначають більший вибір і відчуття контролю за життєвими рішеннями. Соціальний статус впливає на здоров'я також тим, що передовсім визначає рівень контролю людини за життєвими обставинами. Крім того, соціальний статус впливає на здатність до дій і самостійного вибору, а відчуття цієї здатності теж є чинником здоров'я. Доведено, що такі захворювання, як рак, серцево-судинні, інсульти тощо тим частіше трапляються, чим гіршу роботу (у розумінні соціального статусу і доходів) має людина.

Дослідники запевняють, що чим менший розрив між багатими і бідними, тим краще здоров'я населення країни. Притому залежність така, що навіть незначний економічний здобуток чи трохи вищий соціальний статус є чималим чинником поліпшення здоров'я [5].

Принциповим є положення, на якому ґрунтується уявлення про освіту як детермінанті здоров'я. Формальна освіта у навчально-виховних структурах чи неформальна – у родині, громадах, суспільстві але вона поліпшує можливості працевлаштування, підвищення доходу, соціального статусу і озброює людей навичками подолання особистих та суспільних проблем. Менш освічені люди обділені не тільки можливостями, здатностями, прагненнями і сподіваннями, у них гірше здоров'я і коротше життя.

Сприятливі умови праці розглядаються не тільки, як наявність безпечного робочого місця у фізичному і психічному аспектах, а в першу чергу як ступінь можливості і обсягу контролю, який людина має щодо виробничих рішень. За даними досліджень саме цей чинник найбільше впливає на здоров'я. Чим більший контроль щодо робочих рішень, тим краще здоров'я, і навпаки – безробіття є передумовою поганого здоров'я тому, що це не тільки зменшення доходу а передовсім втрата самоповаги, переймання родинними і суспільними проблемами [2, 23].

Дослідження щодо здорового розвитку в дитинстві виявили значну ступінь його зв'язку зі здоров'ям у зрілому віці залежно від особливостей родинної поведінки. Жорстокість, не доглянутість, нестабільність у родині доволі негативно впливають на здоров'я і благополуччя протягом всього життя, і навпаки – будь-які позитивні наслідки обумовлені здоровим і дбайливим родинним оточенням в дитинстві.

У принципі, канадська (саскачеванська) модель, про яку йдеться в даному випадку, не вказує точно, яких заходів у якій ситуації потрібно вжити. Вона (як й інші моделі ФЗСЖ) дає різноманітний вибір шляхів до мети, допомагає розглянути причини, опрацювати дослідження, обрати підходи до усунення проблеми. Цінність моделі полягає в тому, що вона визначає зміст і послідовність дій з планування ФЗСЖ, дає розуміння інструментів планування, запобігає принциповим помилкам, які можуть впливати з нечіткого знання методологічних засад ФЗСЖ.

Формування ЗСЖ, пропаганда престижності здоров'я мають стати національною доктриною. Життя переконує: за хвороби і помилки ми розплачуємося не лише в старості, а й щодня, причому не лише сам хворий, а й держава – економічними збитками, сім'я – знівеченими долями, народ у цілому – демографічною кризою, духовним та фізичним зuboжінням.

Висновки

1. Проблема здоров'я в широкому його розумінні як в особистому, так й у суспільному вимірі набула в наш час загальнопланетарного значення і розглядається як така, що становить небезпеку подальшому розвитку людства.

2. Відвернути імовірну небезпеку можливо шляхом формування ЗСЖ осіб, громад, країн, світу в цілому.

3. Формування ЗСЖ – складний, багатогранний процес, що потребує спільних зусиль якомога більшої кількості людей, різних організацій, і передовсім – відповідної державної політики. Одночасно формування ЗСЖ є науково-практичною дисципліною зі своєю теорією, методологією, методикою і засобами.

4. Знання і практичні навички з формування ЗСЖ мають бути якомога ширше розповсюджені в суспільстві, ними потрібно керуватися при розробці і прийнятті управлінських рішень на всіх рівнях усіх гілок влади, усіх галузей державного сектора.

5. Найбільш ефективний спосіб втілення світоглядних цінностей здоров'я в свідомість населення – це ініціація з боку органів державної влади і місцевого самоврядування різноманітних локальних проектів, обмежених місцевими масштабами, зокрема масштабами первинних адміністративно-територіальних структур і окремих організацій. Такі проекти, якщо вони розроблені і впроваджуються з урахуванням основних положень теорії і практики формування ЗСЖ, можуть бути достатньо ефективними, незважаючи на певну нестачу ресурсів, що має місце сьогодні в Україні.

1. Здорова нація – запорука майбутнього / Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – К., 2007.
2. Здоровье для всех к 2000 году // Материалы ВООЗ при ООН. – 1995.
3. Оттавская хартия по укреплению здоровья. – 1986. – Режим доступа : <http://www.euro.who.int>.
4. Піндер Л. Новый взгляд на структуру: Вивчення становища щодо розвитку політики пропагування здоров'я в Канаді / Л. Піндер // Пропагування здоров'я. – 1988. – Т. 3, №2. – С. 205–212.
5. Теоретико-методологічні засади формування здорового способу життя / О. Вакуленко, Л. Жаліло, Н. Комаровата ін. – Режим доступа : <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>.

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

УДК 613.7

ББК 75.4

Олег Кемінь

ТРАДИЦІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ПЛАСТІ

У статті розкрито основні принципи виховання в дітей та підлітків дбайливого ставлення до власного здоров'я, як до суспільної цінності, сформовані столітніми традиціями національної скаутської організації України "Пласт".

Ключові слова: здоровий спосіб життя, традиції, скаутинг, Пласт.

В статье раскрыты основные принципы воспитания у детей и подростков бережного отношения к собственному здоровью, как к общественной ценности, сформированные столетними традициями национальной скаутской организации Украины "Пласт".

Ключевые слова: здоровый способ существования, традиции, скаутинг, "Пласт".

The article deals with the main principles of developing the youth's careful attitude to the own health as to the social values established by centenary traditions of the Ukrainian national scout organization "Plast".

Keywords: healthy way of life, traditions, scouting, "Plast"

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів досліджень. Сучасне українське суспільство довело свою неспроможність сформувати в населення, а особливо в молоді, ставлення до свого здоров'я, як до чогось більшого, ніж особисте надбання. Поняття “здоровий спосіб життя” залишається декларативною тезою у виступах державних функціонерів. Щороку приймаються різноманітні концепції і програми, в яких називаються загрозові показники поширення алкоголізму, тютюнопаління й наркоманії серед дітей і молоді, а також статистика пов'язаних із цією проблемою захворювань. Проте, держава залишається бездіяльною, оскільки представники великого капіталу, що стоять при владі, зацікавлені в надприбутках від збуту тютюнової та алкогольної продукції. Елементарним доказом цього є реклама алкогольних напоїв у засобах масової інформації. Складається враження, що державним структурам легше констатувати проблему, ніж її вирішувати.

Сподіватися на виховну роль сім'ї, в умовах загострення економічної кризи, не доводиться, бо в силу об'єктивних обставин, батьківський вплив на основну частину підростаючого покоління українців відсутній. Залишається перекладати виховний обов'язок на школу, діяльність якої в цьому плані малоефективна, на релігійні та суспільні дитячо-юнацькі об'єднання. На жаль, у програмних документах про молодь надається мало значення створенню та діяльності дитячих та юнацьких об'єднань. Наприклад, у Декларації про загальні засади державної молодіжної політики в Україні (від 15 грудня 1992 року) зовсім не згадуються молодіжні та дитячі юнацькі організації; національна програма “Діти України” не містить жодної згадки про необхідність функціонування таких об'єднань; у законі України “Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні” фіксується державне право молоді на створення молодіжних громадських організацій для соціалізації і становлення особистості, тут тільки трафаретно підкреслено, що молодіжні громадські організації – це об'єднання молодих громадян, обов'язковою статутною вимогою яких є припинення членства в них при досягненні певного віку [1, с.3]. Багато науковців стурбовані проблемами катастрофічного стану захворюваності дітей в Україні, фізичного здоров'я сучасної молоді, зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм. Проте, відсутність сучасної літератури, де б розглядався позитивний вплив молодіжних організацій, зокрема скаутського руху, на збереження та зміцнення здоров'я нації, вказує на актуальність проведення досліджень з даної проблеми.

Мета дослідження – розкрити сутність діяльності національної скаутської організації щодо формування засад здорового способу життя у шкільної молоді.

Методи дослідження. У ході дослідження ми використовували теоретичний аналіз та вивчення документів, які відображають діяльність Пласту.

Результати дослідження та їх обговорення. В сучасній Україні національна скаутська організація “Пласт” – єдине дитячо-юнацьке об'єднання, не насаджене державними структурами, а сформоване на добровільних засадах, має свої традиції і закони. Це організація, що вивела в ранг непорушного закону і виховує з перших днів пластування свідоме ставлення до власного здоров'я та здоров'я побратимів.

Зачинателями однієї з багатьох молодіжних організацій в Галичині, у яких брали участь діти й підлітки, при яких функціонували дитячі секції (“Сокіл” (1894–1939), “Січ” (1900–1925), “Луг” (1925–1939) – були Петро Франко (син Івана Франка) (1890–1941) та Іван Чмола (1892–1941), що заснували в 1911 році перші пластові гуртки. 12 квітня 1912 року розпочалася діяльність пластунської організації української молоді під керівництвом Олександра Тисовського, при академічній гімназії у Львові, при чому вже маючи конкретний статут і структуру. На перших порах в його склад увійшла велика кількість бажаючих, але згодом, через необхідність суворого дотримання вимог і правил, частина відійшла. У пластовому гуртку залишилось шість членів, які своєю діяльністю поклали початок організованому пластовому рухові [1, с.20].

До першої світової війни пластові організації активно розвивалися в Галичині. Центральна Пластова Рада знаходилася при товаристві “Сокіл” у Львові. Нею керував О.Тисовський, автор багатьох видань (книжечки “Пласт”, 1913; підручника “Життя в Пласті”, 1921, 1961, 1969, 1997 тощо). З 1918 року Верховна Пластова рада у Львові стає секцією “Краського товариства Охорони Дітей та Опіки над Молоддю”. З цього періоду практично в кожному

українському навчальному закладі, при товариствах, виникають пластові гуртки, які наочно показали значення таких об'єднань у розвитку особистості школяра. В роки боротьби за волю України, фізично загартовані в Пласті хлопці й дівчата ставали вояками й командирами УПА, членами ОУН. Пластунами були Степан Бандера, Роман Шухевич, Дмитро Вітовський, Євген Побігущий, Микола Арсенич-Березовський, Іван Боберський, митрополит УГКЦ Любомир Гузар та багато інших українських патріотів.

Треба згадати, що ідея Пласту виникла на засадах скаутингу Лорда Байден-Пауелла, який позиціонував цей молодіжний рух, як “велику гру”. В книзі “Скаутинг для хлопців” [3], яка стала “катехізисом” для скаутів усіх країн, зазначалося, що для виконання усіх обов'язків скаута-громадянина та активної участі у “великій грі” необхідно було мати добре здоров'я та належну фізичну підготовку. Велика перевага скаутингу полягає в тому, що дану проблему він намагався вирішити в тісному зв'язку з духовним розвитком особистості. Отже, хоча скаутинг був винаходом європейця, але за своєю суттю може бути вигідно порівняний з високоефективними східними системами здорового способу життя, наприклад, індійською йоогою. В ньому на перше місце висувався загальний стан здоров'я, під яким малося на увазі не лише те, щоб не хворіти, а й утримувати організм на такому рівні, який забезпечував би необхідні умови для духовного і фізичного розвитку та самовдосконалення. Це мало досягатися відповідним комплексом вправ для зміцнення роботи серця та шлунка, мозку, легенів, шкіри та внутрішнього кровообігу взагалі, а також м'язів тіла. Рекомендувались глибоке дихання, вживання якомога більше води і те, що ми сьогодні називаємо раціональним харчуванням та дозованим фізичним навантаженням, стриманість та поміркованість у всьому. Велика увага зверталася на необхідність очищення від шлаків та дотримання правил гігієни й догляду за різними частинами тіла [5, с.19]. Разом з цим скаут мав не лише зміцнити та зберегти власне здоров'я, але й допомогти в цьому іншим.

В українському Пласті менші акценти розставляються на тому, що вся пластова діяльність є грою, бо вона підноситься значно вище. В цьому відношенні слід виділити таких два аспекти: Пласт, як чітко окреслений спосіб життя молоді людини, дійсно є “Великою Грою”, сплетенням значної кількості конкретних ігор, які виступають як метод і засіб пластового виховання. Цьому підпорядковуються всі ідейні засади та завдання Пласту: головна мета вказується в Пластовій присязі, правила зібрані в Пластовому законі, а засоби – це сила тіла й ума, характер, здоров'я та усі ті якості, що повинен мати пластун. Гра – це завжди змагання, а отже – боротьба (до того ж приємна), що вимагає мобілізації та прояву найкращих здібностей і, водночас, – це доцільна й змістова забава.

Усі пластові ігри відзначаються рухливістю та життєрадісністю. Вони, зрештою, мають і ширше призначення, оскільки виховують прикмети справжнього громадянина і вчать тієї великої гри, що називається життям. При цьому чесність завжди стояла на першому місці [5, с.51].

Як зазначав у своїх спогадах Северин Левицький, великої ваги передусім тіловихованню і дисциплінуванню розуму й тіла через пластові ігри надавав Петро Франко. Він був поруч із професором Іваном Боберським – першим автором виданих ним “Пластових ігор” і реалізатором їх на терені перших пластових гуртків [2, с.19]

Особливу увагу слід звернути на підручник основоположника української скаутської організації професора Олександра Тисовського “Життя в Пласті” (1922), на основних ідеях якого виросла вся багатогранна організація. Молодь, скерована Тисовським ішла, через працю над собою, до вироблення характеру. Його ставлення до природи характеризували екскурсії для її пізнання і для вироблення швидкості розуму й тіла [2, с.19]. Збереженню здоров'я Тисовський надавав особливого значення: “Ніякої користі не буде з нас для Пласту, коли ми не будемо здорові. Не тільки для Пласту, але й для нас самих не буде ніякої користі ні з нас, ні з нашого життя. Нездорова людина постійно займається своєю недугою, їй нема радості з життя, вона завжди засмучена, невдоволена. Нам, пластунам, треба хотіти й уміти бути здоровими, нам треба навчитися розумно плекати своє здоров'я” [7, с.172]. Як і Лорд Байден-Пауел, О.Тисовський дає чіткі поради щодо норм гігієни, правил догляду за своїм тілом.

Категорично, і не лише з точки зору збереження здоров'я, а й моральної, скаутам, загалом, і пластунам, зокрема, заборонялось вживання алкоголю й куріння тютюну. “Скаут є чис-

тий. Він не забруднює своє тіло різними отрутами” – зазначається в кишеньковій книжечці для американських бойскаутів [9, с.38]. Хоча в багатьох скаутських організаціях ставлення до шкідливих звичок не є принципово абстинентським (від лат. *abstinens* – утримуватись), позиція основоположника Пласту і пластової старшини однозначна, викладена в 12 точці Пластового Закону: “Пластун шанує і плекає своє здоров’я, як власність суспільства, тому не п’є алкогольних напоїв, не курить тютюну”. Далі доктор О.Тисовський дає таке тлумачення цієї позиції: “Пластун невтомно працює над підтриманням і розвитком своїх фізичних сил і стережеться всього, що могло би підірвати його здоров’я. Він робить все це не тому, що боїться когось чи чогось, бо ж він – пластун – є у своїх діях настільки самовпевненим, що взагалі не знає почуття страху. Він не вживає алкоголю, не курить тютюну, не веде розпусного життя, не тому, що боїться наслідків, недуг, болю, чи скорочення віку, лише тому, що це – не пластова річ (для нього, отже, вкрай нерозумна) псувати та наражати здоров’я та життя зовсім безцільно, без жодного здобутку, а ще зі шкодою для себе і для всіх...” [7, с.8, 27]

Питання повноцінного виконання 12 точки Пластового Закону в Пласті стало надзвичайно актуальним в 2002 році. Абсолютною більшістю голосів Крайовий Пластовий З’їзд схвалив наступну резолюцію: “Дотримуючись вимог 12-ї точки Пластового Закону... відповідно до засад основоположника Пласту Олександра Тисовського і пластової організації 1911–39 років та висновків сучасної медичної науки, дійсні члени Пласту НСОУ не вживають тютюну, алкоголю та інших наркотичних речовин” [8, с.1]. Суворе дотримання точок Пластового Закону є обов’язковим для всіх пластунів; покаранням за його порушення є позбавлення членства в НСОУ.

Питання спорту і туризму, як здоров’яформуючих складових пластування, потрібно розглянути в окремих дослідженнях, оскільки проведення спортивних змагань між пластовими куреннями є традицією [4, с.387], що активно підтримується, а туристичні походи, з навичками виживання в природних умовах, є неодмінною складовою пластової програми. Одним з ключових елементів названої програми є комплекс ВФВ – відзнаки фізичної вправності, вимоги якої юнаки повинні складати на кожному етапі свого пластування. Також в пластову програму входять численні спортивні “іспити вмілостей”, зокрема: “Спортивні ігри”, “Скелелазіння”, “Їзда на велосипеді”, “Плавання”, “Канойкарство”, “Мандрівництво й таборування” та ін.

Висновки

Ставлення до здорового способу життя в пластовій системі виховання впливає з мети Пласту, сформульованої д-ром Олександром Тисовський, а саме “сприяння всебічному розвитку кожного юнака, як людини та громадянина”, що включає в себе окрім розвитку інтелектуального, морального, розвиток також і фізичний. На це вказують перша та четверта буква Пластового кличу-вітання “С.К.О.Б.” – “сильно, красно, обережно, бисто”, та рядки Пластового Обіту – ритуальної пісні, яку юнаки співають під час складання Пластової Присяги: “Плекатиму силу і тіла і духу, щоб нарід мій вольним, могутнім зростав”. Отже, НСОУ Пласт виховує в молодих українців ставлення до свого здоров’я, як до суспільної цінності.

Здоров’яформуючі засади скаутського руху на сьогоднішній день в Україні не досліджені, а отже, залишається без використання столітній досвід здорового способу життя і досягнення фізичної досконалості. НСОУ Пласт потребує ширшої популяризації та підтримки з боку держави, що дасть змогу ефективніше виховувати свідомих, здорових тілом і духом громадян України.

1. Ковбас Б. Діяльність дитячих та юнацьких організацій в Україні: проблеми та перспективи : методичні матеріали. Вип. I. Дитячі та юнацькі суспільні об’єднання : історія та сучасність / Ковбас Б. – Івано-Франківськ : Плай, 1999. – 40 с.
2. Левицький С. Український Пластовий Улад в роках 1911–1945 у спогадах автора (причинки до історії Пласту) / Левицький С. – Мюнхен : Пластове вид-во “Молоде життя”, 1967. – 120 с.
3. Лорд Байден-Пауелл оф Гілвел. Скаутинг для хлопців / Лорд Байден-Пауелл оф Гілвел. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2007. – 304 с.
4. Миронюк Р. Д. Особливості розвитку системи фізичного виховання у товаристві “Пласт” : кінець XIX – поч. XX століття / Миронюк Р. Д., Остап’як З. М. // Науковий часопис Національного

- педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2011. – Вип. 13. – С. 385–388.
5. Савчук Б. Український Пласт. 1911–1939 / Савчук Б. – Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 1996. – 270 с.
 6. Тисовський О. Життя в Пласті. Посібник для українського пластового юнацтва / Тисовський О. – 4-те вид. – Торонто : Українська друкарня “ТРИЗУБ”, 1997. – 552 с.
 7. Тисовський О. Пласт / Тисовський О. – Львів : Друкарня НТШ, 1913. – 48 с.
 8. Юзич Ю. Основоположник Пласту про 12 точку Пластового Закону (до чергового Дня Пластової Присяги) / Юзич Юрій. – К., 2008. – 24 с.
 9. Pettit Ted S. Handbook for boys / Pettit Ted S. – New York, 1948. – 566 с.

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

УДК 94 (477.89/. 86):796.5:908

ББК 75.1

Галина Гуменюк, Інна Ткачівська, Єжи Рут

ОРГАНІЗАЦІЯ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ

З МОЛОДЦІЮ В ГАЛИЧИНІ

(кінець ХІХ – початок ХХ ст.)

У статті розкрито потенціал туристсько-краєзнавчої роботи та її вплив на фізичне виховання молоді. Зокрема акцент ставиться на основні форми організації туристично-краєзнавчої роботи в Галичині в зазначений період.

Ключові слова: *молодь, туризм, краєзнавство.*

В статье раскрыт потенциал туристско-краеведческой работы и ее влияние на физическое воспитание молодежи. В частности акцент ставится на основные формы организации туристско-краеведческой работы в Галичине в указанный период.

Ключевые слова: *молодежь, туризм, краеведение.*

In the article the potential of tourism and local history work and its impact on the physical education of youth. Particular emphasis is placed on the basic forms of tourism and local history work in Galicia during this period.

Keywords: *youth, tourism, local history.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі національне краєзнавство переживає епоху ренесансу. Краєзнавчий рух в Україні багатий на цікаві традиції, плідні пошуки і відкриття. Але мало любити свій край – його ще треба добре знати. Знання рідного краю не просто збагачує і звеличує людину, воно служить своєрідним містком, що єднає покоління минулі з поколіннями прийдешніми. Пошана до традицій давньої культури та славного минулого творить основи теперішності, є запорукою майбутнього. Українське краєзнавство має глибоке коріння і давні традиції. Вагомий і безцінний внесок у його розвиток зробили відомі вчені минулого – Орест Левицький, Михайло Максимович, Опанас Маркевич, Вадим Пассек, Олександр Лазаревський, Микола Закревський, Петро Єфименко, Микола Аркас, Михайло Грушевський, Дмитро Яворницький, Павло Чубинський, Максим Берлінський, Микола Біляшівський, Федір Вовк, Євтим Сіцинський та інші.

Окремі аспекти досліджуваної проблеми знаходимо у працях сучасних науковців: Б.Гаврилів (1995), П.Арсенича (1997), Я.Пастернака (1998), А.Кузишина (2002), Я.Луцького (2010), Б.Савчука (2009), Т.Маланюка (2009), та ін.

З огляду на те, що значна частина території України – Галичина – тривалий час була штучно відірвана від решти території України і перебувала у складі Австро-Угорської імперії, а згодом Польщі, неабиякий інтерес становить питання розвитку українського краєзнавчого руху на її теренах. Особливої актуальності й ваги такі ретроспективно-краєзнавчі студії набувають зараз – у час творчого переосмислення багатой краєзнавчої спадщини галицьких вчених попередніх століть, вивчення традицій наукових шкіл й, на їх підставі, формування сучасних теоретико-методологічних засад, пріоритетних завдань та дороговказів розвитку національного туристичного краєзнавства.

Водночас, інтерес до історії туризму в Україні зумовлений не лише потребами історичної науки чи вимогами історичної пам'яті народу. Знання її потрібне виклада-

чам, студентам вищих навчальних закладів, фахівцям туристської справи, яка останнім часом дедалі виразніше виступає як важливий сектор суспільного виробництва, культурна інституція, “індустрія гостинності”. Зокрема, Закон України “Про туризм” визначає туристську галузь як одну з пріоритетних галузей національної культури та економіки. Головне завдання сьогодні полягає в тому, щоб не розгубити, а, навпаки, повною мірою використати найкращі здобутки організаційної, методичної й економічної вітчизняної туристично-краєзнавчої діяльності, що існувала в Галичині у кінці XIX – першій половині XX ст.

Мета дослідження – встановити особливості проведення туристсько-краєзнавчих заходів з молоддю Галичини в кінці XIX – на початку XX ст.

Методи дослідження. В роботі використано теоретичний аналіз порівняння та узагальнення.

Результати дослідження. Перші паростки туристсько – краєзнавчої роботи з молоддю в Галичині пов’язані з організацією в 1865 р. туристичного походу зі Львова до Карпат групою студентів Львівського університету і Львівської духовної семінарії. Такі мандрівки проводилися і в наступні роки. Наприклад, з метою вивчення і збереження історії та культури українського народу студенти та учні старших класів гімназій – члени молодіжних організацій – під час літніх канікул влаштовували фольклорно-етнографічні експедиції по рідному краю. Першу таку мандрівку було проведено у 1884 р. [9, с.357]. У червні 1902 р. в науково-пізнавальній екскурсії до Добромиля взяли участь 167 учениць “Руського інституту для дівчат в Перемишлі”, виховання в якому велося “в щирім патріотично-національній душі” [10, с.7–8]. У цьому ж році під час Зелених Свят п’ятдесят учнів Львівської академічної гімназії брали участь у “прогульці” на Чорногорі, під час якої побували на річці Прут, оглянули скелю Довбуша, що свідчить про виховну спрямованість цих форм роботи [13, с.31]. Зібрані матеріали потім використовувались у краєзнавчо-етнографічних, археологічних, лінгвістичних та географічних дослідженнях.

Логічним продовженням цих починань було заснування у листопаді 1870 р. студентами Львівського університету студентського товариства “Академічна бесіда”. Влітку 1884 р. при товаристві починає діяти “Мандрівний комітет”, члени якого на час літніх та зимових канікул організовували похідні групи для культурно-просвітницької роботи серед сільського населення Східної Галичини. Крім культурно-просвітницької роботи, ці “мандрівки допомагали молоді глибше “пізнавати свій край та народ, і певно не менш важне, запізнаватись між собою” [17, с.25]. Членами товариства було проведено кілька таких маршрутних походів. Перший, проведений влітку 1884 року, пройшов через Дрогобич, Східницю, Урич, Підгородець, Корчин, Синевідськ, Розгірч, Бубнище, Болехів, Долину, Калуш, Станіслав, Коломию, Делятин, Дору, Микуличин, Шигот (Угорщина), Майдан, гору Говерлу, Шпицю, Гаджин, гору Піп-Іван, Буркут, Жаб’є, Кути. Як уже зазначалося, у цьому поході брав участь Іван Франко.

В другому поході члени товариства ознайомились з красотою Поділля і Покуття. Значну територію охопила і третя подорож, що проходила через Тернопіль, Микулинці, Терехівку, Хоростків, Копичинці, Гусятин, Чортків, Нижнів, Улашківці, Більче, Заліщики, Кіцмань, Чернівці. Передбачалось, що зібраний матеріал буде систематизовано та опубліковано.

Мандрівки, подорожі, походи, екскурсії широко практикувалися товариством “Просвіта” та науковим товариством ім. Т. Шевченка, що розгорнули свою бурхливу діяльність на теренах Галичини. За допомогою туристсько-екскурсійних заходів Екскурсійна комісія НТШ, що знаходилась у Львові, систематично збирала скарби ук-

раїнської народної творчості. Матеріали з краєзнавчих досліджень ввійшли в тій чи іншій мірі до всіх без виключення 38-ми томів “Етнографічного збірника” та 20-ти томів “Матеріалів до української етнології”.

Ширшу діяльність виявляло на Правобережжі Російське Товариство туристів і Польське Товариство Краєзнавче, а в Галичині Польське Товариство Татшанське. Там таки у 1900-их рр. активну туристичну діяльність виявляло тіловиховне товариство “Сокіл”, яке заснувало туристичну (під проводом К.Гутковського) і велосипедну (голова Я. Вінцковський) секції.

Як уже йшлося, краєзнавчо-туристична робота в Галичині на зламі XIX–XX століть переважно була пов’язана з українськими молодіжними та студентськими рухами та організаціями, тому і надалі розглядатимемо її через призму діяльності цих товариств. Характерно, що вони були своєрідною віддушиною у важких соціально-економічних та політичних умовах, у яких знаходились галичани-українці в той час, як в народів Європи вже чітко проявлялись прагнення до власного національного самовираження та самоусвідомлення.

На початку XX ст. у Галичині виникла низка молодіжних і спортивних організацій. Розвитку ідеї українського духовного виховання, утвердженню основних його засадничих положень у практиці значною мірою сприяла діяльність українських молодіжних товариств “Сокіл” (1894), “Січ” (1900), “Пласт” (1911) при тісній співпраці сім’ї, школи, церкви.

Пожежно-гімнастичне товариство “Сокіл”, яке започаткувало свою діяльність 11 лютого 1894 р. у Львові, було створено практично одним із перших. Основна мета діяльності Товариства полягала в залученні молоді до загальнофізичних вправ, занять з різних ігрових видів спорту і ознайомлення з “околичними краєвидами” [17, с.27] з метою формування національно свідомих громадян з високим рівнем духовності. Своєрідною формою туристсько-краєзнавчої роботи була і організація “соколятами” в селах тематичних вечорів, аматорських театральних вистав, концертів, у ході яких пізнавалися місцевий колорит краю, його господарський розвиток, а також етнографічні особливості окремих територій. Товариство “Сокіл” національно-виховну роботу проводило шляхом “загальнофізичного масового виховання” (І. Боберський), поставивши собі за мету фізично перевиховати українську націю. Заслугою “Сокола” є запровадження з 1901 навчального року в українських школах обов’язкових уроків фізичного виховання, створення спортивних секцій з літніх, зимових та ігрових видів спорту, організація курсів для підготовки “провідників вправ” та “вчителів руханки”, видання методично-педагогічної літератури [3, с.12].

Справжнім національним святом, виявом високої духовності українців стали краєві здвиги “Сокола”: 10 жовтня 1911 р. з нагоди 50-ліття смерті Шевченка та 28–29 червня 1914 р. з нагоди 100-ліття з дня народження Великого Кобзаря. Як описував Є. Жарський, це останнє свято українського сокільського руху було дуже величним. До Львова з’їхалося біля 10000 сокілок і соколів та біля 3000 січовичок і січовиків з Галичини й Буковини. “Масові вправи..., виступи пластунів і двох чет “стрільців” – що кілька днів пізніше пішли на фронт – були наявним доказом сили української нації ...” [8, с.164].

Навіть з упровадженням обмежувального польського “Закону про товариства” (1932 р.), “Соколи” зберегли своє спортивно- (руханково-) гімнастичне спрямування і діяли уже в вироблених рамках стратегічної діяльності.

Подібні форми, методи та мету в своїй роботі використовувало пожежно-руханкове товариство “Січ”, засноване адвокатом К. Трильовським у селі Заваллі Снятин-

ського повіту Станіславського воєводства 5 травня 1900 року, організаційна побудова якого нагадувала устрій Запорізької Січі. Воно мало яскраво виражений вплив на плекання духовності, моральності. Основою для формування легіону Українських Січових Стрільців, а згодом Української Галицької Армії стала перша в Україні легальна військова формація – “Товариство Українських Січових Стрільців”, створена в березні 1913 р. з ініціативи К. Трильовського.

20 травня 1910 р. у Станіславі відбулися Установчі (загальні) збори краєзнавчо-туристичного товариства “Чорногора”, на яких був затверджений Статут українського туристичного товариства “Чорногора” і обрано голову та членів Виділу (Ради). Головою став С. Стеблицький, а до Виділу ввійшли Я. Трушкевич. І. Стасинець, Л. Чачковський, Й. Білинський. Статут товариства “Чорногора” був затверджений рішенням намісника цісаря в Галичині М. Бобжинським 10 червня 1910 р.

Товариство ставило перед собою такі завдання: пізнання краю, гір Галичини, Буковини, Альп і Татр, збирання матеріалів про ці гори, агітацію та пропаганду серед туристів і дослідників природи, співпрацю з НТШ у Львові, “Угорським карпатським товариством” і польським “Татшанським товариством”, обмін науковими матеріалами та досвідом роботи, надання методичної та практичної допомоги під час проведення мандрівок.

За час свого існування туристичне товариство “Чорногора” проводило збори, конференції, прогулянки, екскурсії, мандрівки, друкувало фотографії вершин Карпат. Для любителів подорожувати почали виходити статті, нариси з туристично-краєзнавчої проблематики. Це товариство проіснувало до Першої світової війни.

У 1911 році на західноукраїнських землях виникло молодіжне товариство “Пласт”, що впроваджувало світові ідеї скаутизму в Галичині – патріотично-виховне за духом й спортивно-туристичне за змістом діяльності. В 1911 р. студенти Петро Франко (син Івана Франка) та Іван Чмола засновують перші пластові гуртки у Львові, але офіційним початком громадського “Пласту” вважають день першої присяги “Пластового гуртка при Академічній гімназії у Львові” – 12 квітня 1912 р. Гуртки пластунів невдовзі виникли у десятках інших міст Галичини. Члени “Пласту” під час туристичних походів виробляли навички участі в таборванні, рятувництві, спостережництві тощо.

“Пласт”, який об’єднував дітей, починаючи з восьми років, здійснював значний виховуючий вплив на формування духовності. Так, пластуни Станіслава на сході гуртків у 1913/14 р. зачитували реферати: “Про князя Святослава”, “Помічливість пластуна”, “Манявський Скит”, “Далековиди”, “Гайдамаччина”, “Опришки в Галичині” [14, с.58].

Перший мандрівний табір “Пласту” організував у 1913 р. І. Чмола, а постійний туристичний табір львівських пластунів – П. Франко у 1914 р. Фундатор товариства О. Тисовський написав книжечку “Пласт” (1913 р.) та підручник “Життя в Пласті” (1921 р.), а Петро Франко – книгу “Пластові гри і забави” (1913 р.). Ця книга стала першим українським навчальним посібником зі спортивного туризму.

Пластовий рух дещо відрізнявся від вже згаданих молодіжних рухів вищим рівнем організації та дисциплінованості. Опускаючи націонал-патріотичні напрямки діяльності “Пласту”, слід зауважити, що програма із загальнофізичного виховання не зводилась тільки до примітивного накачування м’язів, а вміло поєднувала загальнофізичний розвиток з тренуванням практичних навиків, що часто закріплювались в туристичних походах – читання географічних карт, орієнтування на місцевості, в’язання вузлів, участь у таборванні (складання намету, розпалювання вогнища, приготування їжі), надання першої допомоги (перев’язка, гігієна в походах), вивчення тваринного та рослинного світу.

Велике виховне значення молодіжних товариств зумовлене й тим, що духовні принципи в них поєднувалися із конкретним світоглядним спрямуванням. Так, метою “Пласту” було всебічне патріотичне самовиховання дітей, молоді.

У Станіславській гімназії “Пласт” діяв від 1912 р. під проводом учителя Кичуна і нараховував 8 гуртків. Кожного тижня відбувалися заняття гуртків, на яких “ведено гутірки про шкідливість алкоголю і тютюну, дискусії про любов до вітчизни, про славних героїв нашої і чужої минувшини...” [14, с.162].

“Своєрідно-український... виховний характер” “Пласту” пояснюється тим, що дана організація виросла з потреби прищепити українській молоді кращі національні звички, чесноти, цінності. У довоєнний час Пласт був добре розвинутий у середньому шкільництві. Із вибухом Першої світової війни, коли на українських землях почали формуватися українські легіони, “Українські Січові Стрільці”, пластуни були серед перших її членів. Січовими стрільцями стали колишні пластуни Федя Черника, Осип Яримович, Олена Степанівна, Роман Сушко та ін. що свідчить про результативність діючої системи виховання.

Основою усієї пластової діяльності були ідейні пластові основи: закон і присяга, теоретичне і практичне вміння, глибокий і правдивий патріотизм, почуття особистої і національної честі, обов’язок допомоги іншим, почуття правдивої пластової дружби. У 1914 р. “Пласт”, “Чорногора” й інші краєзнавчі товариства припинили свою діяльність у зв’язку з початком Першої світової війни.

Слід зазначити, що туристична робота не обмежувалася лише мандрівками рідним краєм. Виконуючи Шевченківське “...і чужому навчаєтесь, й свого не цурайтесь”, прогресивні вчителі, інші освітні діячі організовували для учнівської молоді поїздки за кордон. Так, надзвичайно поширеними у Станіславській гімназії були щорічні наукові поїздки до Італії, які організовував директор М.Сабат, починаючи від 1910 р. [2, т.2, с.262]. Це сприяло розширенню світогляду учнів, прилученню їх до скарбів світової культури. Подорожі учнів до Риму й Греції розширювали їхнє сприйняття “через пізнання життя народів у вільному від чужого гніту світі” [2, т.2, с.681].

Духовність була основним стрижнем і навчальною діяльністю. У контексті досліджуваної проблеми нас найбільше цікавлять уроки фізичної культури. Аналіз джерел засвідчує, що виховання в дітей сили, спритності було глибоко гуманістичним, тісно пов’язане з духовністю. Пропагувалася думка, що сила повинна служити захисту гуманних ідей, а не пропаганді насильству. Так, духовним змістом наповнювали уроки фізичного виховання О.Тисовський та І.Боберський, який не лише вчив, а й виховував молодь, увівши в шкільний процес “повну свободу думки і слова”. “Переломовими” є заслуги І.Боберського на ниві фізичного виховання, сокільського руху. І. Боберський – автор ряду підручників: “Забави і гри рухові” (1904), “18 м’ячевих ігор”, для середньої школи – “Копаний м’яч”, “Ситківка”, “Таківка”, “Споряд”, “Лавчина і щеблівка”, “Прорух”, “Нові шляхи до тілесного виховання”, у яких уведено ряд українських новотворів у спортивну термінологію. І.Боберський був не лише пропагандистом, але й організатором фізичного виховання. У створеному ним при “Соколі-Батьку” гуртку учні після державних іспитів ставали вчителями в українському середньому шкільництві. І. Боберський надав руханці виховний напрям, про що свідчать і його слова у вступі до книжки “Рухові ігри”: “Ігри дають нам воздух, сонце, сміх, злуку і завзяття”, копаний м’яч “вчить боронити і здобувати”, руханка “має навчити приказувати і слухати”. І.Боберського справедливо називали Батьком українського сокільства. Ним було майже завершено створення майдану для молоді у Львові “Український Город”, який послужив “потребам не тільки молоді, але й загально-національним!” [5, с.272].

Усвідомлюючи велике значення туристично-краєзнавчого руху, українські школи та гімназії почали проводити прогулянки, мандрівки та екскурсії по рідному краю. Так, у 1910 р. учитель Коломийської гімназії О. Цісик з групою мандрує з “Коломиї через Молодятин, Ослави, Яремче, Микуличин і Ворохту, аж ген на Говерлю”, а учні городенківської української гімназії в 1912–1914 рр. “ходили на прогульки аж поза Дністер. Там практично вчилися пізнавати, цінити і любити рідний край”, Крім дізнання свого краю, деякі учні мали змогу побувати і в інших країнах Європи. Наприклад, гімназисти Станіславської гімназії “мали щастя побувати кільканадцять днів під безхмарним чарівним небом Італії”.

За ініціативою А.Лотоцького, М.Венгжина та інших педагогів у Рогатинській українській приватній гімназії в 1912–1914 рр. засновуються “Молоді Січі” і братства імені І.Богуна, Б.Хмельницького, І.Мазепи, К.Гордієнка. У 1909 р. в с. Береги Самбірського повіту засновано “Молоду Січ”, основними формами духовного в якій були: розповіді вчителя про історію України; запровадження елементів самоврядування; використання національної символіки; фізичні вправи, які через гармонійний розвиток тіла виховували волю та характер, учили підпорядковувати особисті прагнення загальним потребам; вивчення та виконання патріотичних пісень; передплата і читання часопису для дітей “Дзвінок” за спільно зароблені гроші [1, с.24].

Ці заходи свідчать про те, що у галицьких гімназіях панував дух патріотизму, працелюбності, високої моральності й духовності, чого досягалося, в основному, жертовною працею національно свідомих педагогів, використанням у навчально-виховному процесі краєзнавства й туризму як вагомих чинників духовного виховання. Виплекана в такій атмосфері молода генерація на практиці засвідчила свою високу духовність, ідейність, національну єдність, згуртованість.

У багатьох школах, поряд з іншими, працювали також гуртки краєзнавства й туризму, діяльність яких засновувалася на національних традиціях. За О.Тисовським, потреба створення по школах наукових гуртків, шкільних громад була природним наслідком розвою культури [18, с.206]. Наголошуючи, що забава “веде в само нутро сильно інстинктами укріпленої молодечої душі”, засновник “Пласту” застерігав від сліпого наслідування чужих форм виховання, вимагав брати лише ідею певного виховного напрямку і творчо застосовувати його в українських школах [18, с.216].

В академічній гімназії у Львові у 1911–1912 н.р. діяло п’ять гуртків для молоді: “читальня”, історично-етнографічний, природописний, філологічний, спортивний [11, с.55], діяльність яких сприяла плеканню в учнів патріотизму, розвитку їхніх духовних та фізичних якостей. Так, метою історично-етнографічного гуртка було поглиблення знання учнями історії і культури свого народу, прищеплення їм любові й пошанування пам’яток рідної землі. Обов’язками членів гуртка була праця для добра української науки й культури шляхом вивчення минушини, збирання музейних і фольклорних пам’яток [11, с.51]. У 1912–1913 р.р. стараннями членів гуртка було зібрано значну збірку колядок та щедрівок, колекцію писанок, предметів старовини: ікони, монети, книжки, рукописи, медальйони тощо [12, с.56]. Історично-етнографічний гурток мав свою власну бібліотеку, що містила 200 томів, а також карту Угорської Русі С.Томашівського і карту України-Руси [12, с.57]. Тематика рефератів, підготовлених гуртківцями, свідчить про їхнє національне спрямування: “Т.Шевченко і його значення в українській літературі”, “Літературне відродження в Галичині”, “Енеїда” Котляревського” [14, с.104], “Національна свідомість Шевченка” [4, с.67].

Ще одним прикладом впливу краєзнавства на плекання духовності були так звані сільські маївки – дитячі свята, екскурсії, подорожі, які проводилися під керівництвом

учителя, священика, батьків. Маївки мали як пізнавальний (по дорозі до призначеного для проведення свята місця діти розпізнавали різні види рослин), так і національно-виховний характер, що забезпечувалося розучуванням дітьми патріотичних пісень, віршів, гімнастичних вправ [4, с.95].

Висновки

1. Таким чином, туристично-краєзнавча діяльність у Галичині в досліджуваній період, що проводилася з молоддю, в основному, у двох напрямках – фізичне загартування й просвітницько-культурна діяльність – була важливою складовою фізичного і духовного виховання. Пріоритетними напрямками виховної роботи у діяльності молодіжних товариств були: формування в молоді національної свідомості; ознайомлення з культурно-історичною спадщиною українського народу; підготовка молоді до військової служби, здобуття та захисту державності шляхом використання різноманітних форм роботи. Молодіжно-виховні інституції мали великий вплив на формування в молоді духовних чеснот, виховання їх в дусі християнської моралі.

2. Фізичний вишкіл молоді відбувався на національній основі, що у поєднанні з розумовим, духовним розвитком сприяло формуванню творчої, всебічно розвиненої особистості. Формування таких якостей, як сила, витривалість, спритність, швидкість сприяло підготовці молоді до фізичної праці та визвольних змагань.

1. Діточі Січі // Рідна Школа. Педагогічний додаток до "Українського Учителя". – 1911. – Ч. 2–3. – С. 22–25.
2. Альманах Станіславівської землі. Збірник матеріалів до історії Станіслава і Станіславщини : у 2 т. – Нью-Йорк ; Торонто ; Мюнхен, 1975. – Т. 1. – 960 с.; Т. 2. – 900 с.
3. Андрухів І. Українські молодіжні товариства Галичини: 1861–1939 рр. : короткий історичний нарис / І. Андрухів. – Івано-Франківськ, 1995. – 72 с.
4. Врецьона Г. Маївка молодіжки руско-народної школи во Львові / Г. Врецьона // Газета школьна. – 1878. – Ч. 12. – С. 94–95.
5. Гай С. Педагог і діяч (З нагоди 60-ліття проф. І. Боберського) / С. Гай // Рідна школа. – 1933. – Ч. 17. – С. 270–272.
6. Двадцятьп'ятьліття товариства "Учительська Громада". Ювілейний науковий збірник. – Львів, 1935. – 264 с.
7. Енциклопедія українознавства : в 2 т. / під ред. В. Кубійовича. – Мюнхен ; Нью-Йорк. – 1949. – Т. I, III. – 1230 с.
8. Жарський Є. 40-ліття "Сокола" (1894–1934) / Є. Жарський // Життя і знання. – 1934. – Ч. 6. – С. 163–165.
9. Засади і форми виховання // Учитель. – 1902. – Ч. 23. – С. 357–360.
10. Звіт виділу товариства "Руский інститут для дівчат в Перемишлі" за рік 1902. – Перемишль, 1902. – 14 с.
11. Звіт дирекції ц.к. академічної гімназії у Львові за рік шкільний 1911/1912. – Львів: НТШ, 1912. – 94 с.
12. Звіт дирекції ц. к. академічної гімназії у Львові за рік шкільний 1912/1913. – Львів : НТШ, 1913. – 112 с.
13. Звіт дирекції ц.к. академічної гімназії у Львові за рік шкільний 1901/1902. – Львів : НТШ, 1902. – 54 с.
14. Звіт Дирекції ц.к. гімназії з рускою мовою викладовою в Станіславі за рік шкільний 1912/13. – Станіслав, 1913. – 210 с.
15. Звіт Дирекції ц. к. гімназії з рускою мовою викладовою в Станіславі за рік шкільний 1913/14. – Станіслав, 1914. – 106 с.
16. Історичний день. (Національно-релігійна маніфестація української молоді) // Рідна школа. – 1933. – Ч. 10. – С. 169–170.
17. Історичний огляд життя в студентських організаціях. – Львів, 1908. – 157 с.
18. Тисовський О. Уваги про виховане молодіжи (З приводу введення у школах т. зв. клясових громад) / Тисовський О. // Наша школа. – 1913. – С. 199–216.

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

УДК 796.08 (477):796.093.1

ББК 75.3 (4 Укр.)

Роман Дмитрів, Богдан Лісовський

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ НАЦІОНАЛЬНИХ ЗБІРНИХ КОМАНД УКРАЇНИ НА ЧЕМПІОНАТАХ СВІТУ З КОМАНДНИХ ВИДІВ СПОРТУ

У статті вивчено та проаналізовано виступи чоловічих і жіночих національних збірних команд України на чемпіонатах світу з командних видів спорту. Результати дослідження показали, що незважаючи на популярніші в даний час футбол, баскетбол і волейбол, більшого успіху українські "ігровики" досягли в інших видах: гандболі (серед жінок), хокеї та міні-футболі (серед чоловіків).

Ключові слова: національна збірна України, чемпіонат світу, командні види спорту, чоловіки, жінки, результати ігор (матчів).

В статье изучены и проанализированы выступления мужских и женских национальных сборных команд Украины на чемпионатах мира по командным видам спорта. Результаты исследования показали, что несмотря на более популярны в настоящее время футбол, баскетбол и волейбол, большего успеха украинские "игровики" достигли в других видах: гандболе (среди женщин), хоккее и мини-футболе (среди мужчин).

Ключевые слова: национальная сборная Украины, чемпионат мира, командные виды спорта, мужчины, женщины, результаты игр (матчей).

This article the paper studied and analyzed the performances of men's and women's national teams of Ukraine at the world championships with team sports. The results in saying that despite the more popular football, basketball and volleyball, more successful Ukrainian athletes achieved in other ways: handball (women), hockey and mini-football (men).

Keywords: Ukraine's national team, world cup (championship), sports, men, women, game scores (matches).

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом чемпіонати світу з командних видів спорту стали значно популярнішими, підвищився рівень їх організації та проведення. У розвинутих країнах історії вітчизняного спорту та спортивній статистиці приділяють значно більше уваги, ніж у нашій країні. Чоловічі та жіночі національні збірні України гідно виступають на міжнародній арені, проте їх досягнення висвітлені не в повній мірі, частково залишаючись поза увагою населення і, зокрема, учнівської та студентської молоді. Відзначимо, що в українській спортивній літературі подібних досліджень бракує. Тож вважаємо доцільним проаналізувати та порівняти виступи збірних команд України на найпрестижніших змаганнях з командних видів спорту.

Мета дослідження – вивчити та охарактеризувати виступи національних збірних України на чемпіонатах світу з командних видів спорту.

Методи дослідження. Вивчення й аналіз наукових джерел, статистичної інформації, матеріалів спортивної періодики та міжнародної інформаційної мережі Internet.

Результати досліджень та їх обговорення. У перші роки незалежності чоловічим національним збірним України (табл. 1) ніяк не вдавалося подолати кваліфікаційний рубіж, причиною чому було соціально-економічне становище молоді країни, відсутність спонсорської підтримки тощо; деякі спортсмени, із різних на те причин, приймали громадянство інших країн (переважно колишніх республік СРСР), захищаючи кольори їхніх збірних.

Першою збіркою України, яка брала участь у фінальному турнірі чемпіонату світу (далі – ЧС) була міні-футбольна – III-й Кубок ФІФА, що пройшов з 24 листопада по 8 грудня 1996 року в Іспанії за участю 16 команд. З першої ж спроби українські футзалісти добилися найбільшого свого успіху, посівши четверте місце. Результати

матчів за їх участю: перший раунд: Австралія – 11:2, – Іспанія – 1:4, – Єгипет – 10:3; другий раунд: – Голландія – 4:4, – Бразилія – 2:2, – Уругвай – 5:3; півфінал: – Іспанія – 1:4, гра за третє місце: – Росія – 2:3. Український гравець Олександр Москалюк став володарем “Бронзової бутси” (забив 10 голів), будучи другим-третім у списку кращих бомбардирів турніру (разом із бразильцем Шоко відзначився 10 голами) [8].

Надалі наша команда пропустила тільки турнір 2000 р. У наступних трьох – незмінно виходила з групи, зупиняючись за крок до виходу у півфінал, посідаючи шосте, восьме і шосте місце: 2004 р. – чвертьфінальна група (через гіршу різницю забитих і пропущених м’ячів далі пройшла Аргентина), 2008 р. – чвертьфінальна група, 2012 р. – поступилися в чвертьфіналі Колумбії (1:3) [8].

Всього у міні-футбольної збірної України чотири участі (зіграно 26 матчів: дванадцять перемог, п’ять нічиїх, дев’ять поразок, різниця голів – 82:27) і наразі восьме місце (з 43-х команд) в загальній таблиці учасників фінальних турнірів ЧС. У всіх розіграшах очолював команду Геннадій Лисенчук.

Встановлено, що другою збірою, яка змагалася серед елітних команд була волейбольна. На XIV-му чемпіонаті світу, який відбувся 13–29 листопада 1998 р. в Японії, українська збірна посіла десяте місце з 24-х команд (тренер Леонід Ліхно). Результати матчів за їх участю. Перший груповий етап: – Китай – 1:3, – Голландія – 0:3, – Чехія – 3:0; Другий груповий етап: – Італія – 0:3, Голландія – 1:3, – Югославія – 0:3, – Росія – 0:3, – США – 3:2, – Китай – 1:3, – Греція – 3:1; стикові матчі за 9–12 місця: – Канада – 3:0, – США – 0:3. Разом 12 матчів: чотири перемоги, вісім поразок, за партіями – 15:27 [15]. Наразі це єдина участь нашої команди на чемпіонатах світу з даного виду спорту.

Далі настав період хокейної збірної України, яка була учасником чемпіонатів світу найбільше разів – дев’ять років поспіль – з 1999 по 2007 роки. Отримали ж це право наші хокеїсти в 1998 році. Спочатку стали переможцем чемпіонату світу в Групі “В”, який прошов 15–26 квітня 1998 року в містах Любляна та Єсеніце (Словенія); українці виграли всі сім матчів із різницею шайб 38:13. Далі – після кваліфікаційних матчів у тій же Словенії, посівши також перше місце в групі: Україна – Франція – 4:1, – Німеччина – 2:1, – Словенія – 2:2 [5].

Дебют в елітному дивізіоні (турнір проходив 1–16 травня в Норвегії) виявився невдалим. Поразка в трьох матчах – від Фінляндії – 1:3, Росії – 1:4, Білорусі – 1:6 (автори закинутих шайб: Сергій Кліментьєв, Олег Синьков, Віталій Литвиненко) і загалом 14-е місце з 16-ти команд. Наступного року українці знову були 14-ми, проте вже в 2001 і 2002 рр. посіли десяте і дев’яте місце на чемпіонатах світу, що є кращим досягненням збірної України, для якої останнім наразі був турнір, який відбувся 17 квітня – 13 травня 2007 року в Росії. У першому раунді українці програли всі три матчі: – Фінляндія – 0:5, – Росія – 1:8, – Данія – 3:4; у втішному турнірі за 13–16-те місце теж виступили невдало: – Латвія – 0:5, – Норвегія – 3:2, – Австрія – 4:8. В підсумку останнє 16-те місце і вихід до I-го дивізіону, де збірна України виступає і сьогодні, хоча в 2008–2010 рр. наші хокеїсти зупинялося за крок до повернення в еліту, поступившись у вирішальних матчах Угорщині (2:4), Італії (0:2), Австрії (1:2) відповідно [4, с.31–33].

У ТОП-дивізіоні хокейна збірна України зіграла 51 матч: одинадцять перемог, чотири нічиї, тридцять шість поразок, співвідношення шайб – 93:206. Кращими снайперами в цих змаганнях є Вадим Шахрайчук і Роман Сальников (13 і 7 закинутих шайб відповідно). Очолювали команду два тренери – Анатолій Богданов (у 1999–2003 рр.: 27 ігор) та Олександр Сеуканд (у 2004–2007 рр.: 24 гри).

П'ятнадцять матчів у ТОП-дивізіоні, в яких хокейна збірна України не поступалася: 2000 р.: – Японія – 4:0, – Франція – 3:2; 2001 р.: – Латвія – 4:2, – Австрія – 2:0; 2002 р.: – Польща – 3:0, – Росія – 3:3, – Австрія – 3:2; 2003 р.: – Японія – 5:1; 2004 р.: – Японія – 2:2, – Франція – 6:2, – Казахстан – 2:2; 2005 р.: – Данія – 2:1, – США – 1:1; 2006 р.: – Італія – 4:2; 2007 р.: – Норвегія – 5:2 [4, с.96].

Водночас, учасником чемпіонату світу в 2001 і 2007 рр. була гандбольна збірна України. На дебютному своєму турнірі, який пройшов з 23 січня по 4 лютого 2001 р. у Франції, наша команда доволі несподівано посіла сьоме місце з 24-х команд. Результати ігор за їх участю: – Словенія – 24:28, – Росія – 27:30, – Туніс – 24:18, – Саудівська Аравія – 28:17, – Норвегія – 31:22; 1/8 фіналу – Хорватія – 37:34 (у другому овертаймі); чвертьфінал – Швеція – 20:34; стикові матчі за 5–8 місця – Іспанія – 23:24, – Німеччина – 30:24. Два українські гандболісти увійшли до списку кращих бомбардирів турніру: Юрій Костецький був другим (60 голів), закинувши на один м'яч менше, ніж росіянин Едуард Кокшаров, а Валерій Лочман – сьомим (42 голи). Тренер збірної – Владислав Циганок [11].

На турнірі 2007 року, який пройшов у Німеччині, українцям дещо не пощастило. Тільки через гіршу різницю м'ячів, команда не змогла потрапити до дванадцятки кращих, яка продовжила боротьбу за медалі. Результати ігор за їх участю на першому груповому етапі: – Франція – 21:32, – Ісландія – 32:29, – Австралія – 37:18. Вперше в історії даних змагань, команди, що посіли нижчі місця (з 13-го по 24-е) повели боротьбу за президентський Кубок, де збірна України була другою, загалом посівши 14-те місце. Результати ігор за їх участю: – Кувейт – 33:23, – Аргентина – 23:22; – Норвегія – 22:32. Очолювали нашу команду Сергій Кушнірюк та Іван Фучеджі [11]. Пам'ятним цей турнір став для одного з найкращих українських гандболістів Олега Великого (за амплу напівсередній), який в 2004 р. прийняв громадянство Німеччини, а на ЧС–2007 став у її складі чемпіоном світу (хоча через травму й не зіграв жодного матчу).

Загалом, на двох чемпіонатах світу чоловіча збірна України з гандболу зіграла 15 матчів: дев'ять перемог, шість поразок, співвідношення м'ячів – 412:386.

Національна збірна України з футболу у відбірковому турнірі до ЧС–1994, який проходив у США, участі не брала. Проте учасником турніру була збірна Росії, в заявку котрої потрапили п'ять гравців, які народилися в Українській РСР, а також Олег Саленко, який в 1989–1992 рр. виступав за київське “Динамо”. Уродженець Ленінграду став кращим бомбардиром ЧС–1994 (разом із бразильцем Ромаріо – по 6 голів), а також володарем світового рекорду за кількістю забитих м'ячів в одному матчі у фінальних турнірах ЧС – п'ять (за 59 хвилин у грі проти Камеруну, який росіяни виграли з рахунком 6:1).

У відбіркових турнірах до ЧС–1998, ЧС–2002, а також ЧС–2010 збірна України зупинялася за крок до виходу у фінальний турнір. Займаючи друге місце в групі, в серії плей-оф українці тричі поступалися: відповідно Хорватії (0:2 і 1:1), Німеччині (1:1 і 1:4), Греції (0:0 і 0:1); цікаво, що суперники, яким поступалася наша команда, згодом були призерами ЧС: хорвати – бронзовими в 1998 р., німці – срібними в 2002 р. [3].

З третьої спроби збірна України, під керівництвом Олега Блохіна, стала переможцем другої групи (Україна – 25 очок, Туреччина – 23, Данія – 22, Греція – 21, Албанія – 13, Грузія – 10, Казахстан – 1), забезпечивши собі вихід у фінальний турнір, який пройшов з 9 червня по 9 липня 2006 року в Німеччині. Українці виступили блискуче, з першої спроби зупинившись за крок від квартету кращих. Результати ігор за їх участю: в групі – Іспанія – 0:4, – Саудівська Аравія – 4:0 (автори голів: Андрій Русол,

Сергій Ребров, Андрій Шевченко, Максим Калініченко), – Туніс – 1:0 (автор голу: Андрій Шевченко з пенальті): 1/8 фіналу – Швейцарія – 0:0, пенальті 3:0 (удар Андрія Шевченка парирував воротар, реалізували пенальті Артем Мілевський, Сергій Ребров, Олег Гусєв); 1/4 фіналу – Італія – 0:3. Зауважимо, що в чвертьфіналі збірна України поступилася майбутнім чемпіонам – італійцям, а на цій же стадії вибули з турніру гранди світового футболу: Бразилія, Аргентина й Англія. Голкіпер збірної України Олександр Шовковський встановив світовий рекорд, ставши першим і наразі являється єдиним воротарем, який не пропустив жодного м'яча в серії післяматчевих пенальті у фінальних турнірах чемпіонатів світу. Крім того, три матчі поспіль з п'яти зіграних на ЧС–2006 – відстояв на нуль.

Наразі збірна України веде боротьбу за право зіграти в ХХ-у за рахунком чемпіонаті світу, який пройде з 12 червня по 13 липня 2014 року в Бразилії.

У фінальних турнірах чемпіонатів світу з інших командних видів спорту чоловічі збірні України участі не брали (див. табл. 1).

Найближче до успіху була регбійна збірна. У кваліфікації до ЧС–2011 українці вдало подолавши попередні раунди, в серії плей-оф поступилися румунам (3:33 і 7:61). Встановлено, що в 2013 р. дебютувала в чемпіонатах світу збірна України з хокею з м'ячем (бенді), однак у дивізіоні “В” (другий за силою): п'ять матчів, п'ять поразок (різниця м'ячів – 18:35) і остання восьма сходинка [6].

Дебют національних збірних команд жінок України (табл. 2) припав на 1994 рік, що на два роки раніше, ніж у чоловіків. Першими жіночими українськими збірними, які потрапили у фінальний турнір чемпіонату світу була софтбольна та волейбольна:

– VIII-й чемпіонат світу з софтболу серед жінок (29 липня – 7 серпня 1994 р.). Турнір відбувся в Канаді за участю 28-ми команд. Українки програли в своїй групі всі шість матчів із різницею м'ячів 1:57, посівши 26-те місце [12].

– XII-й чемпіонат світу з волейболу серед жінок (21–30 жовтня 1994 р.). У змаганнях, які пройшли в Бразилії, українки посіли одинадцяте місце з 16-ти команд. Результати ігор за їх участю: – Росія – 1:3, – Італія – 3:2, – Китай – 1:3; 1/8 фіналу – Японія – 0:3; тренер української команди Володимир Бузаєв [15].

Наступного року вперше на світовому форумі зіграла гандбольна збірна України. Тут слід здійснити відступ у минуле і пам'ятати, що збірна СРСР, кістяк якої складали українські гандболістки під керівництвом легендарного Ігоря Турчина (уродженця Одеської обл.) добилися значних успіхів на найпрестижніших змаганнях: чемпіонат світу – третє місце 1973 р., друге в 1975 і 1978 рр., перше 1982 і 1986 рр.; Олімпійські ігри – золоті медалі в 1976 і 1980 р., бронзові медалі в 1988 р.

Щодо збірної України з гандболу, дебютним її турніром став XII-й чемпіонат світу, який відбувся 5–17 грудня в Австрії та Угорщині. З першої спроби українки потрапили до першої десятки, посівши дев'яте місце з 20-ти команд (тренер Зінаїда Турчина). Результати ігор за їх участю: – Угорщина – 23:30, – Хорватія – 16:17, – США – 27:16, – Бразилія – 27:17 (посіли третє місце в групі з п'яти команд); 1/8 фіналу: – Росія – 20:23; стикові матчі за 9–16 місця: – Китай – 31:30, – Швеція – 24:19; матч за дев'яте місце – Хорватія – 35:32. Кращим бомбардиром турніру стала Наталія Дерепаско (61 гол), яка згодом змінила громадянство, захищаючи кольори команди Словенії [11].

До фінальної частини чемпіонату світу 1997 року, де вперше учасниками розіграшу були 24 команди, збірна України не потрапила. Проте в наступних шести (поспіль) успішно долала кваліфікаційний відбір, ставши стабільним учасником чемпіонатів світу з гандболу.

Таблиця 1

**Виступи чоловічих національних збірних команд України
у фінальних турнірах чемпіонатів світу з командних видів спорту**

Вид спорту	Роки: дебютний ЧС – останній наразі	Всього проведених	Участей НЗК України, разів (з можливих)	Досягнення збірної України: місце (рік)	Господар наступного ЧС (рік)
	<i>Із видів спорту, які входять до програми Олімпійських Ігор</i>				
Хокей	1920–2013	77	9 (18)	14-е (1999, 2000), 10-е (2001), 9-е (2002), 12-е (2003), 14-е (2004), 11-е (2005), 12-е (2006), 16-е (2007)	Білорусь (2014)
Гандбол	1938–2013	23	2 (10)	7-е (2001), 14-е (2007)	Катар (2015)
Футбол	1930–2010	19	1 (5)	1/4 фіналу (2006)	Бразилія (2014)
Волейбол	1949–2010	17	1 (5)	10-е місце (1998)	Польща (2014)
Баскетбол	1950–2010	16	0 (5)	–	Іспанія (2014)
Водне поло	1973–2013	15	0 (9)	–	Росія (2015)
Хокей на траві	1971–2010	12	0 (5)	–	Голландія (2014)
---	<i>Із видів спорту, які не входять до програми Олімпійських Ігор *</i>				
Міні-футбол	1989–2012	6	4 (5)	4-е (1996), 1/4 (2004, 2008, 2012)	Колумбія (2016)
Бейсбол	1938–2011	39	0 (8)	–	**
Хокей з м'ячем	1957–2013	33	0 (1)	–	Росія (2014)
Софтбол	1966–2013	13	0 (?)	**	Канада (2015)
Крікет	1975–2011	10	0 (-)	–	Австралія / Нова Зеландія (2015)
Регбі	1987–2011	7	0 (4)	–	Англія (2015)
Індорхокей	2003–2011	3	0 (?)	**	Німеччина (2015)

Примітка: НЗК – національна збірна команда;

1. * – свого часу на Олімпійських іграх розігрувалися: бейсбол (офіційно: 1992, 1996, 2000, 2004, 2008, неофіційно: 1904, як показовий вид: 1912, 1936, 1952, 1956, 1964, 1984, 1988 рр.), софтбол (1996, 2000, 2004, 2008 рр.), регбі (1900, 1908, 1920, 1924 рр.), крікет (1900 р.), а також хокей з м'ячем (в якості показової дисципліни: 1952 р.).

2. ** – достовірні статистичні дані по деяких видах спорту наразі відсутні.

3. У більшості змагань (серед чоловіків і серед жінок), команди спочатку беруть участь у відбірковому чи кваліфікаційному раундах (одному або двох і т.д.), звідки найкращі здобувають право виступати у фінальному турнірі. Проте є види спорту (хокей, хокей з м'ячем, регбі та ін.), в яких найсильніші збірні команди (згідно рейтингу) виступають в елітному дивізіоні, не приймаючи участі у відбіркових турнірах.

Якщо в 1999 і 2001 рр. наша команда виступала посередньо, то на XVI-му чемпіонаті світу, який відбувся 2–14 грудня 2003 р. в Хорватії, українські гандболістки (тренер Леонід Ратнер) зупинилися за крок до п'єдесталу, посівши четверте місце, що наразі є найбільшим успіхом серед жіночих національних збірних України на чемпіонатах світу з видів спорту, які входять до програми Олімпійських ігор. На стадії першого групового турніру українки здобули чотири перемоги (над Норвегією – 30:29,

Тунісом – 33:15, Аргентиною – 28:14, Японією – 39:30) і один матч звели внічию (з Румунією – 28:28). В другому раунді українки за рахунок кращої різниці забитих і пропущених м'ячів все ж відстояли друге місце, яке дало право потрапити у квартет кращих (результати ігор: – Словенія – 26:25, – Німеччина – 25:23, – Угорщина – 23:35). У вирішальних матчах не вистачило зовсім трохи: у півфіналі та в матчі за третє місце українки поступилися з різницею в два м'ячі: Франції (26:28), яка стала чемпіоном світу і Південній Кореї (29:31) відповідно. Характерно, що до символічної збірної турніру потрапила Олена Цигиця (краща ліва напівсередня), яка крім того посіла друге місце в списку кращих бомбардирів ЧС–2003, закинувши 66 голів.

В інших трьох розіграшах українки виступили безуспішно (див. табл. 2), тільки в 2005 році увійшли в десятку та в 2007 р. здобувши Президентський Кубок (як краща збірна з другої дванадцятки). Проте відзначились наші гандболістки: на ЧС–2005 Олена Резнір закинула 52 м'ячі, 34 з яких з пенальті (найбільше з усіх); на ЧС–2007 і ЧС–2009 одними з кращих серед голкіперів були Марія Макаренко та Тетяна Чухно відповідно, у 2009 р. Ольга Ніколаєнко закинула 53 м'ячі, посівши п'яте місце в списку кращих бомбардирів турніру [11]. Через невдалий виступ українок на чемпіонатах Європи в 2010 і 2012 рр., який був відбірковим турніром до світового форуму, наша команда пропустила ЧС–2011 і ЧС–2013.

Загалом у семи фінальних турнірах чемпіонату світу збірна України зіграла 52 матчі: 26 перемог, 5 нічиїх, 21 поразка. Завершуючи аналіз виступів жіночої збірної України з гандболу зауважимо, що вона була учасником усіх чемпіонатів Європи – 10 разів (кращим досягненням є друге місце в 2000 р., фінал: Угорщина – Україна – 32:30), а в 2004 р. під керівництвом Леоніда Ратнера стала бронзовим призером (обіграли в матчі за третє місце збірну Франції – 21:18), Ігор XXVIII Олімпіади в Афінах, причому першою з “ігрових” збірних України.

Між тим, у 2002 р. вперше і поки-що востаннє на чемпіонат світу пробилася збірна України з хокею на траві. Наші хокеїстки посіли 14-е місце з 16-ти команд. Статистичні дані – 9 ігор: дві перемоги, дві нічиї, п'ять поразок, голи – 16:29. Результати матчів за їх участю: – Шотландія – 2:1, – Аргентина – 1:5, – Південна Корея – 2:2, – Росія – 3:3, – Китай – 1:4, – Нова Зеландія – 0:3, – Німеччина – 2:5; стикові матчі за 13–16 місця: – Ірландія – 4:3, – ПАР – 1:3 [7].

Тут слід звернути увагу й на зароджений у Німеччині в сімдесяті роки ХХ ст. індорхокей, який є одним із різновидів хокею на траві. Чемпіонат світу серед чоловіків і серед жінок, в якому беруть участь по 12 команд, розігрується кожних чотири роки з 2003-го.

Успішно на ЧС виступала жіноча збірна України: 2007 – четверте місце, 2011 – бронзовий призер (тренер Світлана Макаєва). На стадії групового турніру збірна України двічі посідала друге місце, проте подолати півфінальний бар'єр поки-що не змогла. Найбільші перемоги українок зафіксовані над командами Шотландії (10:4 в 2007 р.) та Чехії (6:1 в 2011 р.). Всіх своїх поразок українки зазнали від Німеччини – тричі (в 2007 р.: у групі – 2:10, у грі за третє місце – 2:5; в 2011 р.: у півфіналі – 2:6) та Голландії – двічі (в 2007 р.: у півфіналі – 0:8; в 2011 р.: у групі – 0:3). До слова, в матчі за третє місце на ЧС–2011 українки здолали білорусок – 4:2, а Марина Виноградова з сімома забитими м'ячами стала однією з кращих бомбардирів турніру.

Будучи учасником двох фінальних турнірів чемпіонату світу жіноча збірна України з індорхокею зіграла 14 матчів, здобувши дев'ять перемог і п'ять разів поступившись; співвідношення голів – 54:52 [4, с.113, 118].


Окремої уваги заслуговує міні-футбольна жіноча збірна. На III-у чемпіонаті світу, який відбувся 3–9 грудня 2012 р. в Португалії, українки посіли п'яте місце з десяти

команд. Результати ігор за їх участю: в групі – Коста-Ріка – 2:0, – Іспанія – 0:2, – Малайзія – 17:0, – Росія – 0:3 (у випадку нічії – потрапили б до півфіналу); матч за п'яте місце: Україна – Японія – 4:0.

Хоча українки не потрапили на п'єдестал, але відзначилися кількома рекордами: найбільша перемога за всю історію проведення жіночих чемпіонатів світу з футзалу (над збірною Малайзії 17:0), найбільше голів, забитих одним гравцем (17-річна Анна Шульга відзначилася 5 голами в матчі з Малайзією), найшвидший гол (Юлія Тітова на 36-й секунді матчу з Малайзією). Крім того, українська збірна (головний тренер Володимир Колок) перемогла у номінації “Краща команда Fair-play”, не отримавши за весь турнір жодного попередження [2].

Таблиця 2

Виступи жіночих національних збірних команд (НЗК) України у фінальних турнірах чемпіонатів світу з командних видів спорту

Вид спорту	Роки: дебютний ЧС – останній наразі	Всього проведених	Участей НЗК України, разів (з можливих)	Досягнення збірної України: місце (рік)	Господар наступного ЧС (рік)
 <i>Із видів спорту, які входять до програми Олімпійських Ігор</i>					
Гандбол	1957–2011	20	7 (10)	9-е (1995), 13-е (1999), 18-е (2001), 4-е (2003), 10-е (2005), 13-е (2007), 17-е (2009)	Сербія (2013) * Данія (2015)
Волейбол	1952–2010	16	1 (5)	11-е (1994)	Італія (2014)
Хокей на траві	1974–2010	12	1 (5)	14-е (2002)	Голландія (2014)
Баскетбол	1953–2010	16	0 (5)	–	Туреччина (2014)
Водне поло	1986–2013	11	0 (?)	**	Росія (2015)
Футбол	1991–2011	6	0 (5)	–	Канада (2015)
Хокей з шайбою	1990–2013	15	–	–	Швеція (2015)
- - - <i>Із видів спорту, які не входять до програми Олімпійських Ігор</i>					
Індорхокей	2003–2011	3	2 (3)	4-е (2007), 3-є (2011)	Німеччина (2015)
Міні-футбол	2010–2012	3	1 (3)	5-е (2012)	Венесуела (2013) * Росія (2014)
Софтбол	1965–2012	13	1 (6)	26-е (1994)	Голландія (2014)
Крікет	1973–2013	10	0 (?)	**	Англія (2017)
Хокей з м'ячем	2004–2012	6	0 (-)	–	Швеція (2014)
Регбі	1991–2010	6	0 (-)	–	Франція (2014)
Бейсбол	2004–2012	5	0 (?)	**	**

Примітка:

- * – у грудні 2013 р. пройдуть чемпіонати світу з гандболу (збірна України не пройшла відбір) та з міні-футболу (не визначено).
- ** – достовірні статистичні дані по деяких видах спорту наразі відсутні.

У табл. 3 подано чемпіонів світу з командних видів спорту. Встановлено, що в даний час найбільше турнірів проведено: серед чоловіків – з хокею (розігрується щорічно) і бейсболу, серед жінок – гандболу, баскетболу, волейболу.

Таблиця 3

Найтитулованіші національні збірні на чемпіонатах світу

<i>Вид спорту</i>	<i>разів – чемпіони світу серед чоловіків</i>
Хокей з шайбою (77 розіграшів)	26 – Росія (4) / СРСР (22), 24 – Канада ¹ , 12 – Чехія (6) / ЧССР (6), 9 – Швеція*, 2 – США, Фінляндія, 1 – Великобританія, Словаччина
Бейсбол (39)	25 – Куба, 4 – США, 3 – Венесуела, 2 – Колумбія, 1 – Великобританія ¹ , Домініканська Республіка, Пуерто-Ріко, Південна Корея, Голландія *
Хокей з м'ячем (33)	21 – Росія* (7) / СРСР ¹ (14), 11 – Швеція, 1 – Фінляндія
Гандбол (23)	4 – Румунія, Швеція, Франція, 3 – Росія (2) / СРСР (1), Німеччина ¹ (2) / ФРН (1), 2 – Іспанія*, 1 – ЧССР, Югославія, Хорватія
Футбол (19)	5 – Бразилія, 4 – Італія, 3 – Німеччина (1) / ФРН (2), 2 – Уругвай ¹ , Аргентина, 1 – Англія, Франція, Іспанія*
Волейбол (17)	6 – Росія (0) / СРСР ¹ (6), 3 – Італія, Бразилія*, 2 – ЧССР, 1 – НДР, Польща, США
Баскетбол (16)	5 – Сербія / Югославія (3+2), 4 – США*, 3 – Росія (0) / СРСР (3), 2 – Бразилія, 1 – Аргентина ¹ , Іспанія
Водне поло (15)	4 – Сербія (1) / Сербія і Чорногорія (1) / Югославія (2), 3 – Італія, Угорщина ¹ *, 2 – Росія (0) / СРСР (2), Іспанія, 1 – Хорватія
Хокей на траві (12)	4 – Пакистан ¹ , 3 – Голландія, 2 – Німеччина, Австралія*, 1 – Індія
Софтбол (13)	6 – Нова Зеландія*, 5 – США ¹ , 3 – Канада, 1 – Австралія
Крікет (10)	4 – Австралія, 2 – Вест-Індія ¹ , Індія*, 1 – Пакистан, Шрі-Ланка
Гандбол 11x11 (7)**	4 – Німеччина ¹ (1) / ФРН* (3), 1 – Швеція, НДР, Об'єднана німецька команда
Регбі (7)	2 – Австралія, ПАР, Нова Зеландія ¹ *, 1 – Англія
Міні-футбол (7)	5 – Бразилія ¹ *, 2 – Іспанія
Індорхокей (3)	3 – Німеччина ¹ *
<i>Вид спорту</i>	<i>разів – чемпіони світу серед жінок</i>
Гандбол (20 розіграшів)	7 – Росія (4) / СРСР (3), 3 – НДР, 2 – Норвегія*, 1 – ЧССР ¹ , Румунія, Угорщина, Югославія, Німеччина, Південна Корея, Данія, Франція
Баскетбол (16)	8 – США ¹ *, 6 – Росія (0) / СРСР (6), 1 – Бразилія, Австралія
Волейбол (16)	7 – Росія* (2) / СРСР ¹ (5), 3 – Японія, Куба, 2 – Китай, 1 – Італія
Хокей з шайбою (15)	10 – Канада ¹ , 5 – США*
Софтбол (13)	9 – США, 2 – Японія*, 1 – Австралія ¹ , Нова Зеландія
Хокей на траві (12)	6 – Голландія ¹ , 2 – Німеччина (0) / ФРН (2), Австралія, Аргентина*
Водне поло (11)	3 – США, 2 – Італія, Угорщина, 1 – Австралія ¹ , Голландія, Греція, Іспанія*
Крікет (10)	6 – Австралія*, 3 – Англія ¹ , 1 – Нова Зеландія
Футбол (6)	2 – США ¹ , Німеччина, 1 – Норвегія, Японія*
Регбі (6)	4 – Нова Зеландія*, 1 – США ¹ , Англія
Хокей з м'ячем (6)	6 – Швеція ¹
Бейсбол (5)	3 – Японія*, 2 – США ¹
Гандбол 11x11 (3) **	2 – Румунія*, 1 – Угорщина ¹
Міні-футбол (3)	3 – Бразилія ¹ *
Індорхокей (3)	2 – Німеччина ¹ *, 1 – Голландія

Примітка: 1. ¹ – чемпіон дебютного розіграшу, * – діючий чемпіон світу (станом на 30.08.2013).

2. ** – чемпіонат світу з гандболу 11x11 розігрувався 10 разів: 7 – серед чоловіків (вперше 1938 р., востаннє – 1966 р.), 3 – серед жінок (у 1949, 1956 і 1960 рр.) [1].

3. Збірна Росії наступник збірної СРСР (СНД), збірна Німеччини – збірної ФРН, збірна Сербії – збірних Югославії (ФНРЮ, СФРЮ, СРЮ) та Сербії і Чорногорії, збірна Чехії – збірної Чехословаччини (ЧССР, ЧСФР). Вест Індія – група островів у Атлантичному океані між Північною і Південною Америкою (включає Багамські, Великі Антильські й Малі Антильські острови).

Отже, за двадцятирічну свою історію українські збірні з командних видів спорту на чемпіонатах світу виступали достойно. Проте, жодній із них так і не вдалося пробитися у фінал престижних змагань, хоча свого часу окремі спортсмени, які народилися в Українській РСР, здобували золоті медалі світових форумів у складі збірної СРСР.

Висновки

1. Чоловічі та жіночі національні збірні України з командних видів спорту були учасниками фінальних турнірів чемпіонату світу 30 разів, з яких найбільше разів: дев'ять – хокейна команда чоловіків і сім – жіноча з гандболу.

Представництво збірної України на чемпіонатах світу за видами спорту: по 9 учасностей – гандбол (два – чоловіки, сім – жінки) і хокей (дев'ять – чоловіки), 5 – міні-футбол (чотири – чоловіки, один – жінки), по 2 – волейбол (чоловіки і жінки) й індорхокей (жінки), по 1 – футбол (чоловіки), софтбол і хокей на траві (жінки). Із видів спорту, які входять до програми Олімпійських ігор, а ні чоловіча, а ні жіноча національні збірні України не брали участі на чемпіонатах світу з баскетболу і водного поло.

2. В ході аналізу встановлено що в деякі роки жодна з українських збірних не була представлена на чемпіонаті світу, а саме: серед чоловіків – в 1992–1995, 1997, 2009–2011 рр., серед жінок – 1992–1993, 1996–1998, 2000, 2004, 2006, 2008, 2010 рр.

3. Кращим досягненням українських збірних на чемпіонатах світу є:

- серед чоловіків – четверте місце міні-футбольної команди (в 1996 р.), сьоме гандболістів (в 2001 р.), вихід до чвертьфіналу футболістів (2006 р.);
- серед жінок – третє і четверте місця індорхокейної (в 2011 і 2007 рр.), четверте – гандбольної (2003 р.) і п'яте – міні-футбольної команд (2012 р.).

1. Казаков С. В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С. В. Казаков. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 448 с.
2. Офіційна web сторінка жіночого футзального клубу “Біличанка” [Електронний ресурс] // Збірна України – краща команда FAIR PLAY!!! Режим доступу: http://www.belichanka.com/news/zbirna_ukrajini_krashha_komanda_fair_play/2012-12-11-1451.
3. Футбольные результаты и статистика от Wild Soft [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://wildstat.ru/p/40/ch/WRL_WC_.
4. Хокей : довідник / уклад. і упоряд. Р. В. Дмитрів. – Івано-Франківськ, 2013. – 124 с.
5. Хоккейные архивы [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hockeyarchives.ru/world.html>.
6. Bandydan.nu [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.bandydan.nu/tavlinginfo.php?sprak=sve&land=3&EVID=0>.
7. Federation International Hockey. World Cup [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.fih.ch/en/events-8>.
8. FIFA com [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.fifa.com/tournaments/archive/>.
9. HistoFINA. – Volume VIII. – Water Polo. Medallists and statistics [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.fina.org/H2O/docs/histofina/waterpolo.pdf>.
10. International Baseball Federation. Baseball World Cup [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.ibaf.org/en/tournament/baseball-world-cup/faf4ffe6-b5f3-4913-851c-d4dcf7b9927d?view=halloffame>.
11. International Handball Federation. World Championships [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.ihf.info/IHFCompetitions/WorldChampionships/tabid/1502.aspx>.
12. International Softball Federation. World Softball Championships [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.issoftball.org/index.asp>.
13. The official site of USA Basketball. Men's and Women's World Championships Summary of Finishes [Virtual resource]. – Access mode: http://www.usabasketball.com/history/mwc_results.html.
14. Topend sports. World Cup Results [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.topend.sports.com/events/cricket-world-cup/winners.htm>.
15. Volleyball World Championships Archive [Virtual resource]. – Access mode: <http://www.todor66.com/volleyball/World/>.

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

УДК 796.011.3:612.17

ББК 75.717.5

*Микола Агаджанян, Юрій Полатайко***ОСОБЛИВОСТІ РЕАКЦІЇ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ
СПОРТСМЕНІВ-ПЛАВЦІВ НА ДІЮ ГІПОКСІЇ У РІЗНІ СЕЗОНИ РОКУ**

Нині особлива увага приділяється вивченню кількісної оцінки індивідуальної реактивності на дію факторів зовнішнього середовища. Як відомо, індивідуальні особливості кожної людини виявляються в характері реагування на гіпоксичний стимул, який є однією з найчіткіших генетично детермінованих ознак і відображає найадекватніші особливості індивідуальної фізіологічної реактивності організму. Крім того, стійкість до гіпоксії дозволяє судити про загальну або неспецифічну стійкість організму до різних екологічних факторів.

Ключові слова: кардіореспіраторна система, гіпоксія, гіперкапнія.

В настоящее время особое внимание уделяется изучению количественной оценки индивидуальной реактивности на воздействие факторов внешней среды. Как известно, индивидуальные особенности каждого человека проявляются в характере реагирования на гипоксический стимул, который является одним из наиболее жестко генетически детерминированных признаков и отражает наиболее адекватные особенности индивидуальной физиологической реактивности организма. Кроме того, устойчивость к гипоксии позволяет судить об общей или неспецифической устойчивости организма к различным экологическим факторам.

Ключевые слова: кардиореспираторная система, гипоксия, гиперкапния.

Seasonal variation in reactivity of cardiorespiratory system are revealed under the influence of progressing hypoxia, with is shown by distinct decrease of reaction of respiration and increased reaction of the hemodynamics in the summer. Summer activates higher aerobic reserves of the organism, in comparison with other seasons of the year.

Keywords: cardiovascular system, hypoxia, hypercapnia.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Спортивне тренування ґрунтується на використанні спеціально підібраних тренувальних впливів рухової спрямованості для досягнення необхідного стану організму спортсмена. Таке положення є особливо актуальним для циклічних видів спорту з проявом витривалості, в яких об'єми і інтенсивність виконуваних тренувальних і змагальних навантажень досягли своєї максимально допустимої межі. Їх безсистемне використання, без урахування наслідків дії на організм, може негативно відобразитися на процесі адаптації організму спортсменів у річному циклі підготовки, що в результаті не дозволяє їм повною мірою реалізовувати свої можливості в умовах змагальної діяльності. Тому розуміння фізіологічних механізмів адаптації кваліфікованих спортсменів до виконуваних навантажень, на основі дослідження фізіологічної реактивності таких провідних для прояву витривалості систем організму, як система дихання, ґрунтується на розумінні нейрогуморальних механізмів змін реактивності в річному циклі підготовки. Актуальність такого підходу відкриває нові можливості для проведення кількісного визначення взаємозв'язку характеру дій тренувального навантаження на організм і його впливу на досягнутий тренувальний ефект.

Нині особлива увага приділяється вивченню кількісної оцінки індивідуальної реактивності на дію факторів зовнішнього середовища. Як відомо, індивідуальні особливості кожної людини виявляються в характері реагування на гіпоксичний стимул, який є однією з найбільш щільно генетично детермінованих ознак і відображає найадекватніші особливості індивідуальної фізіологічної реактивності організму. Крім то-

го, стійкість до гіпоксії свідчить про загальну або неспецифічну стійкість організму до різних екологічних факторів.

Мета дослідження – вивчення сезонної динаміки показників кардіореспіраторної системи (КРС) в обстежуваних при дії ізокапнічної гіпоксії.

Методи дослідження. У обстеженні взяло участь 46 практично здорових чоловіків у віці від 18 до 26 років ($21,4 \pm 0,2$ років), масою тіла в середньому – $74,8 \pm 0,6$ кг, зростом – $178,1 \pm 0,5$ см.

Дослідження проводилися восени (вересень-жовтень), взимку (грудень-січень), весною (березень-квітень) і влітку (червень-липень).

Чутливість дихального центру до гіпоксії визначалася за методом Вейла – використовували ізокапнічну гіпоксичну стимуляцію, яка створювалася за допомогою методу поворотного дихання в діапазоні P_{AO_2} від 135 до 45 мм рт. ст. [3, с.102]. Обстежуваний здійснював зворотне дихання в системі “мішок в ящику” з поступовим зниженням вмісту O_2 в мішку від його рівня в атмосферному повітрі. Забезпечується стабілізація P_{ACO_2} системою поглинання CO_2 , тобто створюються наростаюча ізокапнічна гіпоксична стимуляція.

У спокої і під час проведення гіпоксичної проби за допомогою швидкодіючого газоаналітичного комплексу “Охусон Alpha” (Німеччина), кожні 10 секунд реєструвалася легенева вентиляція (МОД, л/хв), частота дихання (ЧД, дих/хв), дихальний об’єм (ДО, мл), концентрація O_2 і CO_2 в повітрі, що видихається (F_{EO_2} , F_{ECO_2} , %) і в альвеолярному повітрі (F_{AO_2} , F_{ACO_2} , %). Розраховувалися наступні показники газообміну: споживання O_2 (VO_2 , л/хв), виділення CO_2 (VCO_2 , л/хв), дихальний коефіцієнт (ДК, од.), коефіцієнт використання кисню (KVO_2 , мл/л), кисневий пульс (O_2 -пульс = $VO_2/ЧСС$, мл/уд).

Об’ємні показники зовнішнього дихання наводилися до умов ВTPS, а показники газообміну – до стандартних умов STPD.

Функціональний стан серцево-судинної системи оцінювався за допомогою електрокардіографії та імпедансної тетраполярної реографії з реєстрацією показників на міографі “М-34 Сіменс-Елема” (Швеція) і реоплетизмографі РПП-2-02. Артеріальний тиск вимірювався методом Короткова. Досліджувалися показники: частота серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), ударний об’єм серця (УО, мл), хвилинний об’єм кровообігу (ХОК, л/хв), артеріальний тиск (мм рт. ст.) систолічний (САТ), діастолічний (ДАТ), середньодинамічний (СДТ), пульсовий тиск (ПТ, $АТс \times ЧСС/100$, од.).

Статистична обробка результатів проводилася з використанням t-критерію Стьюдента в статистичних програмах “Statistica 6.0” і програмного забезпечення Microsoft Excel 2000.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження кардіореспіраторної системи у спокої свідчать, що величини більшості показників, що вивчаються, схильні до сезонних коливань. При цьому сезонні ритми показників КРС характеризуються внутрішньою і зовнішньою синхронізацією.

Доречно відзначити, що при визначенні ЖЄЛ і МВЛ нами отримані дані, що свідчать про достовірне збільшення цих показників в літній період року, в порівнянні з іншими сезонами ($P < 0,001$). Як відомо, ЖЄЛ визначає максимально можливу глибину дихання і тому є важливим показником функціональних можливостей зовнішнього дихання [1, с. 246].

Аналіз одержаних даних показав, що в умовах спокою при диханні атмосферним повітрям у всіх обстежуваних максимальні значення МОД і VO_2 спостерігаються в зимовий період року. Сезонні відмінності МОД у спокої обумовлені, передусім, за рахунок підвищення дихального об’єму взимку (на 16,1%), в порівнянні з літом

($P < 0,001$) (табл. 1). У холодний період року підвищений енергообмін досягається головним чином за допомогою збільшення рівня вентиляції легенів. При цьому споживання кисню підвищується до січня і зберігається на високому рівні до квітня.

Ефективність дихання (KVO_2) і кисневий пульс ($VO_2/ЧСС$) у сезонній динаміці в обстежуваних досягали максимуму в літній період року. Сезонна динаміка частоти серцевих скорочень у спокої характеризується вищими значеннями в усіх обстежуваних взимку, що пов'язано із зміною вегетативної регуляції серцевої діяльності, тобто переважанням симпатичних впливів на серцевий ритм.

Таблиця 1

Динаміка показників кардіореспіраторної системи в умовах спокою при диханні атмосферним повітрям в обстежуваних у різні сезони року ($M \pm m$)

Показники	Сезони року			
	осінь	зима	весна	літо
ЖСЛ, л	4,62±0,05	4,43±0,04	4,66±0,06	4,79±0,05***
МВЛ, л	99,3±1,4	93,3±1,2	102,6±1,2	108,6±1,6***
МОД, л	10,55±0,18	12,85±0,21**	11,08±0,28	9,19±0,16
VO_2 , мл/кг/хв	4,12±0,07	4,57±0,08***	4,36±0,06	4,06±0,05
ДК, ум. од.	0,895±0,005***	0,891±0,004	0,874±0,006	0,881±0,004
KVO_2 , мл/л	30,4±0,4	26,9±0,3	29,7±0,5	32,2±0,6***
VO_2 , ЧСС мл/хв	4,25±0,08	4,48±0,09	4,41±0,07	4,63±0,09**
ЧСС, уд/хв	73,5±1,2	76,9±1,4***	71,8±1,1	68,2±0,9
МОК, л	4,19±0,08	4,57±0,09**	4,29±0,09	4,26±0,08
САТ, мм рт. ст.	122,1±1,2	126,2±1,4***	120,5±1,3	118,9±1,2
ДАТ, мм рт. ст.	77,1±0,9	79,3±1,1***	74,3±1,2	71,9±0,9
ПТ, ум.од.	89,7±1,7	97,0±1,8***	85,8±1,3	79,8±1,4

* $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$

Максимальні значення МОК взимку досягалися, передусім, за рахунок збільшення ЧСС. При оцінці сезонних змін артеріального тиску в обстежуваних зареєстровано підвищення САТ, ДАТ і ПТ упродовж зимового періоду року, а УО – літнього.

Таким чином, можна говорити, що в умовах спокою при диханні атмосферним повітрям в усіх обстежуваних параметри кардіореспіраторної системи схильні до впливу сезонних ритмів, більшість максимумів припадають на зимову і літню пору року.

Результати дослідження динаміки показників реактивності кардіореспіраторної системи в обстежуваних у різні сезони року в умовах наростаючої ізокапічної гіпоксії наведені в табл. 2.

Аналіз одержаних даних показав, що максимальний ступінь зміни $\Delta P_{AO_2}/t^{-1}$ за період проби спостерігається в літній період року, в порівнянні з іншими сезонами ($P < 0,05$).

При дії ізокапічної гіпоксії в усіх обстежуваних спостерігається суттєва зміна часових значень показників системи дихання незалежно від сезонів року. Закономірно, що до кінця проби величини МОД протягом року збільшувалися в середньому в 1,2–1,6 рази. Найвищий приріст значень МОД спостерігався в обстежуваних у весняний період року.

Встановлено, що найвищий рівень чутливості вентиляторної реакції на дію ізокапічної гіпоксії, який оцінюється за приростом МОД на одиницю зміни насичення крові O_2 ($\Delta MOД/\Delta SaO_2$), спостерігається у весняний період року, а найнижчий – в літній.

Таблиця 2

Динаміка показників кардіореспіраторної системи в умовах наростаючої гіпоксичної стимуляції в обстежуваних у різні сезони року (M±m)

Показники	Сезони року			
	осінь	зима	весна	літо
$\Delta P_{A}O_2/t^{-1}$ мм рт. ст.	6,5±0,3	6,8±0,2	7,3±0,3	7,8±0,3***
МОД ₈₄ , л	15,6±0,8	17,5±1,1	18,3±1,1**	14,4±0,8
$\Delta\text{МОД}/\Delta\text{SaO}_2$, л/хв/%	0,42±0,02	0,38±0,02	0,58±0,03***	0,43±0,03
$\Delta\text{МОД}/\Delta\text{ДО}$, л	31,6±1,1	36,6±1,3	30,4±0,9	26,8±0,8***
МОК ₈₄ , л/хв	4,86±0,07	5,04±0,08	4,97±0,11	4,78±0,09
$\Delta\text{ЧСС}/\Delta\text{SaO}_2$, уд/хв/%	1,44±0,02	1,63±0,04	1,52±0,06	1,42±0,03
$\Delta\text{МОК}/\Delta\text{SaO}_2$, мл/хв/%	56,1±1,5	39,6±1,4	48,6±1,6	57,4±1,7
САТ, мм рт. ст.	134,5±1,3	138,6±1,5	136,1±1,5	129,8±1,3
ДАТ, мм рт. ст.	89,8±0,8	94,5±1,2	91,3±1,1	84,2±0,9
СДТ, мм рт. ст.	104,7±1,0	109,2±1,1	106,2±1,1	99,4±0,9
ПТ, ум.од.	121,9±3,7	131,6±3,1	124,5±2,8	114,8±2,6

*p<0,05; ** – p<0,01; *** – p<0,001

У літній час зміна легеневої вентиляції відбувалася переважно за рахунок збільшення дихального об'єму, що свідчить про підвищення функціонування кисневотранспортної системи в обстежуваних у цей період року, що також підтверджується найнижчими значеннями співвідношення $\Delta\text{МОД}/\Delta\text{ДО}$.

Відомо, що підвищення ролі дихального об'єму в реалізації хвилинного об'єму дихання вказує на підвищення резервних можливостей системи зовнішнього дихання [1, с.252].

Аналіз результатів дослідження реакції серцево-судинної системи на дію ізокапічної гіпоксії в обстежуваних у різні періоди року показав, що при стандартній величині насичення крові O_2 рівним 84 % (SaO_{284} , %) максимальний приріст ЧСС спостерігався взимку, а мінімальний – влітку.

Основною характеристикою змін АТ на дію гіпоксії є підвищення в зимовий період року. Ще більш чітко дана тенденція виявлялася по ДАТ і СДТ, які також мали вищі значення взимку.

Сезонна динаміка пульсового тиску (ПТ) характеризується найвищими значеннями в зимовий період року, за рахунок збільшення частоти серцевих скорочень. На думку Hermida R.C., Fernandez J.R., Ayala D.E., пульсовий тиск достовірно відображає потребу серця в кисні і дає уявлення про економічність функціонування системи кровообігу. При цьому ПТ має сильніший кореляційний зв'язок із масою лівого шлуночку серця, ніж з артеріальним тиском [5, с.480].

Висновок

Внаслідок хронофізіологічних досліджень виявлені сезонні відмінності в реактивності кардіореспіраторної системи при дії наростаючої гіпоксії, що виявляється виразним зниженням у літній період реакції дихання ($\Delta\text{МОД}/\Delta\text{SaO}_2$), перфузійного для вентиляційного співвідношення ($\Delta\text{МОД}/\Delta\text{МОК}$) і підвищенням реакції кровообігу ($\Delta\text{МОК}/\Delta\text{SaO}_2$). У цей період встановлені вищі аеробні резерви організму в обстежуваних, в порівнянні з іншими сезонами року.

Виявлено, що гіпоксична стимуляція кардіореспіраторної системи в обстежуваних викликає більше напруження регуляторних механізмів, великий ступінь активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи взимку, в порівнянні з іншими сезонами року. При цьому спостерігається підвищення рівня чутливості і загальної

реактивності кардіореспіраторної системи на дію гіпоксичного стимулу в зимово-весняний період року.

1. Человек в условиях гипоксии и гиперкапнии / [Н. А. Агаджанян, И. Н. Полуниин, В. К. Степанов и др.]. – Астрахань ; М. : АГМА, 2001. – 340 с.
2. Волков Н. И. Градации гипоксических состояний у человека при напряженной мышечной деятельности / Н. И. Волков, У. Дардури, В. Я. Сметанин // Физиология человека. – 1998. – Т. 24, № 3. – С. 51–63.
3. Мищенко В. С. Функциональная подготовленность, как интегральная характеристика предпосылок высокой работоспособности спортсменов : метод. пособ. / В. С. Мищенко, А. И. Павлик, В. Ф. Дяченко. – К. : ГНИИФКиС, 1999. – 129 с.
4. Радыш И.В., Ходорович А.М., Краюшкин С.И. et al. // Hypoxia Medical J. –2001. – Vol. 9, № 4. – P. 50–55.
5. Hermida R. C., Fernandez J. R., Ayala D. E. et al. // Chronobiol. Int. – 2001. – Vol. 3, № 3. – P. 474–489.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 612. 66

ББК 75.0

Іван Глазирін

ОСОБЛИВОСТІ БІОЛОГІЧНОГО ДОЗРІВАННЯ УЧНІВСЬКОЇ ТА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ, ВИЗНАЧЕНОГО ЗА ФОРМУВАННЯМ ПОСТІЙНОЇ ЗУБНОЇ ФОРМУЛИ

Досліджувалися можливості вивчення темпів біологічного дозрівання сучасної учнівської та студентської молоді за формуванням постійної зубної формули. Встановлено, що формування формули постійних зубів, як метод оцінки темпів біологічного дозрівання, можна використовувати для представників чоловічої статі від 6 до 21-річного віку, крім двох вікових категорій досліджуваних (15–16 років), коли у її становленні виражена стадія диференціювання.

Ключові слова: *зубна формула, біологічне дозрівання, учнівська та студентська молодь чоловічої статі.*

Исследовались возможности изучения темпов биологического созревания современной учащейся и студенческой молодежи по формированию постоянной зубной формулы. Установлено, что формирование формулы постоянных зубов, как метод оценки темпов биологического созревания, можно использовать для представителей мужского пола от 6 до 21-годовалого возраста, кроме двух возрастных категорий исследуемых (15–16 лет), когда в её становлении выражена стадия дифференцирования.

Ключевые слова: *зубная формула, биологическое созревание, учащаяся и студенческая молодежь мужского пола.*

The peculiarities of studying tempos of biological ripening of modern pupils and students determined by the formation of permanent teeth formula were investigated. It was defined that the formation of formula of second teeth, as the method of evaluation of tempos of biological ripening, can be used for males aged 6–21, except two age categories (15–16) when the stage of differentiation is reflected in its formation.

Keywords: *teeth formula, biological ripening, male pupils and students.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У період молодшого шкільного віку особливості біологічного дозрівання дітей визначають за темпами заміни молочних зубів постійними [2, 3, 5]. Формування формули постійних зубів досить тісно взаємозв'язане з осифікацією скелету, а даний показник найбільш точно визначає темпи біологічного дозрівання дитини [4, 6]. Цей факт свідчить про високу надійність даного показника при встановленні темпів морфофункціонального розвитку дітей молодшого шкільного віку або препубертатного періоду [1, 6]. Не зважаючи на

це, досліджень спрямованих на формування формули постійних зубів у сучасної учнівської та студентської молоді нами виявлено не достатньо, що і було спонукальною причиною проведення даних наукових пошуків.

Мета роботи – встановити можливості вивчення темпів біологічного дозрівання сучасної учнівської та студентської молоді чоловічої статі за формуванням постійної зубної формули.

Методи дослідження. Обстеження пройшли 1723 учня чоловічої статі ЗОШ І–ІІІ ступеня № 7 та 19 міста Черкаси і студентів І–VI курсів Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. У кожній віковій групі було від 75 до 117 досліджуваних.

Дослідження зубної формули відбувалося за допомогою методики з застосуванням зубного дзеркала. Зуб вважався прорізаним у тому випадку, коли хоч найменша ділянка коронки (наприклад вершина одного з горбиків) показала над поверхнею десни [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Проведені нами дослідження кількісних характеристик заміни молочних зубів на постійні у хлопців показали, що дані процеси розпочалися у деяких з них дещо раніше шести років, бо у шестирічок чоловічої статі у середньому вже замінено $2.95 \pm 0,48$ зубів, а це 9,22% сформованості зубної формули (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісні характеристики заміни молочних зубів на постійні досліджуваних чоловічої статі центрального регіону України ($M \pm m$)

Вік, років	Кількість заміненних зубів	Відсоток сформованості зубної формули, %
6	2.95 ± 0.48	9.22
7	$5.55 \pm 0.57^{**}$	17.34
8	7.00 ± 0.77	21.88
9	8.81 ± 0.54	27.53
10	$12.45 \pm 0.69^{**}$	38.91
11	13.31 ± 1.41	41.59
12	$20.26 \pm 1.40^{**}$	63.31
13	$25.00 \pm 1.04^*$	78.13
14	26.57 ± 0.67	83.03
15	28.00	87.50
16	28.00	87.50
17	29.00 ± 0.21	90.63
18	30.03 ± 0.21	93.84
19	31.09 ± 0.19	97.16
20	31.85 ± 0.11	99.53
21	32.00	100

* – достовірність різниці кількості заміненних молочних зубів на постійні у порівнянні з попередньою віковою категорією на рівні $p < 0,05$;

** – достовірність різниці кількості заміненних молочних зубів на постійні у порівнянні з попередньою віковою категорією на рівні $p < 0,01$.

Віковий період від 6 до 7 років характеризувався активною заміною молочних зубів на постійні, бо їх кількість збільшилася одразу на 2,60 одиниць ($p < 0,01$). За вказа-

ний час зубна формула майже подвоїлася, а це свідчить про активні процеси біологічного дозрівання хлопчиків від 6 до 7 років.

Подальші вікові періоди (від 7 до 8 і від 8 до 9 років) у цьому відношенні менш виражені, адже молочні зуби хлопчиків випадали не активно – у межах від 1,45 (від 7 до 8 років) до 1,81 одиниць (від 8 до 9 років) ($p > 0.05$). Такі ж, відносно повільні періоди біологічного дозрівання хлопчиків, нами відмічені й у періоди від 10 до 11, від 13 до 14 і від 14 до 15 років тому, що у них заміна молочних зубів на постійні була мало інтенсивною – усього від 0,86 до 1,57 шт. за рік ($p > 0,05$). У той же час, вікові періоди від 9 до 10, від 11 до 12 і від 12 до 13 років характеризувалися виражено активними процесами біологічного дозрівання. Так, від 9 до 10 років зубна формула постійних зубів збільшилася на 11,38%, а це у середньому на 3,64 шт. ($p < 0,01$), від 11 до 12 років, відповідно, 21,70% і 6,95 шт., а від 12 до 13 років – 14,82% і 4.74 шт.

Таким чином, у хлопців заміна молочних зубів на постійні розпочиналася ще до 6 років, а завершилася у 15-річному віці, коли у досліджуваних стало 28 зубів. Крім цього, слід відмітити, що процеси біологічного дозрівання, визначені за темпами заміни молочних зубів на постійні, більш активні у досліджуваних чоловічої статі від 6 до 7, від 9 до 10, від 11 до 12 і від 12 до 13 років. Завершення формування повної зубної формули хлопців відбувалося у більш пізні вікові періоди – від 17 до 21 року. За вказаний час у них вирости останні чотири треті моляри, приблизно по одному за рік.

Подальша робота стосувалася розробки таблиць для оцінки темпів біологічного дозрівання досліджуваних чоловічої статі центрального регіону України за кількістю прорізаних постійних зубів. Керуючись отриманими параметрами щодо кількості замінених молочних зубів досліджувані диференціювалися на три категорії “уповільнені темпи біологічного дозрівання”, “нормальні темпи біологічного дозрівання”, “прискорені темпи біологічного дозрівання”. За межі категорій прийнята доля 1,34, тобто $M \pm 0.67\sigma$ згідно до теорії норми (табл. 2).

Таблиця 2

Оцінка темпів біологічного дозрівання хлопців за кількістю прорізаних постійних зубів у залежності від віку

Вік (років)	Темпи біологічного дозрівання		
	Прискорені	Нормальні, узгоджуються з паспортним віком	Уповільнені
6	5 і більше	2–4	Менше 2
7	8 і більше	4–7	3 і менше
8	10 і більше	5–9	4 і менше
9	11 і більше	8–10	7 і менше
10	15 і більше	11–14	10 і менше
11	17 і більше	10–16	9 і менше
12	25 і більше	16–24	15 і менше
13	28	23–27	22 і менше
14	-	25–28	24 і менше
15	-	28	Менше 28
16	-	28	-
17	30 і більше	29	28
18	32	30–31	29 і менше
19	-	31–32	30 і менше
20	-	32	31 і менше
21	-	32	-

У результаті проведеної оцінки темпів біологічного дозрівання хлопців, установлено, що у період від 6 до 9 років 54,55–71,48% досліджуваних мали нормальні темпи заміни молочних зубів на постійні, які узгоджувалися з їх паспортним віком (табл 3). Але з певними варіаціями кількісних характеристик у залежності від віку – від 6 до 9 років поступове збільшення, відповідно 60,00; 65,00; 68,00 і 71,48%, а потім не значне зниження до 64,55% у 10 років і фактична стабілізація кількості нормостеніків до 11 років на рівні 65,38%.

Таблиця 3

Розподіл досліджуваних чоловічої статі центрального регіону України на групи за темпами біологічного дозрівання згідно до кількості прорізаних постійних зубів у залежності від віку, %

Вік, років	Темпи біологічного дозрівання		
	Прискорені	Нормальні, узгоджуються з паспортним віком	Уповільнені
6	20,00	60,00	20,00
7	20,00	65,00	15,00
8	12,00	68,00	20,00
9	12,41	71,48	16,11
10	16,21	64,55	19,24
11	23,08	65,38	11,54
12	29,29	35,71	35,00
13	41,94	35,48	22,58
14	-	90,00	10,00
15	-	100	-
16	-	100	-
17	20,00	57,14	22,86
18	6,90	79,31	13,79
19	-	91,43	18,57
20	-	85,19	14,81
21	-	100	-

У ці ж вікові періоди (від 6 до 11 років) серед хлопчиків було від 7,49% у 9 років до 23,08% у 11 років було представників з прискореними і 11,11–24,24%, відповідно, з уповільненими темпами біологічного дозрівання.

Перед завершенням заміни молочних зубів на постійні, у 12–13 років, кількість хлопців з нормальними темпами біологічного дозрівання істотно зменшилася – з 65,38 до 35,71 і 35,48%, відповідно. У 14 років, 90% підлітків чоловічої статі мали нормальні темпи біологічного дозрівання, а у 15 років – у всіх 100% досліджуваних були замінені усі молочні зуби на постійні. У ці ж вікові періоди (від 12 до 14 років) серед хлопців було від 10,00% у 14 років до 40,00% у 12 років було представників з уповільненими і 34,29–41,94%, відповідно, з прискореними темпами біологічного дозрівання.

Але, як відомо, формування зубної формули людини не завершується заміною молочних зубів на постійні, бо повинні ще вирости треті моляри (“зуби мудрості”) – по одному з кожного боку на верхній і нижній щелепі. Тобто, процеси біологічного дозрівання хлопців ще продовжуються. Але віковий період 15–16 років у хлопців виявився періодом диференціювання, бо у них процеси формування зубної формули були стабілізовані на рівні 28 зубів.

У 17 років у 77,14% (57,14+20,00%) досліджуваних чоловічої статі виросло по одному (нормальні темпи біологічного дозрівання) два (прискорені темпи біологічного

дозрівання) третій моляр, а у 28.86% юнаків період диференціації ще продовжувався – у них ці зуби поки не прорізувалися й можна сказати про те, що темпи їх розвитку уповільнені.

У 18 років у 79,31% досліджуваних було 2–3 “зубів мудрості” у 6.9% зубна формула була вже повністю сформована, а у 13,79% юнаків ці процеси тільки розпочалися (1 третій моляр), тобто вони мали уповільнені темпи біологічного дозрівання.

Серед дев’ятнадцятирічних юнаків 30 і менше зубів у формулі було у 8,57%, а у всіх інших (91,43%) їх було вже 31–32. У 20 років 85,19% досліджуваних мали повністю сформовану зубну формулу, а у 21 – всі 100%.

Таким чином, очевидно, що формування формули постійних зубів, як метод оцінки темпів біологічного дозрівання можна використовувати для представників чоловічої статі аж до 21-річного віку, а не до початку процесів статевого дозрівання, як стверджували Л.М. Данилкович [2], К.Б. Сегленице [5]. Крім двох вікових категорій досліджуваних – 15–16 років, коли у формуванні зубної формули виражена стадія диференціювання.

Висновки

1. Заміна молочних зубів на постійні у хлопчиків розпочалася раніше шести років. Дані процеси особливо активно відбувалися від 6 до 7, від 9 до 10, від 11 до 12 і від 12 до 13 років. Завершувалася заміна молочних зубів на постійні у хлопців до 15 років.

2. Після періоду диференціювання у 15–16 років, формування зубної формули продовжувалося починаючи з 17 років, коли вона щорічно доповнювалася одним третім моляром і завершилося у 21-річних юнаків, коли у них стало 32 зуби.

3. Формування формули постійних зубів, як метод оцінки темпів біологічного дозрівання, можна використовувати для представників чоловічої статі від 6 до 21-річного віку, крім двох вікових категорій досліджуваних (15–16 років), коли у становленні зубної формули виражена стадія диференціювання.

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
2. Данилкович Л. М. Прорезывание постоянных зубов у детей и подростков в связи с некоторыми морфологическими особенностями организма : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. биол. наук / Л. М. Данилкович. – Москва, 1971. – 21 с.
3. Данилкович Л. М. Прорезывание постоянных зубов у детей и подростков севера Европейской части РФ / Л. М. Данилкович, О. А. Гилярова // Вопросы антропологии. – М. : МГУ, 1992. – Вып. 92. – С. 88–97.
4. Педіатрія : підручник / С. К. Ткаченко, Р. І. Поцюрко, Ю. С. Коржинський та ін. ; за ред. С. К. Ткаченко, Р. І. Поцюрко. – 3-є вид., перероб. і доп. – К. : Здоров’я, 2006. – 772 с.
5. Сегленице К. Б. Физическое развитие и корреляция его с состоянием зубов у детей дошкольного возраста г. Риги : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. мед. наук / К. Б. Сегленице. – Рига, 1966. – 22 с.
6. Hagg U. The relationship between dental and somatic development in puberty / Hagg U., Taranger J. // Hum. Growth and Dev. 3rd Int. Congr. Auxol (Brussels, Aug. 20–26, 1982. – New York ; London, 1984, – P. 335–341.

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

УДК 796:616.248-057.875
ББК 75.578

Юрій Фурман, Вікторія Онищук

ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ, ЯКІ ХВОРЮТЬ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ

У статті представлено результати обстеження функціонального стану студентів основної (які не мають захворювань) і спеціальної (із захворюванням на бронхіальну астму) медичних груп. У результаті проведених досліджень виявлено, що незалежно від статі показники зовнішнього дихання та показники фізичної працездатності і аеробного енергозабезпечення організму в студентів спеціальної медичної групи значно нижчі, ніж у студентів основної медичної групи.

Ключові слова: бронхіальна астма, студенти ВНЗ, функціональний стан.

В статье представлены результаты обследования функционального состояния студентов основной (которые не имеют заболеваний) и специальной (с заболеванием на бронхиальную астму) медицинских групп. В результате проведенных исследований выявлено, что независимо от пола показатели внешнего дыхания и показатели физической работоспособности и аэробного энергообеспечения организма у студентов специальной медицинской группы значительно ниже, чем у студентов основной медицинской группы.

Ключевые слова: бронхиальная астма, студенты ВУЗ, функциональное состояние

The article presents the results of a survey of the functional state of primary students (who do not have the disease) and special (with disease of the bronchial asthma) medical groups. The investigations revealed that regardless of gender indicators of external respiration and indicators of physical health and aerobic energy supply of an organism of the students of the special medical groups is significantly lower than that of students of the major medical groups.

Key words: bronchial asthma, university students.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Захворювання бронхолегеневої системи є однією з найбільш актуальних проблем сучасної світової медицини. Серед хвороб, які вражають систему дихання, на особливу увагу заслуговує бронхіальна астма (БА). Кількість хворих на БА в країнах Європи та США сягає 5-7% від загальної кількості населення [1,3]. Найбільша розповсюдженість БА простежується в США, Великій Британії, Франції та інших економічно розвинутих країнах світу [4, 6]. За даними офіційної статистики, поширеність БА в Україні з 1999 по 2000 рік зросла з 404,5 до 447,3 випадків на 100 тисяч населення (приріст показника – 10,6%). Найбільший рівень захворюваності в Україні епідеміологи констатують у Київській, Вінницькій, Запорізькій, Харківській областях. Разом з тим учені запевняють, що кожного десятиріччя число хворих, які страждають цією недугою, буде зростати на 1–2% [2].

За даними Ю.М. Мостового у Вінницькій області кількість хворих на БА, які отримують інвалідність, кожного року зростає приблизно на 100 осіб. Так, у м. Вінниці здійснюється близько чотирьох тисяч викликів швидкої допомоги для зняття нападу БА, що складає в середньому 4% від усіх викликів. Варто відзначити, що поширення захворюваності на БА супроводжується ускладненням перебігу зазначеної хвороби, інвалідністю та смертністю від неї. В Україні в 2003 році первинно визнані інвалідами внаслідок захворювання на БА 2480 чоловік працездатного віку.

Наслідки такої невинної розповсюдженості БА в Україні обумовлені впливом шкідливих чинників навколишнього середовища, вживанням низькоякісних харчових добавок, використанням хімічних засобів у побуті, нераціональним харчуванням, безсистемним вживанням медикаментів, активним і пасивним палінням, стресовими впливами, а також недостатньою руховою активністю.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження свідчать про те, що серед студентської молоді за останні роки значно збільшилась кількість осіб, які хворіють на БА. У Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського проведений аналіз облікової документації засвідчив, що серед студентів, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, 20,3% мають захворювання бронхолегеневої системи [5]. Серед спектру розповсюдженості хвороб дихальної системи студентів, потрібно відмітити бронхіальну астму, яка складає 7% та полівалентну алергію – 4,1%. Студенти з хронічним бронхітом складають 3,4%, гайморитом – 2,3%, хронічним тонзилітом – 2,1%, хронічною пневмонією – 1,1%, іншими захворюваннями – 0,3%. Така кількість студентів з БА підкреслює актуальність вирішення проблеми боротьби з цією недугою, яка значно обмежує не лише фізичний, емоційний і психологічний стан студентів, але й негативно впливає на процес засвоєння навчального матеріалу [5, 7].

Мета дослідження – вивчити особливості функціонального стану студентів спеціальної медичної групи, які хворіють на бронхіальну астму.

Методи дослідження. Загальна кількість досліджуваних складала 151 особу, із них 80 дівчат та 71 юнак. Всі досліджувані були розподілені на чотири групи. Дві основні медичні групи, які склалися з 53 дівчат та 48 юнаків; та дві спеціальні медичні групи, які відповідно налічували 27 дівчат і 23 юнаки. Студенти основної медичної групи не мали захворювань, а спеціальної медичної групи хворіли на бронхіальну астму.

Функцію зовнішнього дихання оцінювали за результатами комп'ютерної спірографії з аналізом петлі “потік-об'єм”, яку виконували за допомогою спірографа “CARDIO-SPIRO”. При дослідженні фізичної працездатності застосовували велоергометричний тест PWC_{170} . За значенням показника PWC_{170} розраховували величину максимального споживання кисню VO_{2max} . Контроль за частотою серцевих скорочень (ЧСС) проводився за допомогою монітору серцевого ритму (SIGMASPORTPS 4 та TOPcom sports).

Результати дослідження та їх обговорення. При дослідженні фізичної працездатності і аеробного енергозабезпечення організму студентів основної і спеціальної медичних груп, ми використовували абсолютні й відносні показники PWC_{170} і VO_2 . Нами виявлено, що показники фізичної працездатності та аеробного енергозабезпечення осіб, які хворіють на бронхіальну астму, значно нижчі, ніж у студентів основної медичної групи.

Абсолютний показник PWC_{170} у юнаків спеціальної медичної групи на 43,46% ($p<0,02$) нижчий, ніж у здорових юнаків, а відносний на 40,5% ($p<0,02$). Середні величини абсолютного і відносного показника VO_2 юнаків, які хворіють на БА, також вірогідно нижчі, відповідно, на 26,19% ($p<0,02$), та на 22,12% ($p<0,02$) відносно значень, зареєстрованих у студентів основної медичної групи.

У дівчат спеціальної медичної групи, на відміну від студенток основної групи, які не мають захворювань, середня величина абсолютного показника PWC_{170} вірогідно нижча на 32,5% ($p<0,02$), а відносна на 30,6% ($p<0,02$). Абсолютний і відносний показники VO_2 у студенток спеціальної медичної групи також знижені, відповідно на 16,5% ($p<0,02$), та на 14,9% ($p<0,02$) відносно даних величин дівчат основної групи.

Отже, порівняльний аналіз показників фізичної працездатності й аеробного енергозабезпечення організму студентів чоловічої і жіночої статі основної та спеціальної медичних груп дає підстави стверджувати, що здатність адаптуватися до роботи аеробного спрямування в студентів основної медичної групи значно вища, ніж у представників спеціальної медичної групи, які хворіють на БА. Крім того, середні значення по-

казників фізичної працездатності та максимального споживання кисню в юнаків основної та спеціальної медичних груп, більш вагомо відрізняються, ніж у дівчат цих груп.

Нами також був проведений порівняльний аналіз показників зовнішнього дихання студентів основної та спеціальної медичних груп. Результати констатувального експерименту засвідчили, що в студентів спеціальної медичної групи, на відміну від досліджуваних основної медичної групи, показники зовнішнього дихання виявились значно нижчими. Середня величина показника ХОД в стані відносного м'язового спокою як у юнаків, так і у дівчат спеціальної медичної групи виявилась вірогідно вищою. У юнаків спеціальної медичної групи цей показник вищий, ніж у студентів основної групи на 12,5% ($p < 0,02$), а у дівчат на 13,25% ($p < 0,02$). Отже, вище вказані дані свідчать про те, що в студентів, хворих на БА в період ремісії в стані спокою більшою мірою проявляється вентиляція легень, ніж у студентів основної групи, за рахунок зростання як частоти, так і глибини дихання.

У студентів, які хворіють на БА підвищення вентиляції супроводжується зростанням споживання кисню в стані відносного м'язового спокою. Порівняно зі студентами основної медичної групи показник VO_2 у юнаків спеціальної медичної групи виявився вищим на 7,9% ($p < 0,02$), а у дівчат на 10,9% ($p < 0,02$). Середня величина показника ЖЄЛ у студентів основних і спеціальних медичних груп значно відрізняється на користь юнаків і дівчат основних груп. У юнаків спеціальної медичної групи вище згаданий показник виявився на 24,01% ($p < 0,02$) нижчим, ніж у студентів основної групи. У дівчат спеціальної медичної групи, порівняно з однолітками основної групи, даний показник також виявився нижчий на 22,2% ($p < 0,02$). Така різниця середніх величин показника ЖЄЛ свідчить, про недостатні функціональні можливості дихальних м'язів у студентів, які хворіють на БА. Підтвердженням даного припущення є також зниження показників $ЖЄЛ_{вд}$, $ЖЄЛ_{вид}$, $PO_{вд}$ та $PO_{вид}$ у юнаків і дівчат, хворих на БА.

Про суттєве зниження функціональних можливостей дихальної мускулатури студентів, що хворіють на БА, свідчить також показник МВЛ. У юнаків спеціальної медичної групи, порівняно з юнаками основної групи, середнє значення МВЛ виявилось нижчим на 40,6% ($p < 0,02$), а у дівчат – на 38,8% ($p < 0,02$). Разом з тим є підстави стверджувати про можливість покращення вентиляції легень у студентів з БА. За показником РД юнаків і дівчат спеціальної медичної групи резерв для збільшення вентиляції легень у юнаків становить 86,5%, а у дівчат – 82,5% від МВЛ.

Зважаючи на те, що в патогенезі виникнення нападів БА значну роль відіграє обструкція бронхів, нами були поведені спірографічні дослідження з аналізом петлі "потік-об'єм", що дало можливість охарактеризувати здатність дихальних шляхів пропускати повітря в фазу видиху через бронхи різного калібру. Для цього визначалися наступні швидкісні показники зовнішнього дихання: $ФЖЄЛ$, $ОФВ_1$, $ОФВ_1/ЖЄЛ$, $ПОШ_{вид}$, $МОШ_{25}$, $МОШ_{50}$, $МОШ_{75}$, $СОШ_{25-75}$, $СОШ_{75-85}$. Середні величини цих показників у студентів спеціальної медичної групи порівняно з досліджуваними основної групи, виявились вірогідно нижчими. Слід відзначити, що незалежно від статі показники $ФЖЄЛ$, $ОФВ_1$, $ОФВ_1/ЖЄЛ$ (проба Тіффно-Вотчала), $ПОШ_{вид}$, які характеризують тонус гладеньких м'язів крупних бронхів, а також функціональні можливості дихальної мускулатури, яка бере участь у акті видиху, в усіх досліджуваних основної групи відповідали нормі (не менше 70–80% від ЖЄЛ), тоді як у студентів спеціальної медичної групи середні величини даних показників були нижче норми. Такі низькі середні величини вище згаданих показників, які характеризують пропускну спроможність повітря на ділянці крупних бронхів, свідчать про збільшення в них обструкції, яка в свою чергу вимагає посилення роботи дихальних м'язів під час видиху.

Про обструктивні зміни в бронхах крупного калібру свідчить також показник $МОШ_{25}$, який у юнаків спеціальної медичної групи виявився нижчим, ніж у юнаків основної групи на 30,89% ($p < 0,02$), а у дівчат спеціальної групи на 27,92% ($p < 0,02$) порівняно з показниками студенток основної групи. У юнаків хворих на БА, нами виявлені значні обструктивні зміни не лише в бронхах крупного калібру, але й в бронхах середнього і дрібного калібрів, що проявилось зменшенням середніх величин показників $МОШ_{50}$ (40,74%, $p < 0,02$); $СОШ_{25-75}$ (15,08%, $p < 0,02$); $МОШ_{75}$ (37,54%; $p < 0,02$); $СОШ_{75-85}$ (6,74%, $p < 0,05$) відносно значень, які зареєстровані в студентів основної медичної групи. У дівчат спеціальної медичної групи вище згадані показники виявилися нижчими за показники представниць основної групи, відповідно, на 50,32% ($p < 0,02$); 49,59% ($p < 0,02$); 39,32% ($p < 0,02$); 9,9% ($p < 0,02$).

Висновок

Проведені обстеження показали, що незалежно від статі, в студентів основної медичної групи абсолютні та відносні величини фізичної працездатності та максимального споживання кисню вірогідно перевищують середні значення досліджуваних спеціальної медичної групи, які хворіють на БА. Причому в юнаків основної та спеціальної медичних груп ці відмінності більші, ніж у дівчат.

Середні величини таких показників як ХОД, ЖЄЛ, ЖЄЛ_{вд}, ЖЄЛ_{вид}, РО_{вд} та РО_{вид}, МВЛ у юнаків і дівчат з БА виявилися вірогідно нижчими, ніж у студентів основної групи, що свідчить про недостатні функціональні можливості дихальних м'язів, які забезпечують вентиляцію легень. Разом з тим у юнаків і дівчат спеціальної медичної групи нами зареєстровані низькі показники ФЖЄЛ, ОФВ₁, ОФВ₁/ЖЄЛ, ПОШ_{вид}, $МОШ_{25}$, $МОШ_{50}$, $МОШ_{75}$, $СОШ_{25-75}$, $СОШ_{75-85}$, що вказує на обструктивні порушення у бронхах крупного, середнього і дрібного калібрів.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці і обґрунтуванні такої програми фізичної реабілітації яка б включала не лише спеціальну лікувальну гімнастику, а й методику створення в організмі стану помірної гіпоксії і вираженої гіперкапнії, з урахуванням віку, статі та рівня фізичного і функціонального стану осіб з бронхіальною астмою.

1. Алексеев В.Г. Очерки клинической пульмонологии : монография / В. Г. Алексеев, В. Н. Яковлев. – М. : [Б. и.], 1998. – 176 с.
2. Анісімов С. М. Гігієнічна оцінка впливу клімато-погодних умов на перебіг бронхіальної астми : дисертація на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук: 14.02.01 “Гігієна, медичні науки” / Анісімов Євген Миколайович. – К., 1998. – 217 с.
3. Епідеміологічні та медико-експертні аспекти інвалідності внаслідок бронхіальної астми в Україні / А. В. Іптов, О. В. Сергієні, С. С. Паніна, Т. Г. Войтчак, Н. О. Гондуленко // Український пульмонологічний журнал. – 2004. – № 3. – С. 23–26.
4. Мостовий Ю. М. Синдром гіперреактивності бронхів / Ю. М. Мостовий, Л. В. Распутіна. – Вінниця, 2003. – 63 с. – ISBN 966-527-106-7.
5. Онищук В. Є. Вивчення динаміки захворюваності на бронхіальну астму серед студентської молоді та можливості застосування засобів фізичної реабілітації з використанням “ендогенно-гіпоксичного” дихання / В. Є. Онищук, Ю. М. Фурман // Фізична та фізіотерапевтична реабілітація. Реабілітаційні СПА-технології : зб. наук. праць Тавр. нац. ун-ту ім. В. І. Вернадського. – Севастополь, 2009. – С. 59–60.
6. Регада М. С. Алергічні захворювання легенів : монографія / М. С. Регада ; Львівський нац. мед. ун-т ім. Д. Галицького, ТзОВ “Львівський мед. ін-т”. – Львів : [б. и.], 2009. – 342 с. – ISBN 966-655-006-9.
7. Фурман Ю. М. Пошук нових технологій фізичної реабілітації студентів із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Ю. М. Фурман, В. Є. Онищук // Актуальні проблеми функціональної морфології та інтегративної антропології. Прикладні аспекти морфології. – Вінниця, 2009. – С. 299–300.

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

УДК 796.011.3:612.17
ББК 75.09.13

Юрій Полатайко, Іван Радиш,
Надія Труш

МАКСИМАЛЬНІ ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ЇХ ВПЛИВ НА РЕАКТИВНІСТЬ КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У СПОРТСМЕНІВ

Стаття присвячена дослідженню особливостей фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи в кваліфікованих спортсменів при дії максимальних фізичних навантажень у річному циклі підготовки.

Ключові слова: сезони року, кардіореспіраторна система, фізичне навантаження, плавці, легкоатлети.

Статья посвящена исследованию особенностей физиологической реактивности кардиореспираторной системы у квалифицированных спортсменов при действии максимальных физических нагрузок в годовом цикле подготовки.

Ключевые слова: сезоны года, кардиореспираторная система, физическая нагрузка, пловцы, легкоатлеты.

The physiological reactivity of cardiovascular system of the qualified sportsmen to influence of the maximal capacity in year cycle of preparation was examined in this artical.

Keywords: seasons of year, cardiovascular system, physical activity, swimmers, athletes.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Досягнення високих спортивних результатів завжди базується на достатньому розвитку функціональних можливостей спортсмена і на максимальній реалізації їх у процесі змагальної діяльності. Л.Матвеев, К.Милашюс, Ю.Скернавичус, О.Попов вважають, що організм людини є надійною біологічною системою, яка легко може пристосовуватися до навколишнього середовища, зокрема до значних фізичних навантажень, якими характеризується сучасний спорт [6, 7, 11].

На думку В.Мищенко, В.Платонова, А.Вігу, приховані можливості організму спортсмена в умовах максимальних фізичних навантажень значно вищі ніж у людей, які не займаються спортом, оскільки адаптований до великих фізичних навантажень спортсмен продуктивно витрачає їх під час роботи [8, 10, 16].

У процесі адаптації, пов'язаної з тривалим спортивним тренуванням, важливими є індивідуальні особливості реалізації енергетичних можливостей організму під час напруженого фізичного навантаження, вони також пов'язані з індивідуальними особливостями фізіологічної реактивності кардіореспіраторної системи (КРС). Характер оптимізації фізіологічної реактивності в процесі адаптації повинен бути пов'язаний з видом тренування. Використовуючи різні дисципліни спорту як модель певного виду діяльності людини, можна визначити діапазон відмінностей фізіологічної реактивності організму і проаналізувати пов'язані з такими відмінностями особливості реалізації енергетичних і функціональних можливостей людини в умовах фізичних навантажень.

Вивчення річної динаміки пристосування системи дихання в процесі м'язового тренування – це хороша дослідницька модель вивчення адаптації кардіореспіраторної системи і, зокрема, один з важливих методів оцінки ролі змін стимулів дихання в їх зв'язку з механізмами збільшення функціональної здатності системи дихання і організму загалом в роботі на витривалість. Це обумовлено тим, що спортивне тренування носить цілеспрямований характер, коли на кожному етапі зміст тренування видозмінюється, витривалість спортсменів поступово збільшується, досягаючи найвищого рівня і спеціалізованого характеру до періоду відповідальних спортивних змагань.

Мета дослідження – Вивчити особливості реакції кардіореспіраторної системи у спортсменів в умовах максимальних фізичних навантажень у річному макроциклі.

Методи дослідження. Обстеження 105 спортсменів (56 плавців і 49 легкоатлетів у віці 18–24 років) з високим рівнем спортивної кваліфікації (КМС–МС) в межах річного циклу підготовки проводилося в чотири етапи: 1-й етап – перехідний період (вересень-жовтень); 2-й етап – початок підготовчого періоду (грудень-січень) 3-й етап – кінець підготовчого періоду (березень-квітень); 4-й етап – початок змагального періоду (травень-червень).

Для аналізу реакції КРС на фізичні навантаження максимальної аеробної потужності використовувалося тестуюче навантаження ступінчасто зростаючої потужності тривалістю 12–18 хвилин до моменту досягнення індивідуальних меж споживання O_2 (рівень “максимальної” потужності – W_{max}). Така модель навантаження дозволяє визначити максимальний рівень аеробної потужності організму (по VO_{2max}) аеробну ефективність. Виконання тестуючих навантажень проводилося на велоергометрі “Монарк” (Швеція).

У кожного з обстежуваних спортсменів на різних етапах підготовки у спокої і під час фізичного навантаження за допомогою швидкодіючого газоаналітичного комплексу “Охусон Alpha” (Німеччина) реєструвалася легенева вентиляція (МОД, л/хв.), частота дихання (ЧД дих./хв.); дихальний об’єм (ДО, мл), концентрація O_2 і CO_2 в тому, що видихається ($F_E O_2$, $F_E CO_2$, %) і в альвеолярному повітрі ($F_A O_2$, $F_A CO_2$, %). Розраховувалися наступні показники газообміну: споживання O_2 (VO_2 , л/хв.), виділення CO_2 (VCO_2 , л/мін.), дихальний коефіцієнт (ДК, од.), коефіцієнт використання кисню (КВО $_2$, мл/л), кисневий пульс (O_2 -пульс = $VO_2/ЧСС$, мл/уд), вентиляційний еквівалент по кисню (ВЕ O_2 , ум. од.), показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ, мл/цикл), інтегрального показника ефективності системи (ІПЕ, ум. од.).

Валідність індивідуальних значень максимального споживання кисню (VO_{2max}) оцінювали за відношенням ЧСС під час навантаження до $ЧСС_{max}$ і дихального коефіцієнта на останньому ступені навантаження [3].

Об’ємні показники зовнішнього дихання наводилися відповідно до умов ВTPS, а показники газообміну – до стандартних умов STPD.

Статистична обробка результатів проводилася з використанням t-критерію Стьюдента в статистичних програмах “Statistica 6.0” і програмного забезпечення Microsoft Excel 2000.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, виконання фізичних навантажень максимальної аеробної потужності (з дистанційним VO_{2max} 90–100% від індивідуального VO_{2max}) вимагає максимальної мобілізації аеробних процесів в працюючих м’язах. У енергозабезпеченні максимального навантаження переважає аеробний компонент складає до 70–80%, а також спостерігається значне посилення анаеробних гліколітичних процесів, оскільки локалізація анаеробного порогу у спортсменів звичайно виявляється на рівні близько 65–70% від індивідуального VO_{2max} [4; 8].

Результати рівня динамічних характеристик реакції дихальної системи у кваліфікованих спортсменів при виконанні тривалого навантаження ступінчасто зростаючої потужності “до відмови” наведені в табл. 1. Як видно з одержаних даних, спостерігається достовірне збільшення рівня фізичної працездатності за W_{max} і VO_{2max} від перехідного до початку змагального періоду ($p < 0,001$).

Як вважають F.Ingjer, A.Mader, H.Heck, K.Wassennan, споживання кисню спортсменами високої кваліфікації, що розвивають витривалість на порозі анаеробного обміну, може наблизитися до споживання кисню на рівні критичної інтенсивності і досягти 80–95%, що свідчить про середню аеробну потужність обстежуваних спортсменів [14; 15; 17]. Для визначення порогу анаеробного обміну пропонують три

нормативи оцінки максимального споживання кисню: низьке (43–50 мл/хв/кг), середнє (51–58 мл/хв/кг) і високе (59–68 мл/хв/кг) [9, с.54]. Згідно з цими нормативами, споживання кисню обстежуваними нами спортсменами на порозі анаеробного обміну було середнім. Це підтвердили і середні результати, досягнуті спортсменами в змагальному періоді даного спортивного сезону.

Таблиця 1

Динаміка показників кардіореспіраторної системи при максимальній аеробній потужності в кваліфікованих спортсменів у процесі річного циклу підготовки (M±m)

Показники	Групи	Етапи річного циклу підготовки			
		1-й етап	2-й етап	3-й етап	4-й етап
W _{max} , Вт/кг	1	3,13±0,07	3,04±0,05	3,26±0,06	3,47±0,05
	2	3,48±0,06	3,47±0,07	3,55±0,05	3,74±0,06
МОД, л	1	102,6±0,3	109,3±0,2	115,8±0,3	99,7±0,2
	2	115,8±0,2	124,6±0,3	129,2±0,4	113,2±0,2
VO _{2max} , мл/кг/хв.	1	51,8±0,5	50,2±0,4	54,7±0,6	55,3±0,5
	2	53,2±0,4	51,1±0,3	56,1±0,5	57,6±0,4
VCO _{2max} , мл/кг/хв.	1	51,3±0,2	52,4±0,4	54,7±0,6	52,8±0,6
	2	51,1±0,4	51,8±0,3	55,5±0,4	54,1±0,5
ДК, ум. од.	1	0,98±0,01	1,04±0,01	1,01±0,01	0,95±0,01
	2	0,95±0,01	1,01±0,01	0,99±0,01	0,93±0,01
КВО ₂ , мл/л	1	40,8±0,3	37,4±0,2	38,4±0,2	44,4±0,3
	2	38,5±0,3	34,6±0,2	36,5±0,3	41,9±0,2
КЕДЦ мл/цикл	1	104,6±0,6	96,5±0,8	106,6±0,7	115,6±0,9
	2	102,4±0,8	94,3±0,6	104,9±0,5	112,9±0,8
БЕО ₂ ум. од.	1	27,8±0,2	29,5±0,3	29,4±0,2	26,5±0,3
	2	29,9±0,3	30,4±0,3	30,2±0,3	27,7±0,2
VO ₂ /ЧСС мл/уд.	1	20,2±0,2	19,3±0,1	21,6±0,2	22,5±0,1
	2	21,1±0,2	19,8±0,3	22,5±0,3	23,2±0,2
ΔVO ₂ /W, мл/Вт	1	16,4±0,1	16,5±0,2	17,1±0,1	15,9±0,1
	2	15,3±0,1	15,9±0,1	15,8±0,1	15,1±0,1
ЧСС уд./хв.	1	184,5±0,9	188,6±1,0	183,4±0,9	177,8±0,8
	2	188,2±0,7	193,6±0,9	186,3±0,8	181,8±0,7
МОК, л	1	24,9±0,1	24,1±0,1	25,2±0,1	25,4±0,1
	2	23,8±0,1	23,1±0,1	24,1±0,1	24,5±0,1
ΔМОД/ΔМОК, л	1	4,58±0,03	5,15±0,04	5,18±0,03	4,42±0,02
	2	5,53±0,02	6,25±0,04	6,11±0,04	5,19±0,03
HLa, ммоль/л	1	9,33±0,32	10,08±0,38	9,07±0,25	8,06±0,22
	2	10,86±0,61	11,51±0,55	9,82±0,44	9,03±0,41

Як відомо, рівень VO_{2max} може істотно змінюватися під впливом спортивного тренування. З наведених даних в табл. 1 видно, що у легкоатлетів сеоєдньорічний рівень VO_{2max} достовірно вищий, ніж у плавців ($p < 0,01$).

Характерно, що величина відмінностей рівня VO_{2max} у плавців і легкоатлетів максимальна під час максимальних і мінімальна під час мінімальних значень добової фотоперіодичності, що припадають на змагання і початок підготовчого періоду макроциклу підготовки спортсменів з відповідно максимальним і мінімальним рівнями їх фізичної працездатності.

Саме змагальний характер фізичних навантажень, незалежно від рівня добової освітленості з період їх виконання приводив до значного підвищення рівня аеробної працездатності спортсменів. Очевидно, змагальна діяльність незалежно від виду і способу змагань, а також періоду річного циклу супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів [5].

Таким чином, одержані дані свідчать, що в умовах відсутності напружених змагальних навантажень ефективність методик тренування щодо їх дії на рівень VO_{2max} спортсменів значною мірою перебуває під модулюючим впливом сезонної динаміки сонячного освітлення. При цьому змагальна діяльність незалежно від виду і способу змагань, а також періоду річного циклу супроводжується підвищенням рівня VO_{2max} у спортсменів.

Функціональний стан системи зовнішнього дихання тісно пов'язаний з характером метаболічних реакцій. Посилення або ослаблення обміну речовин відображається на продукції вуглекислоти, викликаючи певні зміни показників газообміну, величини ДК. Динаміка виділення CO_2 при поступово зростаючих навантаженнях в аеробному режимі змінюється таким чином. Із збільшенням потужності роботи спостерігається прогресивний приріст CO_2 , крім того, виділення CO_2 через легені перебуває в прямій залежності від інтенсивності навантаження і в зворотній залежності від фізичної підготовленості спортсмена [13].

Аналіз одержаних даних показав, що у спортсменів на рівні максимальної потужності навантаження не виявлені достовірні відмінності по виділенню CO_2 . При цьому максимальний рівень виділення CO_2 у всіх обстежуваних спостерігався в зимово-весняний період року. Взимку встановлено відносно низький рівень фізичної працездатності і високі значення ДК, особливо у плавців, що свідчить про вищий рівень активності анаеробних гліколітичних процесів в енергозабезпеченні. Таке значне наростання дихального коефіцієнта свідчить про розвиток гіпервентиляції, що призводить до додаткового виділення ендogenous CO_2 і формування в організмі стану гіпокапнії, яка може бути одним з лімітуючих чинників фізичної працездатності, чинником зниження ефективності функцій КРС [1; 2].

На початку змагального періоду у спортсменів спостерігався вищий рівень фізичної працездатності, і в цей же час відзначалась відносно понижена продукція CO_2 , особливо у легкоатлетів. Встановлено, що на початку змагального періоду динаміка дихального коефіцієнта і концентрація лактату в крові свідчили про переважання в енергозабезпеченні фізичного навантаження спортсменів даного типу реактивності аеробних факторів при меншій ролі анаеробних і більшій вираженості дихальної компенсації метаболічного ацидозу. Крім того, в літній період року у спортсменів спостерігалася нижча киснева вартість роботи ($\Delta VO_2/Vt$), особливо у легкоатлетів, і менше виділялося CO_2 , як метаболічного, так і "не метаболічного" походження, зв'язаного з буферуванням ацидемічних зрушень.

Як відомо, резерви ефективності дихальної системи, що відображають енергетичну вартість легеневої вентиляції, об'єктивно характеризуються коефіцієнтом використання кисню (KVO_2) і показником кисневого ефекту дихального циклу (КЕДЦ). Коефіцієнт використання кисню залежить від об'єму легеневої вентиляції, дифузійної здатності легенів і рівня тканинного метаболізму. У наших дослідженнях спостерігалося достовірне збільшення KVO_2 від перехідного до початку змагального періоду ($p < 0,001$), що відображало підвищення економізації і функціональної ефективності зовнішнього дихання, особливо у плавців. У зимовий період року спостерігалися найнижчі значення KVO_2 , це свідчило про те, що на кожен літр вентиляваного повітря доводилося набагато менша кількість споживаного кисню, особливо у легкоатлетів. Динаміка КЕДЦ повною мірою відображає динаміку коефіцієнта використання кисню.

Аналіз показників вентиляційного еквівалента для O_2 показав, що рівень ефективності легеневої вентиляції у плавців вищий, ніж у легкоатлетів і на початку змагального періоду ($p < 0,05$).

Кисневий пульс, як інтегральний показник, що характеризує кардіореспіраторну систему, збільшився у плавців на 11,3% від перехідного до початку змагального періоду і на 9,9% – у легкоатлетів, що було пов'язано з нижчими значеннями ЧСС в цей період. При цьому ефективність кожного серцевого циклу по кисню зростала, що свідчить про підвищення ефективності КРС.

В умовах виконання ступінчасто зростаючої потужності до навантаження спостерігаються суттєві зрушення в діяльності апарату кровообігу. Це виражається у збільшенні частоти серцевих скорочень (ЧСС), як найбільш мобільному кардіодинамічному показнику. Адаптаційна реакція серцево-судинної системи залежить від інтенсивності і характеру м'язової роботи. Так, максимальні значення приросту ЧСС при виконанні фізичного навантаження приходилися на зимовий період року, а мінімальні – на літній. При цьому у плавців значення ЧСС достовірно нижче, ніж у легкоатлетів ($p < 0,01$).

Одержані дані сезонної динаміки співвідношень реакції зовнішнього дихання і гемодинаміки при фізичному навантаженні дозволили виявити виразне зниження значень $\Delta MO_2 / \Delta MOK$ і інтегрального показника ефективності системи в літній період у всіх обстежених, що свідчить про вищі резервні можливості кардіореспіраторної системи на початку змагального періоду ($p < 0,01$). На це вказують передусім ознаки підвищення ролі об'ємних характеристик зовнішнього дихання і гемодинаміки в реакціях кардіореспіраторної системи при фізичному навантаженні, зміна зв'язаності реакцій зовнішнього дихання і кровообігу переважно за рахунок зниження хвилинного об'єму легеневої вентиляції [3].

Результати кореляційного аналізу на початку змагального періоду виявили негативний взаємозв'язок об'єму виконаної роботи, максимальної потужності навантаження (W_{max}) з показниками, що характеризують активність анаеробних гліколітичних процесів (ДК, HL_a) і позитивний взаємозв'язок з показниками, що характеризують рівень аеробних можливостей організму VO_{2max} . Коефіцієнти кореляції між W_{max} , з одного боку, і ДК і HL_a , з іншого боку, дорівнювали у легкоатлетів ($r = -0,53$, $p < 0,01$) і ($r = -0,59$, $p < 0,01$), а у плавців, відповідно ($r = -0,51$, $p < 0,01$) ($r = -0,49$, $p < 0,05$). Величина коефіцієнтів кореляції між W_{max} , з одного боку, і VO_{2max} , з іншого боку, дорівнювали у легкоатлетів ($r = 0,77$, $p < 0,001$), а у плавців ($r = 0,73$, $p < 0,001$).

Висновок

Таким чином, кваліфіковані спортсмени при виконанні тестуючого навантаження, потужності, що поступово підвищується "до відмови", відрізняються як по максимально досягнутому рівню фізичної працездатності, так і по максимальному рівню

функціонування кардіореспіраторної системи. Отримані результати свідчать про те, що регулярні тренування протягом річного циклу підвищують функціональні здібності спортсменів до початку змагального періоду.

1. Агаджанян Н.А. Физиологическая роль углекислоты и работоспособность человека / Агаджанян Н. А., Красников Н. П., Полуниин И. Н. – М. ; Астрахань, 1995. – 187 с.
2. Человек в условиях гипокапнии и гиперкапнии / Агаджанян Н. А., Полуниин И. Н., Степанов В. К., Поляков В. Н. – Астрахань ; М., 2001. – 340 с.
3. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / Карпман В. Л., Белоцерковский З. Б., Гудков И. А. – М. : ФиС, 1988. – 208 с.
4. Коген Э. Метаболическая адаптация к физическим тренировкам, направленным на развитие выносливости / Э. Коген, Б. Уильямс // Метаболизм в процессе физической деятельности. – К. : Олимпийская литература, 1998. – С. 195–232.
5. Влияние тренировочных нагрузок анаэробной и аэробной направленности на уровень физической работоспособности и адаптационные возможности спортсменов в различные сезоны года / Колупаев В. А., Дятлов Д. А., Окишор А. В., Мельников И. Ю. // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5.
6. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 320 с.
7. Милашюс К. Динамика аэробной мощности лыжников-гонщиков высокой квалификации в годичном цикле подготовки / К. Милашюс, Ю. Скернявичус // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 42–46.
8. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов / В. С. Мищенко. – К. : Здоровья, 1990. – 200 с.
9. Мищенко В. С. Лактатный порог и его использование для управления тренировочным процессом : методические рекомендации / Мищенко В. С., Левин Р. Я., Ноур А. М. – 1997. – Вып. 4. – 61 с.
10. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
11. Попов О. Применение эргометрического анализа результатов на дистанциях различной длины для оценки выносливости пловцов различной квалификации / О. Попов // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 3–4. – С. 59–64.
12. Филлипов М.М. Условия образования и переноса углекислого газа в процессе мышечной деятельности / М. М. Филлипов // Наука в олимпийском спорте. – 1994. – № 1. – С. 73–78.
13. Биологические основы оптимизации тренировочных нагрузок / Яшанин Я., Войнар Ю., Яшанин Н., Скурвидас А. // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 54–59.
14. Ingjer F. Maximal oxygen uptake as a predictor of performance ability in women and men elite cross-country skiers / F. Ingjer // Skand. J. Med. Sci. Sports. – 1991. – Vol. 1. – P. 25–30.
15. Mader A. A theory of the metabolic – original of “anaerobic threshold” / A. Mader, H. Heck // Int. J. Sports Med. – 1986. – № 7. – P. 45–65.
16. Viru A. Adaptation in Sport Training / A. Viru // Times Mirror International Publishers. – London. – 1995. – 320 p.
17. Wassennan K. The anaerobic threshold measurement to evaluate exercise performance / K. Wassennan // Amer. Rev. Resp. Diseases. – 1984. – Vol. 129. – P. 5–40.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 371.72:572.511

ББК 75.11

Сергій Попель

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ І ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМИ СЛУХУ

У статті розглядаються питання, пов'язані з дослідженням морфо-функціональних порушень опорно-рухового апарату у підлітків інвалідів по слуху. Показано, що поразення стато-кінетичного аналізатора істотно впливає на формування нормальної постави і часто взаємозв'язане з порушеннями скінчастого апарату стопи. В комплексі ці порушення викликають пониження рівня фізичної підготовленості у цього контингенту населення. Рекомендації надані щодо правил відбору відповідних коригуючих вправ.

Ключові слова: підлітки, порушення слуху, постава, фізична підготовленість.

В статье рассматриваются вопросы, связанные с исследованием морфо-функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата у подростков инвалидов по слуху. Показано, что поражение стато-кинетического анализатора существенно влияет на формирование нормальной осанки и часто взаимосвязано с нарушениями сводов стопы. В комплексе эти нарушения вызывают понижение уровня физической подготовки у этого контингента населения. Рекомендации предоставлены относительно правил выделения соответствующих корригирующих движений.

Ключевые слова: подростки, нарушение слуха, осанка, физическая подготовка.

In the article questions are examined the carriage related to research of violations at teenagers-invalids on an ear. It is shown that the defeat of stato-kinetic analyzer substantially influences on forming of normal carriage and is often combined with violations of vaults of foot. These violations appropriately cause lowering of level of physical preparedness at this contingent of inspected. Recommendations are given in relation to the rules of selection of the proper correcting physical exercises.

Keywords: teenagers, violation of ear, carriage, physical preparation.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Попередження порушень правильної постави та їх виправлення продовжують залишатися актуальною проблемою спортивної медицини і фізичної культури. Причини, що ведуть до порушення постави, достатньо добре вивчені і умовно поділяються на дві групи: чинники ендогенного та екзогенного характеру. До першої групи відносяться вроджені дефекти розвитку хребта, як результат захворювань рахітом, туберкульозом, слабкість дихальних м'язів, порушення м'язово-суглобового апарату і координації рухів, пов'язані з ураженням стато-кінетичного і зорового аналізатора, порушеннями мінерального обміну, спадковими факторами тощо [3, 4].

До екзогенних чинників відносяться різноманітний вплив навколишнього середовища, низький рівень рухової активності (гіпокінезія), що викликають деформації кістково-м'язового апарату, найчастіше, через слабкий фізичний розвиток і ослаблене соматичне здоров'я [1, 2].

Характер постави визначається станом хребта у взаємодії з м'язовим «корсетом» і зв'язковим апаратом. Слабкі м'язи не можуть довгий час утримувати тулуб в правильному положенні, і при їх стомленні тіло приймає найбільш полегшену, часто неправильну позу. Така поза фіксується, формуються певні умовні рефлексії, які закріплюють неправильну поставу і надалі насильно замінюються новими тимчасовими зв'язками.

При порушеннях постави в м'язовій системі відбуваються зрушення, що виражаються в асиметрії біоелектричної активності м'язів-розгиначів спини, зниженні м'язового тону, нерівномірному розвитку антигравітаційних м'язів, що утримують хребет в правильному положенні [3, 4]. Виявляється взаємозв'язок порушень постави і плоскостопості [2].

Особливо велика небезпека закріплення неправильної постави в підлітковому і юнацькому віці. У наукових дослідженнях, в яких на основі комплексного аналізу різ-

них чинників, проводилася оцінка стану здоров'я підлітків різного віку, звертається особлива увага на показники, що визначають форму і склад тіла, як на одні з найважливіших, і тому об'єктивно характеризують внутрішню структуру здоров'я.

Функціональні порушення постави у здорових підлітків в юнацькому віці достатньо детально описані в спеціальній літературі. Проте, проблемі порушень постави у підлітків-інвалідів по слуху в сучасних дослідженнях з адаптивної фізичної культури не надається належна увага. Даний контингент представляє особливий інтерес з погляду додаткової дії фізичних вправ і специфічних поз на особливості постави при порушеннях стато-кінетичного аналізатора.

Мета дослідження – вивчити взаємозв'язок між станом постави і рівнем фізичної підготовленості підлітків 14–16 років з порушенням слуху.

У своєму дослідженні ми поставили наступні **завдання**:

1. Виявити наявність і встановити характер і частоту порушень постави у підлітків 14–16 років з порушенням слуху.

2. Вивчити взаємозв'язок різних порушень постави і показників, що характеризують рівень фізичної підготовленості у цих підлітків.

3. Виробити рекомендації по профілактиці та усуненню функціональних порушень постави у підлітків 14–16 років з порушенням слуху.

Методи і організація дослідження. Під нашим спостереженням знаходилися 55 вихованців спеціалізованої школи-інтернату для глухих підлітків у віці 14–16 років, які разом із стандартними антропометричними вимірюваннями (довжина і маса тіла, окружність грудної клітки), що входять в загальновідомий метод визначення рівня фізичного розвитку, піддавалися спеціальним методам вивчення постави з використанням модифікованого методу Е.Г. Мартіросова (2006) і контрольної біофотометрії. Морфо-функціональний стан стопи визначали за їх відбитками без додаткового навантаження. Розшифровка плантограм вироблялася розрахунково-графічним способом. Рівень фізичної підготовленості випробовуваних визначався за показниками підтягування на шаблоні, бігу на 100 і 1000 м. Одержані цифрові дані оброблені методом варіаційної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Обстеження підлітків з порушенням слуху показало, що у 70,83 % випробовуваних виявлені функціональні порушення постави, які ми умовно розділили на слабо і яскраво виражені [2]. З класифікації порушень постави [1, 5], яка прийнята в даний час, ми виділили 8 показників, характерних для обстежуваного контингенту (табл. 1).

Таблиця 1

Функціональні порушення постави, виявлені у підлітків 14–16 років з порушенням слуху, %

№ п/п	Основні типи порушення постави	Слабо виражені порушення	Яскраво виражені порушення
1.	Асиметрія відстані між лопатками	36,98	29,37
2.	Асиметрія висоти лопаток	23,65	27,88
3.	Асиметрія трикутників талії	31,74	26,54
4.	Кругла спина або сутулуватість	18,41	6,12
5.	Ввігнута спина (посилення поперекового лордозу)	6,23	2,69
6.	Плоска спина (одночасне зменшення шийного і поперекового лордозу)	5,42	3,45
7.	Пониження поздовжнього склепіння стопи	36,71	20,24
8.	Плоскостопість	40,12	24,53

Як видно з представлених в табл. 1 даних, порушення розподіляються нерівномірно. Найбільша їх кількість доводиться на асиметрію відстані між лопатками, трикутників талії і висоти лопаток. У сукупності такого роду порушення характерні для 22,34% обстежених підлітків з порушенням слуху, що служить проявом ознак сколіотичної постави. Досить поширеним порушенням постави серед обстеженого контингенту є кругла спина або сутулуватість, яка зустрічається в середньому у 12,26% обстежених підлітків. Такі порушення, як ввігнута і плоска спина, зустрічаються рідше (тільки у 4,47% обстежених). Паралельно з цим у 28,47% виявляється пониження висоти поздовжнього склепіння стопи і ще у 32,33% обстежених визначається плоскостопість різного ступеня тяжкості.

Тестування всього контингенту випробовуваних показало статистично достовірні відмінності у фізичній підготовленості підлітків з порушенням слуху, що мають функціональні порушення постави (табл. 2), особливо помітні за показниками силової підготовки і швидкісної витривалості (підтягування на щабліні, біг 1000 м).

Таблиця 2

Взаємозв'язок функціональних порушень постави і рівня фізичної підготовленості підлітків 14-16 років з порушенням слуху, %

№ п/п	Вид тестування	Діти з порушенням слуху	Еталонні показники	p
1.	Підтягування на щабліні, раз	3,38±0,19	6,40±0,47	<0,05
2.	Біг 100 м, с	14,66±0,23	14,14±0,21	<0,01
3.	Біг 1000 м, хв., с	4,06±0,10	3,83±0,04	<0,01

Одержані дані дозволяють стверджувати, що функціональні порушення постави характерні для учнів із слабкою фізичною підготовленістю. Очевидно, велика еластичність хребта і слабкість м'язів і зв'язок, посилювані тривалим знаходженням в специфічній робочій позі при виконанні учбових завдань і недостатньою фізичною активністю, приводять до дефектів постави учнів з порушенням слуху. Цьому сприяє і так звана нормальна асиметричність розвитку м'язових груп [4], як форма мінливості організму, що виявляється під впливом екзогенних чинників, зокрема учбової і специфічної для глухих підлітків діяльності, і пов'язані з нею порушення м'язового балансу або його асиметрію.

З різноманіття засобів, які застосовують для профілактики і корекції порушень постави, перш за все слід назвати гімнастичні вправи з використанням зорового контролю, як компенсуючого аналізатора і тренуванням вестибулярного апарату.

Вироблення постави забезпечується відповідним поєднанням напруги певних м'язових груп, що викликає необхідність вибіркової дії на м'язи, що беруть участь в підтримці пози. У зв'язку з цим особливо важливе проведення широких оздоровчих і профілактичних заходів, що запобігають розвитку порушень постави і деформацій хребта.

При адаптивно-спеціалізованому навчанні важливе значення мають ретельно обладнане, з погляду ергономіки глухих підлітків, робоче місце, що забезпечує правильну посадку і робочу позу, відповідна освітленість і широке використання елементів рухової гімнастики безпосередньо під час навчання, включаючи вправи, сприяючі виробленню правильної постави. При своєчасному проведенні профілактичних і коригуючих заходів з підлітками 14–16 років з порушенням слуху, що мають функціональні порушення постави, вдається їх нормалізувати приблизно в 30,0% випадків.

На закінчення залишається підкреслити, що профілактику порушень, формування і закріплення навиків правильної постави у підлітків-інвалідів по слуху слід розглядати як спеціальне педагогічне завдання, один з компонентів якого – контроль за основними параметрами постави не менше двох разів на рік.

1. Башкин И.Н. Физическая реабилитация подростков со сколиозом I степени в специализированных учреждениях / И. Н. Башкин, Э. В. Макарова, А. Вольнская-Слежинская // Олимпийский спорт и спорт для всех : мат-лы междунар. науч. конгресса. – К. : Олимпийская литература, 2005. – С. 671.
2. Бенсбаа А. Биомеханическая коррекция осанки подростков в процессе физического воспитания / А. Бенсбаа // Олимпийский спорт и спорт для всех : мат-лы междунар. науч. конгресса посл. 80-летию Нац. ун-та физ. воспитания и спорта Украины, 5–8 октября 2010. – К., 2010. – С. 335–536.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – К. : Олимпийская литература, 2005. – 278 с.
4. Трушкин А. Г. Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития подростков и подростков (от 5 до 17 лет) / А. Г. Трушкин. – Ростов н/Д. : РГПУ, 2000. – 71 с.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

УДК 796.015.576:796.61-053.6
ББК 75.721

Наталія Гаврилова, Юрій Фурман

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 15–16 РОКІВ ШЛЯХОМ ЗАСТОСУВАННЯ
В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ
МЕТОДИКИ “ЕНДОГЕННО-ГІПОКСИЧНОГО ДИХАННЯ”**

Стаття присвячена вивченню можливостей вдосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 15–16 років шляхом застосування в тренувальному процесі протягом підготовчого періоду річного макроциклу методики “ендогенно-гіпоксичного дихання”. Встановлено, що використання даної методики в комплексі з тренувальними навантаженнями дозволяє підвищувати фізичну підготовленість велосипедистів-підлітків не за рахунок збільшення об'єму виконаної роботи, а шляхом підвищення адаптації до гіпоксії та гіперкапнії і тим самим попередити можливі негативні зміни в організмі, пов'язані з фізичними перевантаженнями.

Ключові слова: велосипедний спорт, гіпоксія, фізична підготовленість.

Статья посвящена изучению возможности совершенствования физической подготовленности велосипедистов 15–16 лет путем применения в тренировочном процессе на протяжении подготовительного периода годового макроцикла методики “эндогенно-гипоксического дыхания”. Установлено, что применение данной методики в комплексе с физическими на грузками позволяет повышать физическую подготовленность велосипедистов-подростков не за счет увеличения объема выполняемой работы, а с помощью повышения адаптации к гипоксии и гиперкапнии и тем самым предотвратить возможные негативные изменения в организме, связанные с физическими перегрузками.

Ключевые слова: велосипедный спорт, гипоксия, физическая подготовленность.

The article is dedicated to the research of the possibility of improving the physical preparedness of cyclists 15–16 years old by the application of the training process the methodology of the “androgenic-hypoxic breathing” for a preparatory macrocycle period. It is found that the use of this technique in combination with exercise provides an opportunity to improve the physical preparedness of adolescents cyclists not due to the increasing of the training loading, but by increasing of adaptation mechanisms to the hypoxia and hypercapnia and prevents possible negative changes in the body associated with physical overload.

Keywords: cycling, hypoxia, physical preparedness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Жорстка спортивна конкуренція на міжнародній арені вимагає пошуку нових шляхів удоско-

налення специфічної адаптаційної перебудови організму на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена. На особливу увагу заслугове оптимізація тренувального процесу на етапі, який збігається з інтенсивною віковою перебудовою організму. Як відомо, така перебудова відбувається у пубертатний період онтогенезу, який у велосипедистів відповідає етапу спеціалізованої базової підготовки [3, 9]. Вдосконалення спортивної майстерності у цей віковий період лише за рахунок збільшення обсягу фізичної роботи може негативно вплинути на процес вікового розвитку і навіть викликати порушення стану здоров'я [8, 9]. Тому доцільно на даних етапах багаторічної підготовки в комплексі з засобами фізичного виховання використовувати прийоми посилення ефективності тренувальних занять, не зловживаючи обсягом тренувальної роботи.

У сучасному спорті одним із напрямків посилення ефекту фізичних навантажень є створення в організмі спортсмена гіпоксичного стану зокрема шляхом перебування як в умовах високогір'я, так і в барокамерах, тобто в гіпобаричних умовах [1, 2, 5, 7, 12]. Однак, як стверджує ряд відомих науковців, така гіпоксія може негативно вплинути на стан здоров'я юних спортсменів [5, 6]. Крім того, застосування вищезгаданих методик вимагає зміни місця перебування, що негативно впливає на навчальний процес у загальноосвітній школі. Тому, на наш погляд, при роботі з юними велосипедистами доцільно додатково до гіпоксії, яка виникає внаслідок фізичної роботи викликати стан такої гіпоксії, яка б не перешкождала онтогенезу і разом з тим не вимагала б припинення процесу навчання у школі. Таким вимогам відповідає методика створення в організмі стану нормобаричної гіпоксії та гіперкапнії за допомогою приладу "Ендогенік-01".

Застосування даного приладу дозволяє вдихати газову суміш в якій вміст кисню приблизно на 3 % менший ніж атмосферний, а вміст вуглекислого газу перевищує його вміст аж у 100 разів. Дихання такою сумішшю викликає в організмі стан помірної гіпоксії та вираженої гіперкапнії. Дана модель гіпоксії, відповідно до літературних джерел, не викликає негативних змін в організмі і використовується навіть особами, які мають порушення стану здоров'я [4, 10, 11].

Слід відзначити, що застосування даного приладу сприяє також формуванню характерного для велосипедиста типу дихання, який характеризується обмеженням вентиляції верхньої та середньої частини легень і посиленням вентиляції нижньої частини [4].

З огляду на вищевикладене ми сподівались, що застосування даної моделі створення в організмі гіпоксично-гіперкапнічного стану за допомогою дихального тренажера "Ендогенік-01" сприятиме підвищенню ефективності фізичних тренувань велосипедистів-підлітків.

Мета дослідження – встановити вплив нормобаричної гіпоксії та гіперкапнії на вдосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 15–16 років під час підготовчого періоду тренувань..

Методи дослідження. Дослідження проводились на кафедрі медико-біологічних основ фізичного виховання та фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського. В експерименті брали участь 23 велосипедиста чоловічої статі. Спортсмени були розділені на контрольну групу загальною кількістю – 11 осіб та експериментальну загальною кількістю – 12 осіб. Спортивний стаж досліджуваних становив 4 роки, а кваліфікація на рівні першого та другого спортивних розрядів.

На відміну від контрольної групи велосипедисти експериментальної групи на кожному тренувальному занятті на початку розминки застосовували методику "ендогенно-гіпоксичного дихання", використовуючи апарат "Ендогенік-01" відповідно до

так званих “маршрутних карт” [4]. Дана методика передбачає ступінчасту адаптацію до нормобаричної гіпоксії і гіперкапнії шляхом збільшення кількості води в апараті, збільшення часу уповільненого видиху, а також збільшення тривалості занять.

Методика “ендогенно-гіпоксичного дихання” використовувалась у тренувальному процесі велосипедистів на загальнопідготовчому та частково на спеціально-підготовчому етапах підготовчого періоду річного макроциклу, а саме в утягуючих, базових і контрольних-підготовчих мезоциклах.

Обстеження спортсменів здійснювалось у три етапи: до початку формуального експерименту, через 8 та 16 тижнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані дані засвідчили, що тренувальні заняття за навчальною програмою у велосипедистів 15–16 років контрольної групи протягом 8 тижнів експерименту не сприяли підвищенню фізичної підготовленості. Проте через 16 тижнів у спортсменів цієї групи відбулось суттєве зростання спеціальної витривалості за результатом подолання дистанції на велосипеді 2000 м з одним поворотом (на 4,42 %, $p < 0,05$) (табл. 1). Як видно з табл. тренувальні заняття не сприяли розвитку інших фізичних якостей.

Таблиця 1

Вплив тренувальних занять без використання і з використанням нормобаричної гіпоксії і гіперкапнії на фізичну підготовленість велосипедистів 15–16 років

Показники	Середня величина, $x \pm S$					
	до початку занять		через 8 тижнів		через 16 тижнів	
	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ
Біг 60 м, с	8,91± 0,06	8,98± 0,15	8,81± 0,06	8,88± 0,14	8,77± 0,06	8,61± 0,13
Присідання за 15с, разів	17,36± 0,3	17,42± 0,28	17,73± 0,60	17,83± 0,18	18,09± 0,50	18,08± 0,18
Біг 1500 м, хв	5,12± 0,05	5,09± 0,03	5,08± 0,05	5,01± 0,03	5,02± 0,05	4,97± 0,02**
Гіт 200 м з ходу, с	13,02± 0,11	13,09± 0,15	12,96± 0,11	12,97± 0,11	12,81± 0,09	12,70± 0,14
Гіт 2000 м з одним поворотом, хв	2,78± 0,04	2,79± 0,03	2,71± 0,05	2,71± 0,04	2,65± 0,04*	2,63± 0,03***

Примітки: вірогідність відмінності значень відносно величини, зареєстрованої до початку формуального експерименту (* – $p < 0,05$; ** – $p < 0,02$; *** – $p < 0,005$).

Застосування нормобаричної гіпоксії і гіперкапнії в процесі підготовки 15–16-річних велосипедистів через 8 тижнів від початку формуального експерименту також не викликало вірогідних змін фізичної підготовленості. Проте, протягом наступних 8 тижнів у спортсменів цієї групи відбулось підвищення як загальної, так і спеціальної фізичної підготовленості (див. табл. 1). Так, порівняно з вихідним рівнем зросла загальна витривалість за результатом бігу на 1500 м (на 2,29 %, $p < 0,02$) та спеціальна витривалість за результатом подолання дистанції на велосипеді 2000 м з одним поворотом (на 5,91 %, $p < 0,005$). Проте, такі заняття не сприяли розвитку як швидкісних здібностей, так і швидкісно-силової витривалості.

Висновок

Аналіз науково-методичної літератури з підготовки спортсменів-велосипедистів дає можливість стверджувати, що для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки у комплексі з фізичними навантаженнями слід застосовувати методику штучного створення нормобаричної гіпоксії і гіперкапнії.

Використання методики “ендогенно-гіпоксичного дихання” у навчально-тренувальному процесі велосипедистів 15–16 років протягом підготовчого періоду річного макроциклу сприяє підвищенню їх загальної та спеціальної фізичної підготовленості.

Отже, результати наших досліджень дають підставу стверджувати, що вдосконалювати фізичну підготовленість підлітків доцільно не лише за рахунок великих обсягів тренувальної роботи, а шляхом застосування додаткових методів, які посилюють ефект фізичних тренувань, до яких належить методика “ендогенно-гіпоксичного дихання”.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вивчення впливу нормобаричної гіпоксії і гіперкапнії на фізичну підготовленість велосипедистів на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження досягнутого у підготовчому періоді річного макроциклу.

1. Агаджанян Н.А. Функции организма в условиях гипоксии и гиперкапнии / Н. А. Агаджанян, А. И. Ефимов. – М. : Медицина, 1986. – 272 с.
2. Ананьева Т. Г. Адаптационные изменения функционального состояния велосипедистов к различным нагрузкам в условиях среднегорья / Т. Г. Ананьева, Н. Н. Терентьева, С. Н. Корсун, П. Б. Ефименко // Республиканская научная конференция. Педагогические и медико-биологические аспекты физвоспитания и спортивных тренировок в Киргизии. – Фрунзе, 1998. – С. 63–64.
3. Велосипедный спорт. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – К. : ДКУзПФКіС, 2004. – 101 с.
4. Вериго Е. Л. Руководство по эндогенному дыханию / Е. Л. Вериго. – ОАО “Білоцерківська друкарня”, 1-е изд-во, 2004. – 320 с.
5. Горанчук В. В. Гипокситерапия / В. В. Горанчук, Н. И. Сапова, А. О. Иванов. – С.-Пб., 2003. – 536 с.
6. Караш Ю.М. Нормобарическая гипоксия в лечение, профилактике и реабилитации / Ю. М. Караш, Р. Б. Стрелков, А. Я. Чижов. – М. : Медицина, 1988. – 352 с.
7. Колчинская А. З. Нормобарическая интервальная гипоксическая тренировка в медицине и спорте / А. З. Колчинская, Т. Н. Цыганова, Л. А. Остапенко. – М. : Медицина, 2003. – 408 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – С. 441–664.
9. Полищук Д. А. Велосипедный спорт / Д. А. Полищук. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 342 с.
10. Фролов В. Ф. Эндогенное дыхание – медицина третьего тысячелетия / В. Ф. Фролов. – Новосибирск : Динамика, 2001. – 228 с.
11. Ходоровський Г. І. Ендогенно-гіпоксичне дихання / Г. І. Ходоровський, І. В. Коляско, Є. С. Фуркал, Н. І. Коляско, О. В. Кузнецова, О. В. Ясінська. – Чернівці : Теорія і практика, 2006. – 144 с.
12. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ РІЗНИХ СОМАТОТИПІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У роботі подано результати впливу програми корекції на фізичний стан підлітків жіночої статі різних соматотипів. Встановлено, що вік 14–15 років є сприятливим для комплексного розвитку фізичних якостей у дівчат ендоморфного та мезоморфного соматотипів. У дівчат ектоморфного соматотипу найбільш сприятлива позитивна динаміка з боку фізичної підготовленості відзначена у 13–14 років. В інші вікові проміжки під впливом запровадженої програми корекції у дівчат досліджуваних соматотипів теж відбувалися позитивні зміни з боку фізичного стану, проте вони стосувалися не усіх досліджуваних фізичних якостей.

Ключові слова: фізичний стан, фізична підготовленість, фізичний розвиток, соматичне здоров'я, підлітки, соматотип.

Цель исследования – оценка влияния программы коррекции физического состояния подростков женского пола в зависимости от соматотипа. Выявлено, что возрасте 14–15 лет происходит комплексное развитие физических качеств у девочек эндоморфного та мезоморфного соматотипов. У девочек ектоморфного соматотипа оптимальная положительная динамика физической подготовленности наблюдалась в 13–14 лет. В другие возрастные промежутки под влиянием программы коррекции у девочек исследуемых соматотипов также отмечены положительные изменения физического состояния, однако они касались не всех исследуемых физических качеств.

Ключевые слова: физическое состояние, физическая подготовленность, физическое развитие, соматическое здоровье, подростки, соматотип.

It is postulates, that age 14–15th is favorable for complex development of physical qualities of endomorphic and mesomorphic somatic types girls. The positive trend of physical fitness it is found for 13–14 aged girls. In all others age periods the positive dynamics took place under proposed correction program but not for all investigated physical qualities.

Keywords: physical status, physical fitness, physical development and growth, somatic health, adolescents, somatic type.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Фізичний стан людини є результатом прояву багатьох факторів. Це наявність рухових здібностей (потенціальна схильність людини до того чи іншого прояву рухової функції), відповідна рухова підготовленість (реалізовані в процесі фізичного виховання або спортивного тренування рухові можливості людини), фізичний розвиток і стан соматичного здоров'я людини. За даними наукових досліджень практично 90% учнів загальноосвітніх шкіл мають відхилення в стані здоров'я [6, 7]. Аналіз структури захворюваності школярів переконливо свідчить про те, що в процесі шкільного навчання зростає кількість учнів із захворюваннями дихальної, серцево-судинної, травної систем, частими є порушення постави, все більше дітей страждають нервово-психічними розладами, патологією органів чуття [11, 13, 17]. Не винятком в цій ситуації є і Прикарпаття [18]. Дослідники зазначають, що покращення фізичного стану (в тому числі і соматичного здоров'я) не може бути досягнуто ніяким іншим шляхом, окрім цілеспрямованого впливу на організм адекватними засобами фізичної культури [5, 9, 16, 22, 23]. Для більш ефективного управління процесом фізичного виховання, і, як наслідок, покращення стану здоров'я школяра діюча програма рекомендує здійснювати диференційований та індивідуальний підходи, які враховують рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, соматичного здоров'я учнів. Проте ці показники змінюються під впливом різних чинників, а отже лише частково враховують існуючі розбіжності між учнями. З іншого боку, існують показники, що в зв'язку з генетичною детермінова-

ністю тривалий час практично не змінюються — так звані генетичні маркери. Одним з них є соматотип, оскільки саме він забезпечує комплексне урахування значної кількості індивідуальних особливостей прояву та динаміки морфо-функціональних показників, темпів статевого дозрівання та розвитку фізичних якостей [10, 20].

В аспекті зазначеного, соматотип є оптимальним критерієм для формування однорідних груп дітей і підлітків. Кожному соматотипу властиві характерні морфо-функціональні особливості діяльності нервової, ендокринної, імунної серцево-судинної систем. Іншими словами, соматотип визначає не лише особливості фізичного розвитку, але й функціональні можливості організму та показники фізичної підготовленості, про що свідчать і проведені нами дослідження [2, 3, 19]. Як відомо, підлітковий період характеризується поєднанням інтенсивного росту і розвитку організму із процесами статевого дозрівання, що викликає значну напругу регуляторних систем [8, 15, 24].

Все вище вказане спонукало нас до розробки та апробації програми корекції фізичного стану (ФС) підлітків Прикарпаття різних соматотипів [4].

Мета дослідження – з'ясувати вплив диференційованої фізичної підготовки з урахуванням соматотипу на фізичний стан дівчат – підлітків.

Методи досліджень. Дослідження проведено на базі Ямницької, Дзвиняцької загальноосвітніх шкіл Івано-Франківської області, ЗОШ № 18, гімназії № 3, ліцею-інтернату для обдарованих дітей сільської місцевості, школи-ліцею № 23 м. Івано-Франківська. У дослідженні взяли участь 121 учениця віком 12–15 років. Соматотипологічні особливості будови тіла визначали за методом Хіт і Картера [21]. Комплексну оцінку ФС школярів проводили на підставі визначення фізичної підготовленості (ФП), соматичного здоров'я (СЗ) [1] та фізичного розвитку (ФР) підлітків [12]. Рівень ФП школярів визначали за допомогою комплексу тестів, які включали згинання і розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині, вис на зігнутих руках, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с, нахил тулуба вперед, оцінку фізичної працездатності (PWC_{170}) та визначення частоти рухів руками [14]. Вихідні значення показників ФП та СЗ підлітків різних соматотипів слугували підґрунтям для дозування фізичних навантажень та підбору комплексу фізичних вправ [4]. Результати дослідження опрацьовані статистично з використанням дисперсійного аналізу.

Результати дослідження та їх обговорення. Запровадження запропонованої нами програми корекції для підлітків Прикарпаття привело до покращення ФС підлітків жіночої статі. Як відомо, ФС характеризується ФП, ФР та СЗ.

Проведене дослідження показало, що у дівчат досліджуваних соматотипів віком 12–15 років рівень ФП зріс з нижче середнього до середнього рівня (рис. 1).

Так, зокрема у дівчат мезоморфного соматотипу відмічено приріст ФП в межах 42,1% – 47,6% ($P < 0,05$) протягом зазначеного вікового періоду.

У 12-річних мезоморфів це відбулося за рахунок покращення показників у вправі стрибок у довжину з місця з низького до середнього рівня та фізичної працездатності з нижче середнього до середнього рівня.

У 13-річних мезоморфів з низького до нижче середнього рівня покращилися результати у вправі стрибок у довжину з місця та підтягування на низькій перекладині. З низького до вище середнього рівня підвищилися результати вису на перекладині. Результати згинання і розгинання рук в упорі лежачи зросли з нижче середнього до середнього рівня, а показники згинання тулуба в сід – з вище середнього до високого рівня.

У 14-річних дівчат мезоморфного соматотипу з нижче середнього до середнього рівня покращилися показники у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи,

стрибок у довжину з місця, вис на перекладині. Гнучкість зростає з низького рівня до середнього.

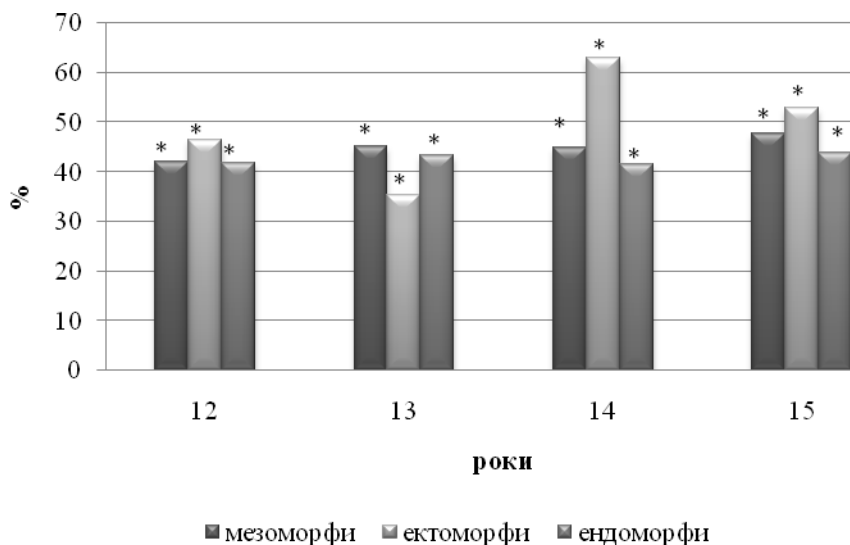


Рис. 1. Вплив програми корекції на фізичну підготовленість підлітків жіночої статі різних соматотипів (* позначено достовірні відмінності ($P < 0,05$) порівняно з вихідним рівнем)

У 15-річних дівчат мезоморфного соматотипу з низького до середнього рівня покращилися показники у вправах згинання і розгинання рук в упорі лежачи та вис на перекладині. Гнучкість зростає з низького до нижче середнього рівня. З нижче середнього до середнього рівня покращилися показники стрибка у довжину з місця, підтягування на низькій перекладині та PWC_{170} . Результати у вправі згинання тулуба в сід покращилися з середнього до вище середнього рівня.

Фізична працездатність покращилася з низького до середнього рівня у мезоморфів досліджуваних вікових груп.

Також слід відзначити наявність позитивної достовірної динаміки під дією програми корекції у дівчат мезоморфного соматотипу досліджуваних вікових груп в межах середнього рівня з боку прояву швидкості.

У підлітків ектоморфного соматотипу найбільший приріст ФП мали 14-річні дівчата 63,0% ($P < 0,05$), а найменший – 35,3% ($P < 0,05$) виявлено у 13-річних. У 12 та 15 років приріст ФП складав 46,6% ($P < 0,05$) та 53,0% ($P < 0,05$) відповідно.

У 12-річних ектоморфів це відбулося за рахунок підвищення результатів з нижче середнього до вище середнього рівня у вправах згинання і розгинання рук в упорі лежачи та стрибок у довжину з місця.

У 13-річних ектоморфів покращилися результати з низького до середнього рівня у вправах стрибок у довжину з місця та з низького до нижче середнього рівня у висі на перекладині. З нижче середнього до середнього рівня підвищилися показники фізичної працездатності.

У 14-річних ектоморфів з низького до середнього рівня покращилися результати у вправі вис на перекладині, з нижче середнього до середнього у стрибку у довжину з місця. З середнього до високого рівня зросли показники у згинанні тулуба в сід.

У дівчат ектоморфного соматотипу 12–14 років показники швидкості покращилися з середнього до вище середнього рівня.

У 15-річних ектоморфів підвищення показників з нижче середнього рівня зареєстровано у вправі згинання і розгинання рук до середнього рівня, а у стрибку у довжину з

місця – до вище середнього рівня. У вправі підтягування на низькій перекладині показники мали достовірну позитивну динаміку, однак вона знаходилася в межах нижче середнього рівня.

У дівчат ендоморфного соматотипу досліджуваних вікових груп приріст ФП був практично однаковий і коливався в межах 41,5–43,9% ($P < 0,05$).

Протягом 12–15 років у представниць ендоморфного соматотипу зареєстровано покращення показників у вправі підтягування на низькій перекладині з низького до нижче середнього рівня. Також з низького до нижче середнього рівня зросли результати гнучкості у 14 та 15 років. Аналіз результатів дослідження швидкості теж виявив достовірну позитивну динаміку, однак показники залишилися на середньому рівні в усіх вікових групах дівчат ендоморфного соматотипу.

Також покращилися результати у вправі стрибок у довжину з місця з низького до нижче середнього рівня у 12 та 14 років, а в 13 та 15 років – з низького до середнього рівня. Показники згинання тулуба в сід зросли з нижче середнього до середнього рівня у 14 та 15 років. Встановлено покращення результатів при виконанні вправи згинання та розгинання рук в упорі лежачи з низького рівня до середнього у 14 років та до нижче середнього у 15 років.

Підвищення показників у висі на перекладині відмічено у дівчат ендоморфного соматотипу у 15 років з низького до вище середнього рівня та у 14 років з нижче середнього до середнього рівня.

Фізичний розвиток покращився у дівчат мезоморфного соматотипу у 13 та 15 років з середнього до вище середнього рівня (рис. 2). У 14-річних мезоморфів, 13- та 15-річних екторморфів та 15-річних ендоморфів зафіксовано достовірне підвищення показників фізичного розвитку в межах середнього рівня.

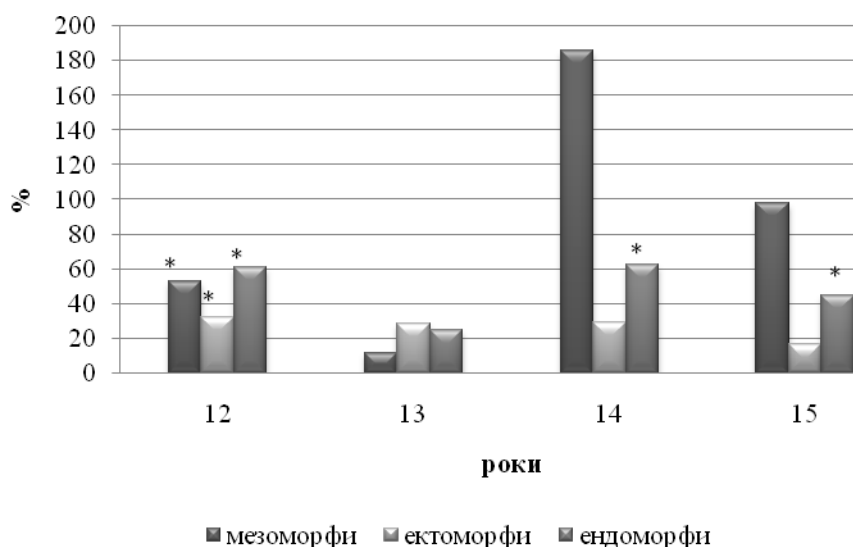


Рис. 2. Вплив програми корекції на соматичне здоров'я підлітків жіночої статі різних соматотипів (* позначено достовірні відмінності ($P < 0,05$) порівняно з вихідним рівнем)

Під впливом програми корекції відбулися зміни і з боку показників СЗ (рис. 3). Так, зокрема, відмічено підвищення індексу Робінсона з низького до нижче середнього рівня у 14 та 15 річних дівчат мезоморфного соматотипу, та 12- і 14-річних ендоморфів. Резерви коронарного кровотоку зросли до середнього рівня з нижче середнього у 12-річних екторморфів та 15-річних ендоморфів. У 12-річних мезоморфів індекс Робінсона підвищився з низького до середнього рівня.

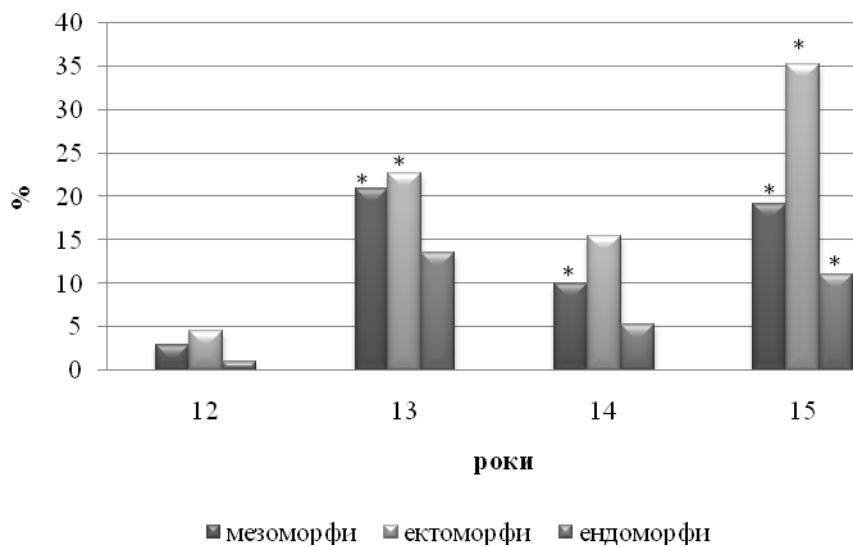


Рис. 3. Вплив програми корекції на фізичний розвиток підлітків жіночої статі різних соматотипів (* позначено достовірні відмінності ($P < 0,05$) порівняно з вихідним рівнем)

Проведені дослідження показали, що вік 12 років є сприятливим для покращення резервів коронарного кровотоку для дівчат усіх досліджуваних соматотипологічних груп. Вік 14 та 15 років є сприятливим для підвищення індексу Робінсона у дівчат мезоморфного та ендоморфного соматотипів.

Резерви дихальної системи зросли з низького до нижче середнього рівня у 12- та 14-річних ендоморфів. Силовий індекс підвищився з нижче середнього до середнього рівня у 14 та 15 річних дівчат ендоморфного соматотипу.

Таким чином, рівень СЗ підвищився у 12-річних мезоморфів з середнього до вище середнього, а у 12-річних ектоморфів з вище середнього до високого рівня. У дівчат ендоморфного соматотипу зареєстровано покращення СЗ з нижче середнього до середнього рівня у 12 років, а також виявлено достовірні позитивні зміни в 14 та 15 років в межах середнього рівня.

Покращення рівня ФС з нижче середнього до середнього зафіксовано у 14-річних мезоморфів, а у ектоморфів покращення з середнього до вище середнього рівня мали дівчата 12 та 14 років (рис. 4). У решти вікових груп всіх соматотипів рівень ФС залишився середнім, проте відмічена достовірна позитивна динаміка.

Як відомо, ФС є інтегральним критерієм, що характеризує в цілому здатність людини ефективно пристосовуватися до мінливих умов зовнішнього середовища та забезпечувати максимально можливі прояви соціальної життєдіяльності. Встановлено, що підлітковий вік характеризується збільшенням виділення соматотропіну, який спричинює інтенсифікацію ростових процесів, активізацією процесів статевого дозрівання та підвищенням активності симпато-адреналової системи [15, 17]. Все це обумовлює істотну чутливість дитячого організму до несприятливих впливів оточуючого середовища. Встановлено, що соматотип є генетичним маркером, що визначає особливості процесів онтогенезу і може впливати на специфіку та інтенсивність пубертатних перебудов організму [10, 20]. Тому розробка і запровадження адекватних форм корекції ФП, СЗ та ФР з урахуванням соматотипологічних особливостей розвитку організму підлітків є важливим етапом у формуванні здоров'я підростаючого покоління.

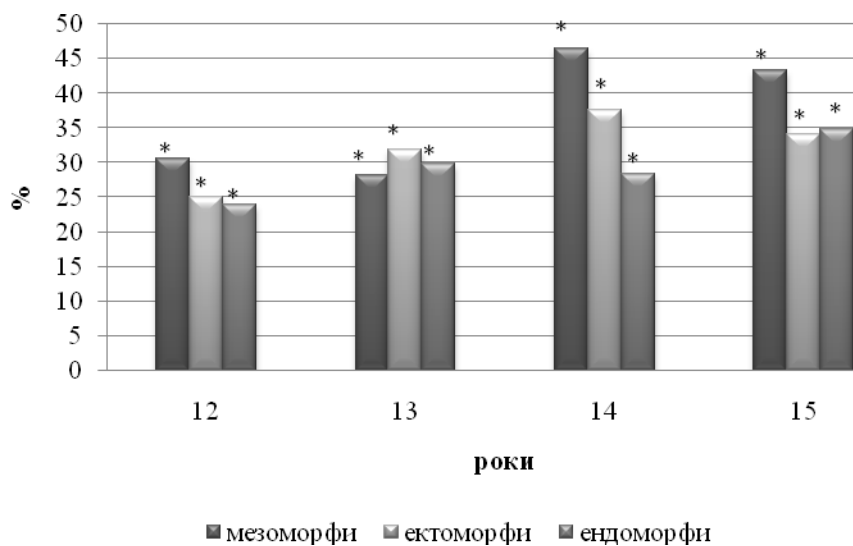


Рис. 4. Вплив програми корекції на фізичний стан підлітків жіночої статі різних соматотипів (* позначено достовірні відмінності ($P < 0,05$) порівняно з вихідним рівнем)

Висновки

Проведені дослідження показали, що вік 14–15 років є сприятливим для комплексного розвитку досліджуваних фізичних якостей у дівчат ендоморфного та мезоморфного соматотипів. У дівчат ектоморфного соматотипу найбільш сприятлива позитивна динаміка з боку фізичної підготовленості відзначена у 13–14 років.

В інші вікові проміжки під впливом запровадженої програми корекції у дівчат досліджуваних соматотипів теж відбувалися позитивні зміни, проте вони торкалися не усіх досліджуваних фізичних якостей.

Розроблена програма корекції дозволила підвищити рівень фізичного стану у дівчат досліджуваних соматотипів усіх вікових груп.

1. Апанасенко Г. Л. Физическое здоровье и максимальная аэробная способность индивида / Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко // Теория и практика физической культуры. – 1988. – № 4. – С. 29–31.
2. Арламовський Р. Фізична підготовленість підлітків різних соматотипів / Р. Арламовський, І. Іванишин, І. Султанова // Молода спортивна наука України. – 2012. – Т. 2. – С. 6–12.
3. Арламовський Р. В. Соматотипологічні особливості соматичного здоров'я підлітків Прикарпаття / Р. В. Арламовський, І. Д. Султанова, І. М. Іванишин // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2012. – Вип. 98, Т. 3. – С. 38–41.
4. Арламовський Р. В. Програма корекції фізичного стану підлітків різних соматотипів Прикарпатського регіону / Р. В. Арламовський, І. Д. Султанова. – Івано-Франківськ, 2013. – 78 с.
5. Баранов А. А. Оценка состояния здоровья детей. Новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях / А. А. Баранов, В. Р. Кучма, Л. М. Сухарева. – М. : ГЭОТАР-Медиа, 2008. – С. 11–50.
6. Белова О. А. Диагностика вегетативных функций у подростков общеобразовательных школ и использование здоровьесориентированных технологий с целью оптимизации здоровья (1999–2009) / О. А. Белова // Фундаментальные исследования. – 2010. – №3. – С. 18–24.
7. Вельтищев Ю. Г. Объективные показатели нормального развития и состояния здоровья ребенка / Ю. Г. Вельтищев, В. П. Петров // Приложение к журн. “Российский вестник перинатологии и педиатрии”. – М., 2007. – 96 с.
8. Глазирін І. Д. Фізичний розвиток дітей пубертатного періоду / І. Д. Глазирін // Вісник Черкаського університету. Серія “Біологічні науки”. – 2010. – Вип. 80. – С. 18–20.
9. Гозак С. В. Особливості функціонального стану організму школярів залежно від організації фізичного виховання / С. В. Гозак, О. Т. Єлізарова, І. О. Калиниченко // Довкілля та здоров'я. – 2012. – № 1. – С. 60–65.

10. Зубаль М. В. Темпи розвитку фізичних якостей хлопців різних соматотипів в онтогенезі шкільного періоду / М. В. Зубаль // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 9. – С. 50–54.
11. Коренєв М. М. Здоров'я дітей шкільного віку: проблеми і шляхи їх вирішення / М. М. Коренєв, Г. М. Даниленко // Журн. АМН України, 2007. – Т. 13, № 3. – С. 526–532.
12. Макарова Г. А. Практическое руководство для спортивных врачей / Г. А. Макарова. – Ростов -н/Д. : БАРО-ПРЕСС, 2002. – 76 с.
13. Самойлович В. А. Стан здоров'я сучасних школярів та проблеми фізичної культури в Україні / В. А. Самойлович, Ю. Ю. Мусхаріна // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2011. – № 2. – С. 113–115.
14. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навч. посіб. / Л. П. Сергієнко. – Миколаїв : УДМТУ, 2001. – 360 с.
15. Сітовський А. М. Фізіологічні критерії диференційованого підходу до виховання фізичних якостей дівчаток 12–13 років / А. М. Сітовський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 15. – С. 118–123.
16. Сонькин В. Д. Проблема оптимизации физического состояния школьников средствами физического воспитания / В. Д. Сонькин, С. П. Левушкин // Физиология человека. – 2009. – Т. 35. – № 1. – С. 67–74.
17. Стан фізичного здоров'я дітей шкільного віку та шляхи його підвищення / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Л. П. Пінчук // Перинатология и педиатрия. – 2009. – № 2(38). – С. 72–74.
18. Султанова І. Д. Основні тенденції змін стану здоров'я дітей міста Івано-Франківська / І. Д. Султанова // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – 2005. – Вип. 2. – С. 20–23.
19. Султанова І. Д. Вікові та соматотипологічні особливості фізичного розвитку підлітків Прикарпаття / І. Д. Султанова, І. М. Іванишин, Р. В. Арламовський // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. – Серія № 15, Т.2. – Вип. 7 (33). – 2013. – С. 277–282.
20. Федотова Т. К. Влияние фактора конституции на темпы развития школьников / Т. К. Федотова // Новые исследования по генетике развития человека. – М., 2007. – С. 67–71.
21. Физиологическое тестирование спортсмена высокого класса / Под ред. Дж. Дункана Мак-Дугалла, Говарда Э. Уэнгера, Говарда Дж. Грина. – К. : Олимпийская литература, 1998. – С. 235–269.
22. Шляхи підвищення рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. П. Неділько, Т. М. Камінська, С. А. Руденко, Г. В. Скибан, Л. П. Пінчук // Современная педиатрия. – 2010. – № 3 (31). – С. 81–84.
23. How Many Steps/Day are Enough? For Children and Adolescents / C. Tudor-Locke, L. Cora, M. Craig, W. Beets et. al. // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. – 2011. – № 8. – P. 78.
24. Lëppic A. Tracking of antropometric parameters and bioelectrical impedance in pubertal boys and girls / A. Lëppic, T. Jurimae, J. Jurimae // Coll Antropol. – 2006. – No 30(4), Dec. – P. 753–760.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 797.122.2.071.5

ББК 75.717.7 я 73

Вікторія Богуславська

**СТАТЕВІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ РЕЗЕРВІВ
КАРДІОРЕСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ НА ЕТАПІ
ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Робота присвячена вивченню можливості удосконалення кардіореспіраторної системи веслувальників на байдарках різними режимами тренувань на етапі попередньої базової підготовки. Тренування в аеробному режимі енергозабезпечення виявилися ефективними лише для осіб жіночої статі. Тренування зі стимуляцією анаеробних (лактатних) процесів енергозабезпечення виявилися більш ефективними для підлітків чоловічої статі. Незалежно від статі спортсменів, тренування у змішаному режимі енергозабезпечення (аеробно-анаеробному та анаеробно-аеробному) ефективніше впливають на показники кардіореспіраторної системи, порівняно з тренуваннями у аеробному режимі енергозабезпечення.

Ключові слова: веслування на байдарках, кардіореспіраторна система, режим енергозабезпечення, внутрішня сторона навантажень, етап попередньої базової підготовки.

Работа посвящена изучению возможности усовершенствования кардиореспираторной системы гребцов на байдарках различными режимами тренировок на этапе предварительной базовой подготовки. Тренировки в аэробном режиме энергообеспечения оказались эффективными только для лиц женского пола. Тренировки со стимуляцией анаэробных (лактатный) процессов энергообеспечения оказались более эффективными для подростков мужского пола. Независимо от пола спортсменов тренировки в смешанном режиме энергообеспечения (аэробно-анаэробном и анаэробно-аэробном) эффективнее влияют на показатели кардиореспираторной системы по сравнению с тренировками в аэробном режиме энергообеспечения.

Ключевые слова: гребля на байдарках, кардиореспираторная система, режим энергообеспечения, внутренняя сторона нагрузок, этап предварительной базовой подготовки.

This paper is devoted to the study of possibility of improvement of improving cardiorespiratory of rowers on kayaks by the different modes of trainings on stage preliminary basic training. Training in aerobic mode power supply were effective only for females. Training with the stimulation of anaerobic (lactate) energy processes were more effective for male adolescents. Regardless of gender training athletes in mixed mode power supply (aerobic-anaerobic and anaerobic-aerobic) effectively influence the cardiorespiratory system performance as compared to training in aerobic mode power supply.

Keywords: rowing on kayaks, cardiorespiratory system, mode of energysupply, internal side of loading, stage preliminary basic training.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Відомо, що фізична робота у веслуванні супроводжується активізацією тих систем організму, які визначають аеробні та анаеробні (лактатні) процеси енергозабезпечення. Насамперед це стосується серцево-судинної та дихальної систем [4, 6]. Ефективність адаптаційної перебудови цих систем, зумовлена зовнішньою та внутрішньою сторонами навантаження [7, 8].

Оптимізації режимів тренувальної роботи у веслуванні присвячено чимало робіт [1, 2, 4, 6]. Разом з тим, серед науковців не існує єдиної думки щодо обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень для веслувальників, що тренуються на етапі попередньої базової підготовки. Актуальність даного дослідження зумовлена також тим, що в науковій літературі недостатньо висвітлено питання можливостей застосування різних режимів тренувань для вдосконалення кардіореспіраторної системи веслувальників на етапі попередньої базової підготовки з урахуванням статевих особливостей юних спортсменів. Тому це питання потребує подальшого вивчення.

Відомості спеціальної науково-методичної літератури з теми нашого дослідження свідчать про те, що незалежно від етапу багаторічної підготовки спортсменів, тренувальний процес повинен спрямовуватися на оптимізацію специфічної адаптаційної перебудови організму, яка обумовлена характером фізичного навантаження. На етапі попередньої базової підготовки вік веслувальників збігається з пубертатним періодом онтогенезу людини, який характеризується кумулятивними (біохімічними, морфологічними та функціональними) змінами в організмі юних спортсменів, пов'язаними не лише з фізичними навантаженнями, але й з інтенсивною віковою (фізіологічною) перебудовою організму. Це необхідно враховувати під час організації навчально-тренувальних занять, тому що такі перетворення зумовлюють можливості вдосконалення фізичної підготовленості спортсменів [3, 9].

Форсування адаптаційних процесів на етапі попередньої базової підготовки за рахунок застосування навантажень, які не відповідають функціональним можливостям організму спортсменів, може негативно вплинути не лише на динаміку спортивних результатів, але й викликати порушення стану здоров'я [5]. Крім того надмірні наванта-

ження, застосовані під час тренування юних спортсменів, можуть стимулювати швидку адаптацію до них з одного боку, а з іншого – сприяти вичерпуванню пристосувальних можливостей зростаючого організму [7].

Мета дослідження – встановити вплив різних режимів тренувань на розвиток функціональних резервів кардіореспіраторної системи веслувальників на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження. В експерименті брали участь 54 хлопця віком 15-16 років. Спортивний стаж спортсменів становив 3-4 роки, кваліфікація II–III спортивні розряди. Заняття проводилися у підготовчому періоді макроциклу, досліджувані розподілялися на 4 групи. Тривалість усього тренувального циклу для кожної з груп становила 16 тижнів. Кількість занять на тиждень – 6, з яких 3 тренування присвячувалися цілеспрямованій стимуляції аеробних або анаеробних процесів (за однією з розроблених програм тренувальних занять), а інші 3 тренування були однаковими для всіх груп спортсменів (за навчальною програмою) [2]. Розроблені програми тренувальних занять головним чином відрізнялися застосованим методом тренувань та режимом енергозабезпечення роботи. Тренування проводилися в зоні оптимального діапазону внутрішньої сторони навантаження, який розраховувався індивідуально для кожного спортсмена [1]. Інтенсивність навантаження під час веслування виражали у відсотках від абсолютної величини максимального споживання кисню (VO_{2max}). Заданій інтенсивності роботи, яка відповідала певній частоті серцевих скорочень (ЧСС). Під час виконання роботи веслувальник повинен був дотримуватись встановленої ЧСС (для цього використовували монітор серцевого ритму). Внутрішню сторону навантаження визначали за енерговитратами (в ккал), які розраховували відповідно даних L. Brooha, 1984 [1, 8] про енергетичні витрати за різної ЧСС. При дозуванні фізичних навантажень ми виходили з того, що внутрішня сторона виконаної роботи повинна знаходитися в зоні оптимального діапазону, який обмежується мінімальною і максимально допустимою величинами енерговитрат. Згідно з методикою Ю. М. Фурмана (2005)[8], максимально допустиму величину внутрішньої сторони навантаження (E_{max}) визначали в ккал, а величину внутрішньої сторони виконаної роботи виражали у відсотках відносно E_{max} (% від E_{max}). Характеристику розроблених програм тренувальних занять подано в табл. 1. У роботі застосовували наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукових джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент. Величину максимального споживання кисню визначали (VO_{2max}) за методом Б.Л. Карпмана; максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗР) – за методом А. Shögy, G. Cherebetin; зовнішнього дихання – за допомогою спірографії з використанням блоку для прямого визначення споживання кисню, біоелектричної активності серця – за допомогою електрокардіографії; артеріального тиску – за методом сфігмоманометрії. Всі кількісні показники піддані математичній обробці.

Обстеження здійснювалися поетапно: до початку тренувального циклу, через 8 і 16 тижнів від початку.

Таблиця 1

Характер роботи та відпочинку	Програми тренувальних занять			
	I	II	III	IV
Метод тренувань	безперервної стандартизованої вправи	безперервної варіативної вправи	інтервальної варіативної вправи	інтервальної стандартизованої вправи
Тривалість роботи	45 хв	45 хв	60 хв	60 хв
Обсяг роботи	9–10 км	9–10 км (відрізки 600–650 м)	8-9 км (відрізки 140–150 м та 200–230 м)	9–10 км (відрізки 480–520 м)
Інтенсивність веслування, ЧСС	60 % VO_{2max} , ЧСС близько 153 уд·хв ⁻¹	на відрізках – 70% VO_{2max} , ЧСС близько 165 уд·хв ⁻¹ , між відрізками – 50 % VO_{2max} , ЧСС близько 141 уд·хв ⁻¹	на відрізках – 90% VO_{2max} , ЧСС близько 187–189 уд·хв ⁻¹ , між відрізками – 25% VO_{2max} , ЧСС близько 110–112 уд·хв ⁻¹	на відрізках – 85 % VO_{2max} , ЧСС близько 182–183 уд·хв ⁻¹ , між відрізками – 25% VO_{2max} , ЧСС близько 110–112 уд·хв ⁻¹
Кількість повторень	немає	5	2 серії по 6 відрізків	4 серії по 2 відрізки
Тривалість відрізків	немає	3 хв	1 серія – 30 с, 2 серія – 60 с	2,5 хв
Виконання роботи	без зупинки	по ходу човна	1 серія – “з ходу”, 2 серія – “зі старту”	по ходу човна
Характер відпочинку	немає	зміна швидкості	активний	активний
Інтервал відпочинку	немає	6 хв	між відрізками – 3 хв, між серіями – 15 хв	між відрізками – 2,5 хв, між серіями – 10 хв
Енерговитрати за заняття	523,1 ккал (близько 82,0 % від E_{max})	501 ккал (близько 80,8 % від E_{max})	437,5 ккал (близько 67,7 % E_{max})	563 ккал (близько 85,1 % E_{max})

Результати дослідження та їх обговорення. Дані проведених досліджень показали, що тренування протягом шістнадцяти тижнів в аеробному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи (програма I), незважаючи на великі енерговитрати, виявилися недостатньо ефективними для хлопців. На противагу цьому, у дівчат такі заняття сприяли вірогідному зростанню фізичної працездатності за відносним показником PWC_{170} (на 10,38%, $p < 0,05$) та аеробної продуктивності організму за відносною величиною VO_{2max} (на 6,06%, $p < 0,05$). При цьому відбулися позитивні зміни біоелектричної активності серця у стані спокою, що проявилось збільшенням інтервалів R-R (на 3,46%, $p < 0,05$) і Q-T (на 3,28%, $p < 0,05$).

Тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу безперервної варіативної вправи (програма II) протягом 16 тижнів сприяли ефективному підвищенню фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продук-

тивності організму як у хлопців, так і у дівчат. Зокрема, у хлопців відносний показник PWC_{170} зріс на 13,43% ($p < 0,01$), а у дівчат – на 17,90% ($p < 0,01$); відносна величина VO_{2max} покращилась у хлопців на 7,70% ($p < 0,01$), а у дівчат – на 9,64% ($p < 0,01$); відносний показник максимальної кількості зовнішньої механічної роботи за 1 хв (МКЗР) підвищився у хлопців на 9,37% ($p < 0,01$), у дівчат – на 6,85% ($p < 0,05$). Водночас такі тренування викликали вірогідне зростання максимальної вентиляції легень (МВЛ) у хлопців на 13,47% ($p < 0,05$), а у дівчат – на 14,31% ($p < 0,05$), що свідчить про підвищення функції апарату зовнішнього дихання. При цьому середня величина резерву дихання (РД), яка показує наскільки можна збільшити вентиляцію легень під час веслування, підвищилась у хлопців на 1,58% ($p < 0,05$), а у дівчат – на 2,22% ($p < 0,05$). Результати аналізу електрокардіограм спортсменів, що тренувалися у такому режимі, засвідчили зростання економичності функції міокарду у стані відносного м'язового спокою як у хлопців, так і у дівчат, на що вказує збільшення інтервалів R-R та Q-T. Разом з тим, у дівчат тренування в такому режимі достовірно підвищили життєву ємність легень на 4,41% ($p < 0,05$), що вказує на вдосконалення функції дихальних м'язів, та знизили вольтаж зубця Р, що оцінюється як позитивне явище у спортсменів, які тренуються “на витривалість”.

Як у хлопців, так і в дівчат, тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної варіативної вправи (програма III) також сприяли покращенню функціональної підготовленості за такими показниками як фізична працездатність, аеробна та анаеробна (лактатна) продуктивність організму. Так, відносна величина PWC_{170} у хлопців у середньому перевищила вихідний рівень на 15,54% ($p < 0,01$), а у дівчат – на 14,20% ($p < 0,05$); відносна величина VO_{2max} у середньому покращилась у хлопців на 9,18% ($p < 0,01$), у дівчат – на 8,49% ($p < 0,05$); відносна величина МКЗР у середньому зросла у хлопців на 14,81% ($p < 0,001$), а у дівчат – на 11,30% ($p < 0,01$) (див. табл. 1). Крім того, такі тренування покращили функціональні можливості апарату зовнішнього дихання, про що свідчить зростання МВЛ (у хлопців на 14,52%, $p < 0,05$, а у дівчат на 11,69%, $p < 0,05$), а також підвищили економичність функції міокарду у стані відносного м'язового спокою, на що вказують зниження вольтажу зубця Р та збільшення тривалості інтервалів R-R і Q-T.

Тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної стандартизованої вправи (програма IV) зі значною стимуляцією анаеробних (лактатних) процесів виявилися найефективнішими для представників чоловічої і жіночої статі. Такі заняття сприяли зростанню показників фізичної працездатності, аеробної та анаеробної (лактатної) продуктивності організму. Зокрема відносний показник PWC_{170} у хлопців покращився на 19,61% ($p < 0,001$), а у дівчат – на 18,86% ($p < 0,001$); відносний показник VO_{2max} у хлопців зріс на 11,81% ($p < 0,001$), а у дівчат – на 10,81% ($p < 0,001$); відносний показник МКЗР підвищився у хлопців на 14,52% ($p < 0,001$), а у дівчат на 11,90% ($p < 0,001$) (див. табл. 1). Під впливом таких тренувань відбулося вірогідне зниження абсолютного (у хлопців на 5,42%, $p < 0,05$, у дівчат на 4,72%, $p < 0,05$) та відносного (у хлопців на 5,33%, $p < 0,05$, у дівчат на 4,47%, $p < 0,05$) значень споживання кисню у стані відносного м'язового спокою, що свідчить про формування певного механізму економізації функції зовнішнього дихання. При цьому зросли показники МВЛ (у хлопців на 15,90%, $p < 0,05$, у дівчат на 11,26%, $p < 0,05$) та РД (у хлопців на 2,27%, $p < 0,05$, у дівчат на 2,26%, $p < 0,05$). Тренування у змішаному режимі енергозабезпечення із застосуванням методу інтервальної стандартизованої вправи сприяли економізації діяльності серця, свідченням цього є достовірне збільшення тривалості інтервалів R-R і Q-T та зниження вольтажу зубця Р.

Слід підкреслити, що незалежно від програми тренувань, як у хлопців, так і у дівчат, істотних змін середніх показників артеріального тиску та маси тіла протягом 16 тижнів не було зареєстровано.

Висновок

Вплив тренувань аеробного та анаеробного спрямування на фізичну і функціональну підготовленість, а також на результати у змагальних вправах веслувальників на етапі попередньої базової підготовки має статеві відмінності. Тренування в аеробному режимі енергозабезпечення (за інтенсивності навантаження під час веслування 60% VO_{2max}) виявилися ефективними лише для осіб жіночої статі.

Тренування зі стимуляцією анаеробних (лактатних) процесів енергозабезпечення виявилися більш ефективними щодо покращення фізичної і функціональної підготовленості та результатів у змагальних вправах для підлітків чоловічої статі.

Незалежно від статі спортсменів тренування у змішаному режимі енергозабезпечення (аеробно-анаеробному та анаеробно-аеробному) ефективніше вдосконалюють фізичну та функціональну підготовленість, порівняно з тренуваннями у аеробному режимі енергозабезпечення.

1. Богуславська В. Ю. Вдосконалення фізичної підготовленості веслувальників на байдарках при застосуванні різних режимів тренувань на етапі попередньої базової підготовки : дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Вікторія Богуславська. – К., 2009. – 211 с.
2. Веслування на байдарках і каное та веслувальний слалом. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ / [Ю. О. Воронцов, Ю. М. Маслячков, О. О. Чердиченко та ін.]. – К. : Республ. наук.-методич. каб. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, 2007. – 125 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Дьяченко А. Ю. Специальная выносливость квалифицированных спортсменов в академической гребле / А. Ю. Дьяченко. – К. : НПФ Славутич-Дельфин. – 2004. – 338 с.
5. Макарова Г.А. Спортивная медицина : учебник / Г. А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2004. – 480 с.
6. Мищенко В. С. Реактивные свойства кардиореспираторной системы как отражение адаптации к напряженной физической тренировке в спорте: монография / В. С. Мищенко, Е. Н. Лысенко, В. Е. Виноградов. – К. : Науковий світ, 2007. – 351 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму : дис. ... доктора біол. наук: 03.00.13 / Фурман Юрій Миколайович. – К., 2002. – 295 с.
9. Шахлина Л. Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – К. : Наукова думка, 2001. – 326 с.

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

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 13–14 РОКІВ

Стаття присвячена актуальним питанням вивчення показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних волейболісток. Проведена оцінка вищезазначених показників відповідно до нормативних таблиць. Проаналізована їх відповідність віку й періоду багаторічної підготовки. Отриманні результати досліджень є обґрунтуванням для розробки модельних показників юних волейболісток різних вікових категорій та включення до нормативних таблиць, з метою їх оновлення відповідно до сучасної системи підготовки.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, оцінка, програма, тести, нормативні показники.

Статья посвящена актуальным вопросам изучения показателей физического развития и физической подготовленности юных волейболисток. Проведена оценка вышеуказанных показателей в соответствии с нормативными таблицами. Проанализировано их соответствие возрасту и периоду многолетней подготовки. Полученные результаты исследований являются обоснованием для разработки модельных показателей юных волейболисток разных возрастных категорий и включения в нормативные таблицы, с целью их обновления в соответствии с современной системой подготовки.

Ключевые слова: физическое развитие, физическая подготовленность, оценка, программа, тесты, нормативные показатели.

Article is devoted to the current issues the study indices of physical development and physical preparedness of young volleyball players. The evaluation of the above mentioned parameters according to standard tables. Analyzed their compliance with the age and period of long training. The obtained results of the research are the rationale for the development of model parameters young volleyball players of different age groups and include standard tables to update them according to modern preparation.

Keywords: physical development, physical readiness, evaluation, program, tests, normative indexes.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Для планування і здійснення навчально-тренувального процесу з виховання рухових здібностей юних волейболісток важливе глибоке розуміння механізмів, що лежать в основі вікових змін, тобто, особливостей фізичного розвитку. Не менш важливий облік фізичної підготовленості, оскільки навчання технічним прийомам і подальше становлення технічної майстерності базується на достатньому рівні розвитку всіх рухових якостей. Тільки такий підхід може гарантувати високі результати і спортивне довголіття.

Тому дослідження ФР і базової ФП завжди є першим і обов'язковим кроком в роботі тренера. Актуальність таких досліджень не викликає сумнівів.

Дослідження виконані відповідно до “Зведеного плану науково-дослідної роботи в сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки” за темою 2.4. “Теоретико-методичні основи індивідуалізації учбово-тренувального процесу в ігрових видах спорту” Міністерства науки і освіти, сім'ї, молоді і спорту України, розробленого і затвердженого на кафедрі спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Фундаментальними роботами, в яких відображені особливості підготовки юних волейболістів, є роботи тренерів-практиків Ю. Кліщового, Є. Фоміна (1996, 2009) [2]; програма підготовки юних волейболістів в системі ДЮСШ та СДЮСШ (2003) [1]; методичні рекомендації з організації спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів (І. Синіговець, 2007) [4], “Програма силової підготовки волейболістів” Ю. Горчанюка (2007).

Автори єдині в думці, що всі тренувальні програми слід будувати з урахуванням особливостей фізичного розвитку (ФР) і базової фізичної підготовленості (ФП). Особливо гостро ця проблема ставиться при розвитку силових показників у дівчаток-підлітків, коли враховуються не тільки вікові особливості, але і особливості жіночого організму.

Мета досліджень – встановити рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменок (1998–1999 р.н.) після трьох років навчально-тренувальної діяльності в ДЮСШ.

Методи досліджень. Для реалізації поставленої мети використали аналіз наукової літератури, антропометрію, батарею рухових тестів, методи математичної статистики.

Дослідження проводились на базі ДЮСШ № 12 м. Києва і кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України, в яких прийняли участь 16 волейболісток віком 13–14 років. Дослідження проводилися в природних умовах навчально-педагогічного процесу.

Результати досліджень та їх обговорення. Як відомо термін “фізичний розвиток” має два значення. Фізичний розвиток можна розглядати як процес і як результат.

Фізичний розвиток волейболістки – це закономірний процес зміни морфологічних і функціональних особливостей організму тісно пов’язаний з віком і станом її здоров’я, спадковими факторами, умовами життя і специфічним впливом занять волейболом [1, 2, 3].

Вважаємо за доцільне описати особливості розвитку організму дівчаток у спостережуваній період. Такий підхід дозволить уникнути методичних помилок і запобіжить нанесення шкоди здоров’ю спортсменок [2, 3, 5].

Вік 13–15 років – це період, коли організм знаходиться ще у стадії незавершеного формування, та вплив фізичних вправ як позитивний, так і негативний, може проявлятися особливо помітно [2].

Особливістю цього періоду є те, що процес росту і розвитку відбувається на фоні ендокринної перебудови організму. Формування частин тіла юних волейболісток знаходиться в тісному взаємозв’язку з особливостями функцій органів у різні вікові періоди. Між морфологічним зростанням і функціональним розвитком існує зворотна залежність. Ось чому періоди посиленого морфологічного зростання є періодами уповільненого розвитку фізичних якостей [1].

Фізичний розвиток як результат – це комплекс показників, за якими визначають його рівень [2]. Серед морфологічних параметрів визначають фізичний розвиток основними є:

- поздовжні розміри тіла (довжина тіла, верхніх і нижніх кінцівок);
- маса тіла (кількість м’язового, кісткового та жирового компонентів)
- окружні розміри (окружність грудної клітки, обхвати передпліччя, стегна, плеча та гомілки) і широтні розміри (ширина плечей, тазу і т.д.)

Крім того на успішну спортивну діяльність впливає стан склепіння стопи юних волейболісток: висота внутрішнього зводу і підйому стопи.

Для оцінки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості нами, як модельні, використовувалися таблиці, запропоновані та апробовані групою дитячих тренерів, широко використовуваних у практиці роботи ДЮСШ та СДЮСШ з волейболу [1, 2].

Нами були проведені дослідження показників фізичного розвитку спортсменок, що спеціалізуються у волейболі, вік яких на момент проведення обстеження складав 13–14 років (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку волейболісток 13–14 років (n=16)

Показник	Довжина тіла, см	Маса тіла, кг
Середнє значення, \bar{x}	162,3	54,8
Стандартне відхилення, g	7,7	3,7

Отримані результати показують, що ріст (довжина тіла) дівчат, в середньому становить 162,3 см. Для спортивної волейбольної діяльності, користуюся оціночними таблицями [2], його можна оцінити як “нижче середнього”. Найвищий показник зростання – 177 см, найменший – 152 см.

Необхідно відмітити, що серед обстежених волейболісток у двох спортсменок віком 14 років довжина тіла перевищує середні показники для цього віку – 177 см. Ще у двох спортсменок зріст у межах середнього для цієї групи (відповідно 168–171см). Всі інші волейболістки знаходяться в групі “низькі і нижче середнього”.

Як зазначалося вище, процеси зміни форм і функцій організму в період статевого дозрівання характеризується гетерохронністю (нерівномірністю). Тому в групі показники зростання знаходяться у великому діапазоні – від 152 до 177 см.

Дослідження маси тіла показали, що серед обстежених волейболісток лише одна спортсменка масою тіла має вагу “вище середнього”, три – мають занижені показники маси тіла. У всіх інших юних волейболісток маса тіла оцінюється як “середня”.

Фізична підготовленість спортсмена демонструє рівень розвитку у нього фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності), а так само комплекс пов'язаних з ними специфічних здібностей, які забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучість, швидкісних здібностей, потужність ударних дій і т.п.) [2, 4].

Нами було проведено дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболісток в умовах навчально-тренувального процесу (табл. 2).

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості волейболісток 13–14 лет (n=16)

Показник	Сила згиначів кисті, кг	Станова сила, кг	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок з місця після 3-х кроків, см	Кидок набивного м'яча стоячи, м	Кидок набивного м'яча стоячи у стрибку, м	Кидок набивного м'яча стоячи сильнішою рукою, м
Середнє значення, \bar{x}	11,1	66	174,7	34,8	38,8	8,47	7,1	8,2
Стандартне відхилення, g	1,3	8,2	11,7	5,2	4,6	0,6	0,7	1,1

Середнє значення сили згиначів найсильнішої кисті руки спортсменок обстеженої групи дорівнює 11,1 кг при невеликому стандартному відхиленні, що свідчить про однорідність групи за цим показником і відповідає середньому рівню розвитку.

Станова сила або сила розгиначів тулуба у середньому серед групи юних волейболісток дорівнює 66 кг і оцінюється як “низька”.

Стрибок у довжину з місця (174,7 см) також відповідає рівню “низький”. При цьому слід відзначити, що чотири спортсменки продемонстрували результат, який відповідає рівню “нижче середнього”.

Показники виконання стрибка вгору з місця розподілилися наступним чином: сім спортсменок показали результат, що відповідає значенню “нижче середнього”, а дев’ять – “низький”. Середнє значення групи спортсменок за результатами даного тесту – 34,8 см.

Стрибок вгору після 3-х кроків в середньому по групі відповідає рівню “нижче середнього” і тільки у двох волейболісток дорівнює оцінці “низький”.

Кидок набивного м’яча на дальність з положення стоячи, в середньому по групі, виконаний спортсменками на рівні “нижче середнього” з невеликим стандартним відхиленням.

Кидок набивного м’яча в стрибку зафіксовано на рівні значень “нижче середнього” і “середній”.

А кидок набивного м’яча сильною рукою обстежуваної команди юних спортсменок був виконаний на рівні “нижче середнього”.

Отримані результати засвідчують те, що рівень фізичної підготовленості обстежених юних спортсменок, згідно отриманих результатів тестування, відповідають оцінці “низький” і “нижче середнього”.

Висновок

Вік 13–15 років – це вік інтенсивного приросту багатьох фізичних якостей і сили в тому числі. Одночасно – це період потужної ендокринної перебудови в організмі підлітка, і, особливо, в організмі дівчинки.

Фізичні вправи в цей період можуть принести як величезну користь, так і величезну шкоду, якщо не враховувати в тренувальному процесі названі особливості.

Показники рівня фізичного розвитку, за оціночною таблицею, в більшості випадків дорівнює оцінці “нижче середнього”.

Фізична підготовленість, що визначалась батареєю тестувань, також у більшості випадків відповідає рівню “нижче середнього”, “низький” і тільки в деяких випадках (кидок набивного м’яча сильною рукою) – як “середній”.

1. Волейбол : примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М. : Советский спорт, 2003. – 112 с.
2. Клещев Ю. Н. Скоростно-силовая подготовка волейболисток: методические рекомендации / Ю. Н. Клещев. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 457 с.
3. Кондак Н. Н. Учет биологической особенностей развития организма девушек и девочек в системе подготовки команд в спортивных играх / Н. Кондак, Е. Маслова // [Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції] / Кременчук : КДУ, 2010. – 457 с.
4. Синиговец И. В. Скоростно-силовая подготовка волейболистов 15–17 лет с учетом игрового амплуа : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 “Олимпийский и профессиональный спорт” / И. В. Синиговец. – К.: Знання, 2007. – 20 с.
5. Черный В. Недостатки в общей физической подготовке (ОФП) / В. Черный. – М. : Физкультура и спорт, 1998. – С. 17–22.

Рецензент: доктор мед. наук, проф. Остап’як З. М.

ВПЛИВ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

На сьогодні серед більшості школярів зафіксовані порушення постави, які, особливо у період росту, можуть викликати стійкі деформації скелету та розлади опорно-рухового апарату. Вони можуть супроводжуватися порушенням діяльності вегетативних систем, зниженням обміну речовин, головним болем, стомленням, зниженням апетиту тощо. При дефектах постави відбувається зниження фізіологічних резервів, які порушують адаптаційні можливості організму. Порушення постави негативно впливає на дихальну систему школярів. Об'ємні показники зовнішнього дихання у більшій половині таких обстежених є нижчими від норми.

Ключові слова: здоров'я, порушення постави, організм, школярі.

На сегодня среди большинства школьников зафиксированы нарушения осанки, которые, особенно в период роста, могут вызвать стойкие деформации скелета и нарушения опорно-двигательного аппарата. Они могут сопровождаться нарушением деятельности вегетативных систем, снижением обмена веществ, головной болью, утомлением, снижением аппетита и т.п. При дефектах осанки происходит снижение физиологических резервов, которые нарушают адаптационные возможности организма. Нарушение осанки отрицательно влияет на дыхательную систему школьников. Объемные показатели внешнего дыхания у большей половины таких обследованных ниже нормы.

Ключевые слова: здоровье, нарушение осанки, организм, школьники.

For today it was fixed posture disturbances among most of schoolchildren, especially in their growth period. In this case steady skeleton deformation and locomotor apparatus disorders may occur. They may be accompanied by disorders of vegetative systems, impairment of metabolism, headache, exhaustion, appetite deterioration etc. In case of posture defects there occurs lowering of physiological reserve that disturbs adaptive abilities of an organism. Posture disturbance negatively influences respiratory system of schoolchildren. Volumetric indices of external respiration are lower than the norm among the bigger part of the examined.

Keywords: health, posture disturbance, organism, schoolchildren.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Сьогодні актуальним є вивчення стану здоров'я дітей, кількісних та якісних показників як окремих функціональних систем і організму в цілому.

За даними досліджень В.Г. Майданника (2002) лише 1,1% дітей є практично здоровими, в середньому на одну дитину припадає 2,5 захворювання [7]. Л.М. Басанець зі співавт. (2008) показали, що у 41,7% міських юнаків та у 39,7% хлопців з сільської місцевості виявлені стійкі порушення функціонального стану організму [2].

Ю.Г. Антіпкін (2009) відмітив, що як правило, у одного підлітка реєструється відразу декілька захворювань. За даними Державної медичної статистики серед молоді зростає розповсюдженість усіх захворювань, але перші місця займають хвороби систем дихання, кістково-м'язової та сечостатевої [1].

Проблема вивчення порушень опорно-рухового апарату у дітей актуальна не тільки в Україні, але і у всьому світі, тому захворювання кістково-м'язової системи визнані ВООЗ головним напрямком досліджень на період до 2010 р. В даний час в Україні питання контролю, діагностики та обліку патології у школярів зі сколіотичною деформацією, а також їх відновлювального лікування продовжують вивчатися та розвиватися. Тим часом, своєчасне виявлення, лікування та профілактика порушень постави є важливим завданням суспільства і держави.

Мета дослідження – виявити вплив порушень постави на функціональний стан організму школярів.

Методи дослідження. Поставлена мета досягалась за допомогою вивчення науково-методичної літератури, узагальнення практичного досвіду і використання комплексу

апаратних і програмних засобів медичного обстеження “Аскольд” комп’ютеризованого методу пневмотахографії. Нами було обстежено 19 дітей середнього шкільного віку з порушеннями постави і 10 їх здорових однолітків. Для порівняння використовували показники норми згідно комп’ютерних висновків.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними наукових досліджень встановлено, що в дитячих шкільних установах у 80% дітей виявлені різні порушення постави. Порушення постави відносять до провідних етіологічних чинників шкільного сколіозу [10].

Прогресуючі дефекти постави викликають порушення іннервації внутрішніх органів, внаслідок чого організм стає схильним до різноманітних захворювань. На сьогодні 95–97% дітей страждають різними захворюваннями, серед яких найбільше число представлено порушеннями опорно-рухового апарату – зокрема дефектами постави [6; 8].

Порушення постави – це процес який викликає різноманітні морфологічні зміни, що знижують функціональні можливості органів і тканин. При значній поширеності серед дитячого населення – від 0,2% до 10% – особливістю хвороби є її схильність до прогресування під час росту дитини від – 15% до 55% всіх випадків [3].

При порушеннях постави деформується скелет, неправильно розподіляється навантаження на суглоби, зв’язки, м’язи, тому погіршується ресорна функція хребта. Зниження ресорної функції хребта призводить до постійних мікротравм головного і спинного мозку під час ходьби, бігу та інших рухів, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується зниження працездатності. З іншого боку, за наявності дефектів постави внутрішні органи можуть відхилятися від нормального стану та затискатися іншими органами і тканинами. При порушенні стану хребта відбувається затискання спинномозкових нервів, порушується циркуляція спинномозкової рідини, що негативно впливає на весь організм. Погано розвинені м’язи спини та живота сприяють порушенню постави і прогресуванню сколіозів. Діти з таким порушенням мають знижені фізіологічні резерви дихання і кровообігу, порушені адаптивні реакції, слабкість м’язів черевного преса призводить до порушення нормальної діяльності шлунково-кишкового тракту та інших органів черевної порожнини [6; 8].

При неправильному розвитку грудної клітки відбувається зміщення і здавлювання органів, що дає визначену клінічну картину: максимальний артеріальний тиск низький, мінімальний високий; високий венозний тиск є однією із ранніх ознак порушення гемодинаміки. Серце і великі судини здійснюють поворот навколо вертикальної осі в напрямку, протилежному торсії хребців. Кут повороту збільшується пропорційно торсії хребта. Положення і форма серця залежать від характеру, ступеня і локалізації дуги викривлення хребта, величини реберного горба, стояння діафрагми. Топографічні порушення найбільш виражені при локалізації дуги викривлення у верхній третині грудного відділу. Внаслідок дихальної недостатності і альвеолярної гіповентиляції в організмі з’являється нестача кисню, що компенсується збільшенням серцевого дебету крові і кров’яних тілець. Ці явища компенсації викликають підвищення артеріального легеневого тиску, перевантаження правого шлуночка, що призводить до розвитку хронічного легеневого серця [13].

Порушення функції зовнішнього дихання у хворих на сколіоз обумовлено викривленням хребта, деформацією грудної клітки, зменшенням екскурсії грудної клітки, обсягів порожнини і появою в легенях ділянок ателектазу і емфіземи, порушенням бронхіальної прохідності, функціональною не повноцінністю дихальної мускулатури, обмеженням екскурсії діафрагми, порушенням звичайного співвідношення внутрішньо-

грудного і внутрішньочеревного тиску. Деформація грудної клітки і змінені умови газообміну при сколіозі призводять до порушень з боку органів кровообігу і до поступового розвитку легеневого серця. Ці зміни з'являються і наростають поступово [11; 12; 13].

Безсумнівний інтерес для оцінки ефективності вентиляції представляє визначення швидкості повітряного струменя при вдиху і видиху методом пневмотахометрії. При патологічних змінах легень і повітроносних шляхів, ригідності грудної клітки, бронхіальний опір підвищується. Встановлено, що зниження показників пневмотахометрії відбувається в міру наростання ступеня викривлення хребта і деформації грудної клітини. Кінцевим етапом зовнішнього дихання є насичення артеріальної крові киснем, що забезпечує основні біохімічні процеси в організмі людини. Нормальні процеси окислення можуть здійснюватися тільки при достатньому вмісті кисню в крові. Фізіологічною нормою вмісту оксигемоглобіну в артеріальній крові вважають 96% [4; 9].

При сколіозі насичення крові киснем знижується паралельно тяжкості процесу. Падіння насичення крові кисню свідчить про те, що механізм вентиляції, кровообігу, дифузії в легенях порушений. Оскільки дихальна та серцево-судинна системи функціонально тісно пов'язані, у хворих поступово розвивається серцево-легенева недостатність, яка в основному обумовлена гіпертонією малого кола кровообігу [4].

В результаті прогресуючих змін хребта, грудної клітки, легеневої паренхіми відбувається запустіння легневих капілярів, що зменшує ємність судинного ложа і знижує еластичність стінок судин. Виникаючі порушення в співвідношенні альвеолярної вентиляції капілярного кровотоку призводять до артеріальної гіпоксії. Рефлекторно посилюється потік крові, збільшується хвилинний об'єм серця і в цілому змінюється функція серцево-судинної системи [5].

Таким чином, переважна кількість наукових праць присвячена дослідженню функціональних особливостей організму школярів, які мають сколіоз різного ступеня важкості. При цьому невикористано мало даних про функціональні особливості вегетативних систем при порушеннях постави, яка є важливим етіологічним чинником сколіотичної деформації.

За результатами наших досліджень у дітей з порушеннями постави показники ФЖЄЛ нижчі, ніж у здорових ($1,7 \pm 0,17$ л і $2,8 \pm 0,11$ л відповідно, $p < 0,05$ ($t = 2,021$)). Згідно з комп'ютерним висновком ФЖЄЛ у 12(52%) обстежуваних характеризується вкрай різким порушенням.

Показники форсованих об'ємів видиху у дітей при порушенні постави в середньому нижчі, ніж у здорових ($1,7 \pm 0,17$ л і $2,8 \pm 0,11$ л відповідно, $p < 0,05$). Згідно з комп'ютерним висновком ОФВ 12(52%) обстежуваних мають вкрай різкі порушення. Динаміка зміни об'єму форсованого видиху у підлітків при порушенні постави є дещо нижчою.

ЖЄЛ у хворих дітей дещо нижча, ніж у здорових ($2,7 \pm 0,23$ л і $3,1 \pm 0,15$ л відповідно, $p > 0,05$). Нормальні показники ЖЄЛ за результатами комп'ютерних висновків, зареєстровані у 8 (42%) підлітків з порушенням постави, вищі від норми – у 4 (21%) підлітків, 6 (36%) підлітків мають значні та вагомні порушення цього показника.

Серед школярів середнього шкільного віку, які мають порушення опорно-рухового апарату, 12 (52%) мали знижені показники бронхіальної прохідності, 4 (21%) – легкі порушення, у 5 (26%) – нормальні показники.

Показники розрахунку індексу Тіфно (відношення ОФВ до ФЖЄЛ) дають змогу оцінити в динаміці ефективність зовнішнього дихання обстежуваних.

У підлітків з порушеннями постави спостерігається нижча ефективність дихальних актів: $65 \pm 5,1\%$ і $85 \pm 0,5\%$ відповідно $p < 0,05$.

Висновок

Серед більшості школярів зафіксовані порушення постави, які можуть викликати стійкі деформації скелету і супроводжуватися порушенням діяльності вегетативних систем, зниженням обміну речовин, головним болем, стомленням, зниженням апетиту тощо. При дефектах постави відбувається зниження фізіологічних резервів, які порушують адаптаційні можливості організму. Порушення постави негативно впливає на дихальну систему підлітків. Об'ємні показники зовнішнього дихання у більшій половині підлітків нижчі від вікової норми.

1. Антипкин Ю. Г. VI Конгресс педиатров Украины: профессиональный диалог о самом важном / Ю. Г. Антипки, Р. А. Моисеенко, Н. В. Хайтович // Медицинская газета "Здоров'я України". – 2009. – № 21. – С. 24–25.
2. Басанець Л. М. Фізичний розвиток юнаків допризовного віку / Л. М. Басанець, О. І. Іванова // Довкілля та здоров'я. – 2008. – №4. – С. 50–53.
3. 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. : Олимпийская литература, 2009. – 528 с.
4. Казьмин А. И. Патогенез и вопросы лечения сколиоза у детей / Казьмин А. И., Беленький В. Е. // Актуальные вопросы профилактики и лечения сколиоза у детей: материалы Всесоюз. симп. – М., 1984. – С. 3–8.
5. Казьмин А.И. Сколиоз / А. И. Казьмин, И. И. Кон, В. Е. Беленький. – М. : Медицина, 1981. – 272 с.
6. Ловейко И. Д. Формирование осанки у школьников: [пособие для учителей и школьных врачей] / И. Д. Ловейко. – М. : Просвещение, 1970. – 95 с.
7. Майданник В. Г. Перспективи розвитку клінічної педіатрії в ХХІ столітті / В. Г. Майданник // Педіатрія, акушерство та гінекологія. – 2002. – № 1. – С. 8–12.
8. Мацкеплишвили Т. Я. Нарушение осанки и искривление позвоночника у детей / Т. Я. Мацкеплишвили. – М. : НЦССХ им. О.Н. Бакулева РАМН, 1999. – 64 с.
9. Мирославова Н. Г. К вопросу о состоянии сердечно-сосудистой системы у больных сколиозом : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. мед. наук / Н. Г. Мирославова. – Саратов, 1972. – 21 с.
10. Потапчик А. А. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений / А. А. Потапчик, М. Д. Дидур. – СПб. : Речь, 2001. – 166 с.
11. Риц И. А. Рентгенологическая картина легких у больных тяжелыми формами сколиоза / И. А. Риц // Патология позвоночника. – Новосибирск, 1966. – С. 129–131.
12. Шулуток Л. И. Боковое искривление позвоночника у детей / Л. И. Шулуток. – Казань, 1963. – 102 с.
13. Фридланд М. О. Курс ортопедии / Фридланд М. О. – М. : Медгиз, 1954. – 508 с.

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

УДК 37.015.2-053.215
ББК74.200.55

Світлана Вихованець

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЛАНТОГРАФІЧНИХ ПОКАЗНИКІВ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті наведено характеристику плантографічних показників у дітей старшого шкільного віку та досліджено залежність лінійних і куткових параметрів різної форми стопи. Результати аналізу показників довжини і висоти внутрішнього і зовнішнього краю поздовжнього склепіння стопи та індексів склепіння стопи вказали на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами.

Показано, що форма стопи характеризується статистично вірогідними відмінностями лінійно-куткових параметрів та коефіцієнтів поздовжнього і поперечного сплюснення стопи, а виявлені відхилення величини виросткового кута, п'яткової і човникоподібної кісток свідчили про можливий розвиток сплюснення поздовжнього й поперечного склепіння, що диктує необхідність проведення профілактичних заходів серед обстежених.

Перспективним з наукової точки зору в подальшому є з'ясування взаємозалежності форми і лінійно куткових розмірів стопи і антропометричних показників вище розташованих відділів нижньої кінцівки.

Ключові слова: *плантографія, діти, старший шкільний вік, дослідження.*

В статті приведена характеристика пантографических показателей у детей старшего школьного возраста и исследована зависимость линейных и угловых параметров различной формы стопы. Результаты анализа показателей длины и высоты внутреннего и внешнего края продольного свода стопы и индексов свода стопы указали на существование асимметрии стопы по исследуемым параметрам.

Показано, что форма стопы характеризуется статистически достоверными различиями линейно-угловых параметров и коэффициентов продольного и поперечного уплощения стопы, а выявленные отклонения величины суставного угла, пяточной и ладьевидной костей свидетельствовали о возможном развитии уплощения продольного и поперечного свода, что диктует необходимость проведения профилактических мероприятий среди обследованных.

Перспективным с научной точки зрения в дальнейшем является выяснение взаимозависимости формы, линейно угловых размеров стопы и антропометрических показателей вышележащих отделов нижней конечности.

Ключевые слова: *плантография, дети, старший школьный возраст, исследование.*

The article describes the characteristics of planography performance in children of school age and older, the dependence of linear and angular parameters of the different shape of the foot. The results of the analysis of indicators of length and height of the inner and outer edges of the longitudinal arch of the foot and arch indexes pointed to the existence of asymmetry of the foot on the investigated parameters.

It is shown, that the shape of the foot is characterized by statistically significant differences in linear and angular parameters and coefficients of longitudinal and transverse flattening of the foot, and the value of the abnormality of the articular angle of heel and navicular bone testified about the possible development of flattening the longitudinal and transverse arch, which dictates the need for preventive measures among the surveyed.

Promising from a scientific point of view in the future is to determine the interdependence of form, linear and angular dimensions of the foot anthropometric measurements of the overlying parts of the lower limbs.

Keywords: *plantography, children, older school age, the study.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Дослідження різних форм стопи дозволяє визначити чітку межу між крайніми варіантами норми і початковими стадіями її патологічної деформації [4, 5, 11]. При цьому таке розмежування залишається досить складним завданням із огляду на те, що форма стопи залежить від багатьох факторів, а підтримка її склепінчастого апарату має свої статеві-вікові особливості [2, 6, 10]. Водночас індивідуальні властивості склепінчастого апарату стопи обумовлені анатомо-фізіологічними та біомеханічними особливостями [1, 3, 9], які впливають на ступінь та діапазон функціонального запасу міцності суглобово-м'язового компоненту стопи. Порушення пропорційності тіла людини впливає на зниження ресорних властивостей склепіння стопи, що може призвести до травматизації опорно-рухового апарату або розвитку різного ступеня плоскостопості [6, 7, 8]. Надзвичайна складність анатомічної будови стопи людини у поєднанні з різноманітністю виконуваних нею функцій вказує на важливість вивчення впливу антропометричних параметрів на її біомеханічні властивості, в тому числі у дітей [1, 2, 7].

Фахівці стверджують, що неправильна постава і плоскостопість призводять до кіфотичної, сколіотичної або кіфосколіотичної постави, що, в свою чергу, погіршує діяльність серцево-судинної, нервової і дихальної систем, а також печінки і нирок. Дослідження показали, що усі форми порушення постави (сколіоз, лордоз, сутулість, плоска спина) та плоскостопість найчастіше виникають у дітей, які мають різні порушення стану здоров'я, фізичного розвитку [6].

Склепінчастий апарат стопи відіграє важливу роль у формуванні постави, оскільки він є конструктивно складною частиною опорно-рухового апарату, і складається з

великої кількості кісток і зв'язок. Стопа забезпечує стато-локомоторну функцію опорно-рухового апарату і є цілісним морфофункціональним об'єктом, від якого, в свою чергу, залежить рухова функція людини. Дані наукових досліджень свідчать, що при порушенні м'язово-зв'язкового апарату стопи знижуються амортизаційні властивості нижньої кінцівки та виникає порушення ресорної функції хребта [2].

Одним з найбільш ефективних способів дослідження будови та функції стопи є методика оцінки її відбитків – плантографія. Метод плантографії полягає в отриманні відбитка підошовної частини стопи (плантограми) з наступним його аналізом. Методи плантографії і контурографії (з обрисом – контуром стопи) дозволяють одержувати зображення зони контакту поверхні стопи, по яких також розраховуються різні індекси та показники. Методика зручна для вимірювання площі опори, а також в динамічних випробуваннях для відмітки положення стопи на опорі, під час перекату стопи. Крім того, метод дозволяє вивчати характеристики різних кутових і лінійних параметрів стопи [6].

Мета дослідження – охарактеризувати плантографічні показники у дітей старшого шкільного віку.

Методи дослідження. Морфометрія стопи проведена у 267 дітей старшого шкільного віку із застосуванням плантографічного методу за Е.А. Мартіросовим [4].

За результатами замірів виявили залежність лінійних і кутових параметрів, визначили висоту поздовжнього склепіння за формулою Штріттера, стан поперечного склепіння – за величиною індексу Чижина, загальний індекс стопи Фрідлянда, а за співвідношенням довжини пальців встановлювали форму стопи [2, 4, 5]. Порівнюючи різні індекси, робили висновок про тип стопи – склепінчаста, нормальна, плоска та її форму – єгипетська, прямокутна чи грецька [5, 6, 11]. Одержані дані обробляли варіаційно-статистичним методом із використанням пакету прикладних програм “Statistica” та Excel 2008.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі плантограм було встановлено, що при середній довжині стопи $26,21 \pm 1,33$ см, величина відстані “Z-F” складала $12,62 \pm 2,23$ см, відстані “F-D” – $16,54 \pm 1,22$ см, відстані “S-G” – $26,17 \pm 2,23$ см, що було обумовлено неоднаковою довжиною та розміром першого і другого пальців стопи. Поздовжній розмір дистанції “E-B”, який характеризує довжину зовнішнього краю стопи складав у середньому $14,61 \pm 1,12$ см.

При цьому, на прямій “E-B”, дистанція максимального значення випуклості зовнішнього краю стопи складала в середньому $11,22 \pm 1,43$ см. Для оцінки поздовжньої склепінчастості стопи важливе значення мають так звані “внутрішні” поздовжні розміри [5,10]. Нами встановлено, що дистанція “K-V” складала в середньому $6,81 \pm 0,92$ см, а $\angle PCU_1$ – $3,1$ – $4,2^\circ$. Було встановлено, що у дітей старшого шкільного віку індекс Чижина становить, в середньому, $1,88 \pm 0,11$, а індекс Штріттера – $4,47 \pm 0,18$.

Для характеристики переднього відділу стопи, який відповідає подушкоподібному підвищенню пальців стопи і ступеня розсування пальців при постановці стопи, вимірювали $\angle SAN$ і $\angle RBM$, які складали відповідно $7,0$ – $15,0^\circ$ і $4,21$ – $5,54^\circ$. У залежності від того, який палець стопи більше розвинутий $\angle SAN$ може значно коливатись, що, в свою чергу, буде суттєво впливати на вираженість горизонтальної складової динамографічної кривої.

Для оцінки поперечного склепіння стопи існує цілий ряд розпізнавальних пунктів, які враховуються при аналізі плантограми. Найбільш важливими, на нашу думку, є наступні розміри поперечного склепіння стопи: дистанція “A-B”, що становить $11,51 \pm 1,23$ см; дистанція “WW” – $8,62 \pm 0,91$ см; дистанція “CC” – $5,11 \pm 0,33$. Індекс поперечного склепіння складав $0,85 \pm 0,14$, що відповідає нормальному стану попе-

речного склепіння за Фрідляндом. Співвідношення між відрізками “A-Z” і “Z-B” та відрізками “C-F” і “F-C” становить як 1:1,1. Це, в свою чергу, свідчило про те, що стопа при постановці на тверду основу знаходиться в супінованому положенні.

Аналіз отриманих даних показав, що при динамічному навантаженні проходить перебудова, в основному, поздовжнього склепіння стопи. При цьому, індекс Фрідлянда змінюється незначно, а індекс Чижина досягає відмітки 0,91–1,12. Під час статичних навантажень змінюються як поздовжнє, так і поперечне склепіння, що відображається у зміні співвідношення між показниками індексів Фрідлянда і Штріттера. Так, якщо без наявного обтяження їх співвідношення оцінювались як 1:1,2, то після навантаження 40-кілограмовою штангою співвідношення статистично достовірно збільшувалось вже до 1:1,4 ($p < 0,02$). Таким чином, отримані кількісні дані основних розмірів стопи хлопчиків старшого шкільного віку свідчать про достатній розвиток як поперечного, так і поздовжнього склепіння стопи, яке має потужні функціональні пружно-еластичні можливості.

На підставі співвідношень довжини пальців серед обстежених виявлені три форми стопи: 1) “єгипетська” – довжина пальців рівномірно зменшується від першого до п’ятого; 2) “конусоподібна або грецька” – довжина другого пальця більша від довжини першого пальця; 3) “прямокутна” – довжина всіх пальців однакова [8].

У хлопців старшого шкільного віку найчастіше (64,5%) реєструється “єгипетська” стопа (рис. 1).

“Грецька” і “прямокутна” форма стопи спостерігаються в 3,66 разів рідше і майже не відрізняється за частотою (відповідно у 17,6% і 17,9% випадків). Аналіз лінійних параметрів показав, що найбільшу довжину має “грецька” форма стопи ($246,5 \pm 0,9$ мм). При “єгипетській” і “прямокутній” формі стопи довжина однакова ($243,0 \pm 0,7$ мм) і достовірно відрізняється від довжини “грецької” стопи ($p < 0,05$). При всіх формах стопи її довжина характеризується незначною мінливістю ($C_v = 2,7-4,1\%$). Найбільшу косу ширину має “прямокутна” форма стопи ($90,2 \pm 0,4$ мм), а найменшу – “грецьку” ($76,8 \pm 0,5$ мм).

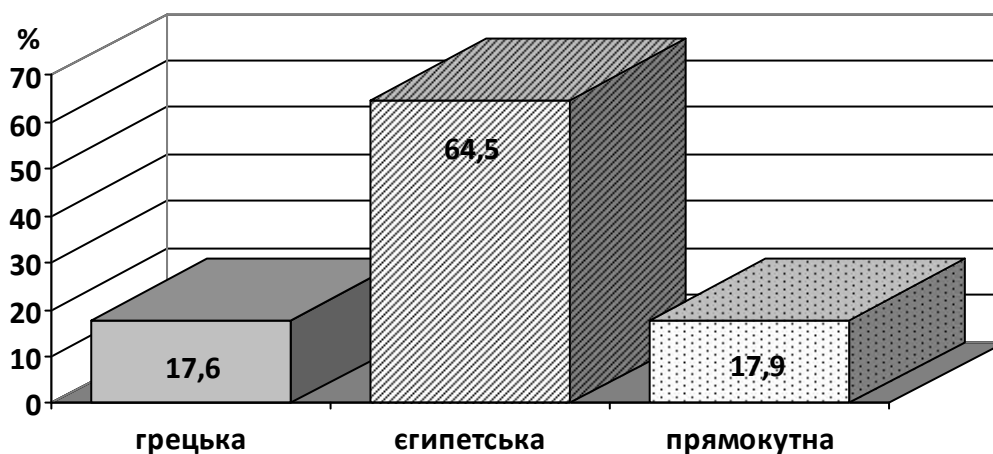


Рис. 1. Частота розподілу різних форм стопи у хлопчиків старшого шкільного віку

Найбільша висота серединної арки поздовжнього склепіння характерна для “грецької” стопи ($61,0 \pm 0,8$ мм), а найменша – для “прямокутної” ($58,9 \pm 0,5$ мм). Вона достовірно ($p < 0,05$) відрізняється у “прямокутної” і “єгипетської” стопи, у яких вона схильна до слабкого варіювання ($C_v = 9,1-10,0\%$), на відміну від “грецької” ($C_v = 12,8\%$).

Висота зовнішнього поздовжнього склепіння “єгипетської” і “прямокутної” стопи були однакові ($65,2 \pm 0,6$ мм) і дещо меншими, ніж у “грецької” форми ($p > 0,05$). Вона найбільш мінлива у “грецької” стопи ($C_v = 11,9\%$).

Найбільша мінливість коефіцієнтів переднього відділу і сплюснення склепіння характерна для “прямокутної” стопи. Коефіцієнти поперечного поздовжнього сплюснення при всіх формах стопи не виходили за межі нормальних показників для даної вікової категорії і становили відповідно 0,26 і 0,80.

Висновок

Результати аналізу показників довжини і висоти внутрішнього і зовнішнього краю поздовжнього склепіння стопи та індексів склепіння стопи вказують на існування асиметрії стопи за досліджуваними параметрами.

Форма стопи характеризується статистично вірогідними відмінностями лінійно-кутових параметрів та коефіцієнтів поздовжнього і поперечного сплюснення стопи, а виявлені відхилення величини виросткового кута, п'яткової і човникоподібної кісток свідчили про можливий розвиток сплюснення поздовжнього і поперечного склепіння, що диктує необхідність проведення профілактичних заходів серед обстежених.

Перспективним з наукової точки зору в подальшому є з'ясування взаємозалежності форми і лінійно-кутових розмірів стопи і антропометричних показників вище розташованих відділів нижньої кінцівки.

1. Иваницкий М. Ф. Анатомия человека (с основами динамической спортивной морфологии) / М. Ф. Иваницкий. – М. : Физкультура и спорт, 1985. – 544 с.
2. Кашуба В. О. Биомеханика поставки / В. О. Кашуба. – К. : Олімпійська література, 2003. – 279 с.
3. Лапутін Е. В. Биомеханика спортивных движений / Е. В. Лапутін. – К. : Знання, 2001. – 324 с.
4. Мартиросов Э. Г. Технология и методы определения состава тела человека / Э. Г. Мартиросов, Д. В. Никлаев, С. И. Руднев. – М. : Наука, 2006. – 244 с.
5. Менделевич И. А. Биомеханические принципы ортопедического обеспечения при патологии стопы / И. А. Менделевич // Протезирование и протезостроение. – 2009. – № 6. – С. 48–52.
6. Перепелкин А. И. Половые морфофункциональные характеристики стопы студентов медицинского университета / А. И. Перепелкин, К. В. Гавриков, Л. Ф. Царапкин / Бюллетень Волгоградского научного центра РАМН. – 2008. – № 6. – С. 35–37.
7. Rossi W. Professional shoe fitting / W. Rossi, R. Tennet. – N. Y. : Raven Press., 2000. – №2. – P. 318–322.
8. Hansen S. T. Functional reconstruction of the foot and ankle / S. T. Hansen // Foot Ancl. Clin. – 2000. – № 2. – P. 318–322.
9. Weber W. F. Mechanic de menschlichen Gehewerkzeuge / W. F. Weber, E. F. Weber. – Gottingen, 2006. – 453 p.
10. Wegmann H. Biomechanical Untersuchungen an Untrainierten unter Korperlichen Arbeit / H. Wegmann, K. Klein, H. Bruner // Int. Z. angew. Physiol. – 2006. – Bd. 26. – P. 4–12.

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

УДК 797.212:616-007.1

ББК 75.717.5

Назарій Фединак

АНТИЕЙДЖИНГОВІ ВЛАСТИВОСТІ ПЛАВАННЯ

У статті розглянуто проблему передчасного старіння людей на прикладі студентської молоді. Обґрунтовано можливість попередження деградаційних вікових процесів за допомогою засобів фізичного виховання. Представлено емпіричні результати розрахунку біологічного віку та темпів старіння студентів за методикою В.П. Войтенко. Відображено твердження геронтологів, щодо відмінності темпів старіння дівчат і хлопців. Показано, що плавання, як засіб фізичного виховання, позитивно впливає на біологічні вікові зміни та сповільнює інволюційні процеси людського організму.

Ключові слова: антиейджинг, біологічний вік, старіння, студенти, плавання.

В статье рассмотрена проблема преждевременного старения людей на примере студенческой молодежи. Обоснована возможность предупреждения деграционных возрастных процессов с помощью средств физического воспитания. Представлены эмпирические результаты расчета биологического возраста и темпов старения студентов по методике В.П. Войтенко. Отражено утверждение геронтологов относительно отличия темпов старения девушек и парней. Показано, что плавание, как средство физического воспитания, положительно влияет на биологические возрастные изменения и замедляет инволюционные процессы человеческого организма.

Ключевые слова: антиэйджинг, биологический возраст, старение, студенты, плавание.

The article is considers the problem of premature aging people for example students. The possibility to prevent age-related degradation processes by means of physical education. Presents the empirical results of the calculation of biological age and aging rates of students by the method of Voytenko. Reflected the differences in relation to the approval of gerontology aging rates of girls and boys. It is shown that swimming as a means of physical education has a positive effect on biological aging changes and slow involution processes of the human body.

Keywords: anti-aging, biological age, aging, students, swimming.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Здоров'я нації – категорія економічна, політична, що обумовлює соціальну стабільність. Протягом реформування державної системи демографічна ситуація в Україні помітно погіршилася. Зростає смертність, захворюваність, знижується народжуваність і працездатний вік (Є.В. Церковна, 2011).

В останній час серед студентської молоді спостерігається тенденція до зниження рівня здоров'я, рухової активності, переважання пасивного способу життя (Є.В. Церковна, 2011). Це все призводить до деграційних процесів і передчасного старіння організму. У більшості промислово розвинутих країн її намагаються розв'язати, уповільнюючи старіння за допомогою геропротекторів (М.А. Ахаладзе, 1998).

У 90-х роках ХХ століття зародився і почав стрімко розвиватися новий розділ медичної науки – anti-aging (антиейджинг, антистаріння, антивікова медицина) (І.Мушенюк, 2010).

У 1993 році група американських лікарів під керівництвом Рональда Клатца і Роберта Голдмена назавжди змінили погляд на можливості медицини, особливо профілактичної. Саме вони запропонували цю новітню теорію продовження молодості – anti-aging medicine – нову модель медичної допомоги, яку в Європі розглядають як медичну профілактику старіння (І.Мушенюк, 2010).

Антиейджинг – якісно нова галузь знань про продовження життя людини, спрямована на те, щоб закласти культуру здорового способу життя для збереження здоров'я та активного довголіття. Суть антиейджингу полягає в тому, щоб кожна людина знайшла індивідуальне для неї вирішення того, як їй залишатися здоровою, незважаючи на вік (І.Мушенюк, 2010).

Життєздатність нашого організму визначається не прожитими роками, а ступенем “зношування” функціональних систем. Ступінь цього “зношування” можна визначити за біологічним віком.

Біологічний вік – це загальна психофізична дієздатність (повносправність) і життєздатність організму, що визначається на підставі біологічних тестів, шляхом порівняння з визначеними параметрами, властивими для даного віку. Точніше кажучи, біологічний вік описує ступінь втрати загальної справності і життєздатності організму. Як і у випадку хронологічного віку, за біологічними ознаками не можливо точно визначити початок старості, бо особи з однаковим календарним віком не завжди є однаково

старими біологічно. Те, наскільки біологічно старими ми є в певному календарному віці, залежить перш за все, від генетичних чинників, способу життя, а також від умов зовнішнього середовища (цит. за: В.Є. Робак, 2011).

Відомо, що середній біологічний вік українців значно вищий ніж у їхніх європейських однолітків, і майже такий, як у африканських. У порівнянні з тією ж Європою, у нас ще й набагато частіше хворіє молодь (С.І. Приходько, 2012).

Інтерес до проблеми передчасного старіння та боротьби з ним започатковано О.Богомольцем (1940), І.Саркізовим-Серазіні (1965), М.Амосовим (1979), В.Войтенко (1989) та ін. У сучасних джерелах проблемі передчасного старіння студентської молоді присвячено ряд робіт авторів М. Jonathan (2002), С. Присяжнюк (2006), М. Ахаладзе (2007), R. Jennifer (2008), С. Калінкіна (2007), Т. Лошицька (2010), С. Сорокіна (2010), Є. Церковна (2011) та ін. У роботах цих авторів вказується, що біологічний вік студентської молоді складає в середньому від 40 до 46 років. Невідповідність між біологічним та паспортним віком становить від 10 до 40 років, тоді як 15–20 років тому різниця між календарним і біологічним віком складала 4–5 років.

Як відомо засобами фізичного виховання можна суттєво вплинути на швидкість старіння (зношення організму), гальмуючи вікові процеси (А. Christopher, 2000; G. Sataro, 2007; Т.І. Лошицька, 2010).

Сучасна медицина вже намагається боротися з багатьма фізичними симптомами старіння, зводити до мінімуму викликані ним незручності. До найбільш дієвих засобів у цій боротьбі слід віднести плавання (О.І. Алексєєв, 2008; В.М. Корягін, 2009; Н.Л. Бабич, 2012).

Перш за все, плавання в більшій мірі, ніж всі інші вправи, різносторонньо впливає на організм. Це пов'язано з тим, що в роботу включаються багато м'язових груп. Навантаженню підлягають не тільки великі м'язи ніг, рук, тулуба та шиї, що сприяє розробці суглобів, але і велика кількість дрібних м'язів, що у свою чергу стимулює діяльність внутрішніх органів (О.І. Алексєєв, 2008; В.В. Попад'їн, 2012). Специфічна оздоровча роль плавання полягає у зміцненні здоров'я та попередженні захворювань. Якщо, наприклад, під час бігу, ходи, веслування на людину позитивно діють лише локомоторні навантаження, то в плаванні до них додаються різні впливи води, пов'язані з її фізичними, термічними, хімічними та механічними властивостями (І.Д. Глазирін, 2006).

Досконалість біохімічної структури плавання, простота і доступність у оволодінні методикою, можливість легко варіювати навантаження роблять цей вид фізичних вправ особливо цінним для людей будь-якого віку.

Фізичні властивості води були встановлені ще задовго до нашої ери. Архімед відкрив закон, за яким на будь-яке тіло, занурене у рідину діє виштовхувальна сила, спрямована догори, і яка дорівнює витісненій ним рідині. Дякуючи цьому, людина, що пливе у воді знаходиться майже невагомому стані та ще й у горизонтальному положенні. У таких незвичних умовах перебіг функцій дещо змінюється. При плаванні на центи кори великих півкуль діє цілий потік нових подразників, спричинених рухами у напівневагомості, особливим положенням тулуба, більш глибоким диханням. Ділянки головного мозку, котрі активно функціонували у наземних умовах, тоді відновлюються. Ось чому після плавання людина відчуває себе особливо відпочившою та розслабленою (І.Д. Глазирін, 2006).

Оздоровча роль плавання була відома ще древнім римлянам, які будували для зміцнення здоров'я та розваг величезні терми з критими басейнами, але й до сьогодні оздоровче плавання розвивається стихійно. Проголошуючи його всюди, але практично

ним користуються безсистемно, не задумуючись як і скільки необхідно плавати, щоб отримати максимум користі для здоров'я. Більшість людей і сьогодні вважають, що занурившись кілька разів у морську воду, проплив 10–15 м – і зміцнив здоров'я (І.Д. Глазирін, 2006).

У 3 метою підвищення поінформованості людей з питань оздоровчого плавання 18 грудня 1983 Медичний комітет ФІНА в Бангкоці затвердив перші у світі “Правила оздоровчого плавання”, що розраховані на практично здорових людей віком від 13–14 до 70–75 років та старше, які пройшли курс початкового плавання і можуть самостійно пропливти не менше 25 м (І.Д. Глазирін, 2006; О.І. Алексєєв, 2008).

Проблемі передчасного старіння організму людини присвячено чимала кількість робіт, однак, представлені засоби антиейджингу розглядаються з медичної точки зору, що зумовлює пошук ефективних засобів не медикаментозного характеру

Мета роботи – розкрити вплив плавання на біологічний вік студентів.

Для розв'язання поставленої мети використовувалися методи: аналіз літературних джерел, визначення біологічного віку людини методом В.П. Войтенко (анкетування, антропометрія, проба Штанге, проба Генча, проба Озерецького), методи математичної статистики.

Результати досліджень та їх обговорення. У дослідженні взяли участь 49 студентів 1–2 курсів (23 хлопці і 26 дівчат) Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника та Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Усі студенти відносяться до основної медичної групи.

Досліджувані студенти були сформовані у контрольну та експериментальну групи. У контрольну групу було віднесено студентів (11 хлопців і 10 дівчат), що займалися за навчальною програмою з фізичної культури у ВНЗ (2–4 години в тиждень). Експериментальну групу склали 12 хлопців і 16 дівчат, котрі крім навчальних занять з фізичної культури відвідували, 2–3 рази в тиждень, заняття з плавання.

Після опрацювання декілька методик визначення біологічного віку (R.Morgan 1986; В.Г. Шахбазов, 1986; С.Абрамович, 1999; Л.Белозерова, 2002 та ін.) нами було встановлено, що методика В.П. Войтенко не вимагає дорого вартісного обладнання і є відносно простою для застосування.

Для визначення біологічного віку використовувалися наступні формули:

БВ (біологічний вік) чоловіки:

$$БВ = 26,985 + 0,215 \cdot АТС - 0,149 \cdot ЗДВ + 0,723 \cdot СОЗ - 0,151 \cdot СБ$$

БВ жінки:

$$БВ = -1,463 + 0,415 \cdot АТП + 0,248 \cdot МТ + 0,694 \cdot СОЗ - 0,14 \cdot СБ$$

Де АТС – систолічний артеріальний тиск, мм.рт.ст.

ЗДВ – тривалість затримки дихання після глибокого вдиху, с.

СБ – статичне балансування, с.

АТП – пульсовий артеріальний тиск, мм.рт.ст.

МТ – маса тіла, кг.

СОЗ – суб'єктивна оцінка здоров'я (визначається за допомогою анкети, що містить 29 питань).

Для того, щоб визначити якою мірою ступінь старіння відповідає КВ досліджуваного, порівняли індивідуальну величину БВ з НБВ (належним біологічним віком), котрий характеризує популяційний стандарт вікового “зносу”. Обчисливши індекс БВ/НБВ, дізналися, у скільки разів БВ досліджуваного більше або менше ніж БВ його ровесників.

Для обчислення НБВ використовували наступні формули:

НБВ (належний біологічний вік) чоловіки:

$$\text{НБВ} = 0,629 \cdot \text{КВ} + 18,56$$

НБВ жінки:

$$\text{НБВ} = 0,581 \cdot \text{КВ} + 17,24$$

Обчисливши індекс БВ–НБВ, дізналися на скільки років досліджуваний випереджає своїх ровесників або відстає від них.

Проведене дослідження показує ознаки старіння у студентів двох досліджуваних груп.

Найвищі темпи старіння були визначені у хлопців контрольної групи (табл. 1). При середньому календарному віці 18,3 років їх біологічний вік становить 50,9 років, що у 1,7 раз перевищує біологічний вік їх ровесників або популяційний стандарт.

Таблиця 1

Показники БВ, НБВ та ступінь старіння студентів контрольної групи (P<0,05)

Стать	К-сть досліджуваних	КВ	БВ	НБВ	ФБВ:НБВ
хл.	12	18,5±0,5	46,5±4,7	30,2±0,3	1,5±0,2
дів.	16	18,6±0,5	27,1±3,3	28,1±0,3	1±0,1

У хлопців експериментальної групи при середньому віці 18,5 років біологічний вік становить 46,5 років, що у 1,5 раз перевищує НБВ (табл. 2).

Таблиця 2

Показники БВ, НБВ та ступінь старіння студентів експериментальної групи (P<0,05)

Стать	К-сть досліджуваних	КВ	БВ	НБВ	ФБВ:НБВ
хл.	11	18,3±0,5	50,9±3,1	30,1±0,3	1,7±0,1
дів.	10	18,6±0,5	33,2±4,1	28±0,3	1,2±0,2

Дівчата обох дослідних груп мають нижчий темп старіння порівняно з хлопцями. У контрольній групі біологічний вік у 1,2 раз перевищує НБВ, тобто становить 33,2 років при календарному віці 18,6 років (див. табл. 1). У експериментальній групі біологічний вік дівчат становить 27,1 років і перевищує популяційний стандарт у 1 раз (див. табл. 2).

Статистично достовірно (p<0,05) встановлено вплив занять плаванням на показник біологічного віку студентів експериментальної групи по відношенню до студентів контрольної групи.

У процесі дослідження була проведена оцінка темпів старіння студентів дослідних груп. Аналіз БВ показав, що у жодного студента не має сповільненого темпу старіння. А також не виявлено відповідності між біологічним та календарним віком. Прискорений темп старіння встановлено у 10% хлопців експериментальної групи, 10% дівчат контрольної групи а також 43,7% дівчат експериментальної групи. Основна частина досліджуваних студентів має різко прискорений темп старіння 100% хлопці контрольної групи, 90% хлопці експериментальної групи, а також 90 і 56,3% дівчата контрольної та експериментальної груп відповідно (табл. 3).

Отримані емпіричні результати показали повільніші темпи старіння дівчат по відношенню до хлопців (див. табл. 3). Це відповідає загальному твердженню герон-

тологів, що жінки старіють повільніше і живуть довше на 6-8 років, що відображає у перших повільніші темпи зниження функціональних можливостей організму по мірі настання старості.

Таблиця 3

Оцінка темпів старіння студентів дослідних груп

Різниця, років	Темп старіння	Кількість чоловік, %			
		КГ, х n=11	ЕГ, х n=12	КГ, д n=10	ЕГ, д n=16
від -15 до -10	різко сповільнений	0	0	0	0
від -8,9 до -3	сповільнений	0	0	0	0
від -2,9 до +2,9	БВ відповідає КВ	0	0	0	0
від +3 до +8,9	прискорений	0	10	10	43,7
від +9 до +15	Різко прискорений	100	90	90	56,3

Висновок

1. Різко прискорений темп старіння характерний для основної маси студентів, що відображає загальну тенденцію погіршення якості життя підростаючого покоління і висуває завдання профілактики передчасного старіння молоді, як одну із стратегічних.
2. Розрахунок біологічного віку показав, що темпи старіння хлопців у 1,5–1,7 разів випереджають популяційний стандарт а у дівчат – 1–1,2 раз, тобто основна кількість досліджуваних має різко прискорений темп старіння. Натомість показники біологічного віку свідчать не тільки про інволюційні процеси та їх динаміку, а й про негативний стан функціональних систем організму студентської молоді, котрі й обумовлюють вікові зміни.
3. Біологічний вік студентів, котрі додатково відвідували заняття з плавання, характеризується дещо сповільненими темпами старіння по відношенню до студентів що займалися на за навчальною програмою з фізичного виховання у ВНЗ. Звідси випливає, що плавання крім лікувального, оздоровчого, психоемоційного та інших впливі сприяє мобілізації геропротекторних механізмів спрямованих на сповільнення деградаційних змін, що спостерігається у студентів експериментальної групи.
4. Отже, для плавання характерним є наявність антиейджингових властивостей за допомогою яких можна впливати на вікові процеси, сповільнюючи при цьому розвиток вікових патологій та зменшення імовірності смерті.

Перспективи подальших досліджень. Здійснюватиметься вимірювання біологічного віку людей різних вікових груп. На основі отриманої динаміки розроблятиметься антиейджингова програма з плавання спрямована на попередження передчасного старіння.

1. Алексеев О. І. Оздоровче плавання як засіб реабілітації для людей середнього і старшого віку / О. І. Алексеев, В. М. Філь // Медична гідрологія і реабілітація. – 2008. – Т. 6, №. 2. – С. 38–46.
2. Ахаладзе М. Чи можна виміряти старість? / М. Ахаладзе // Вісник НАНУ. – 1998. – № 1–2. – С. 37–46.

3. Ахаладзе М. Г. Оцінка темпу старіння, стану здоров'я і життєздатності людини на основі визначення біологічного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора мед. наук : спец. 14.03.03. "Нормальна фізіологія" / М. Г. Ахаладзе. – К., 2000. – 43 с.
4. Бабич Н. Л. Корекція емоційно-вольової сфери спортсменів із вадами розумового розвитку (на прикладі плавання) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Н. Л. Бабич. – К., 2012. – 22 с.
5. Биологический возраст и темпы старения студентов с разным уровнем двигательной активности / Э. В. Церковная, А. Л. Нефедова, В. Н. Осипов [та ін.] // Физическое воспитание студентов. – 2011. – № 1. – С. 130–132.
6. Біологічний вік та фізична активність / Г. Коробейніков, С. Адирхаєв, К. Медвидчук [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 60–63.
7. Бондаренко Т. В. Вивчення біологічного віку студентів / Т. В. Бондаренко, Т. О. Шандренко // Теорія та методика фізичного виховання. – 2009. – № 3. – С. 38–40.
8. Броздовская Е. В. Влияние социальных и биологических факторов на темпы старения педагогов / Е. В. Броздовская, Н. А. Литвинова, О. В. Браун // Вестник Томского государственного университета. – 2007. – № 2. – С. 99–101.
9. Волков В. Л. Проблеми вікової диференціації студентів вищих навчальних закладів в процесі фізичного виховання / В. Л. Волков // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 25–28.
10. Глазирін І. Д. Плавання / І. Д. Глазирін. – К.: Кондор, 2006. – 502 с.
11. Десятнікова Н. В. Вплив різних засобів фізичної культури на біологічний вік населення / Н. В. Десятнікова // Теорія і практика фізичного виховання. – 2012. – № 2. – С. 197–203.
12. Кенс А. В. Постаріння як глобальна проблема сучасності / А. В. Кенс, Г. Д. Дейбук // Збірник матеріалів наукових досліджень студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2011. – № 3. – С. 72–75.
13. Корягін В. М. Плавання як засіб реабілітації студентів із хворобами органів травлення та обміну речовин, які займаються у спеціальних медичних групах // В. М. Плавання, О. З. Блавт, Л. М. Цьовх // Медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 122–130.
14. Кучеров Г. Г. Екзистенціалістське та прагматичне осмислення феномену смерті людини / Г. Г. Кучеров // Перспективи. – 2008. – № 4. – С. 48–52.
15. Лошицька Т. І. Біологічний вік та темпи старіння організму / Т. І. Лошицька // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 50–52.
16. Маркина Л. Д. Определение биологического возраста человека методом В. П. Войтенко : учебное пособие для самостоятельной работы студентов медиков и психологов / Л. Д. Манкина. – Владивосток, 2001. – 29 с.
17. Мушенюк І. Антистарість, антиейджинг, анти хвороби, або дещо про теорію довголіття / І. Мушенюк // MedixAnti-aging. – 2010. – № 4. – С. 62–65.
18. Павлова Ю. Фізична активність людей літнього віку / Ю. Павлова, Л. Вовканич, Б. Виноградський // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 62–74.
19. Попад'їн В. В. Плавання як фактор розвитку фізичних здібностей / В. В. Попад'їн, І. М. Головійчук, С. В. Номеровський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 8. – С. 70–73.
20. Присяжнюк С. І. Проблеми фізичного виховання жінок-студентів: фізична підготовленість, взаємозв'язок біологічного та календарного віку / С. І. Присяжнюк // Теорія і практика фізичного виховання. – 2010. – С. 60–65.
21. Приходько С. І. Порівняльний аналіз біологічного віку юнаків і дівчат студентського віку / С. І. Приходько // Педагогіка психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 104–106.
22. Робак В. Є. Проблематика старіння в інтердисциплінарному контексті: понятійно-термінологічний апарат дослідження / В. Є. Робак // Педагогічні науки. – 2011. – С. 90–98.
23. Физическая активность и долголетие / В. И. Жеребченко, В. В. Воробьев, Т. Н. Короткова [та ін.] // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 233–239.
24. Arbab-Zadeh A. Effect of Aging and Physical Activity on Left Ventricular Compliance / A. Arbab-Zadeh, E. Dijk, A. Prasad // Journal of the American Heart Association. – 2004. – Vol. 13. – P. 1798–1805.
25. Barengo C. Low physical activity as a predictor for total and cardiovascular disease mortality in middle-aged men and women in Finland / C. Barengo, G. Hu, T. A. Lakka [and oth.] // European Heart Journal. – 2004. – Vol. 25. – P. 2204–2211.

26. Christopher A. Regular Aerobic Exercise Prevents and Restores Age-Related Declines in Endothelium-Dependent Vasodilation in Healthy Men / A. Christopher, D. Souza, F. S. Linda // Journal of the American Heart Association. – 2000. – Vol. 19. – P. 1350–1357.
27. Jennifer R. F. Anti-aging science: The emergence, maintenance, and enhancement of a discipline / R. F. Jennifer, H. B. Robert, A. L. Marcie // Journal of aging studies. – 2008. – Vol. 11. – P. 355–363.
28. Jonathan M. Exercise capacity and mortality among men referred for exercise testing / M. Jonathan, M. Prakash, V. Froelicher [and oth.] // The New England Journal Of Medicine. – 2002. – Vol. 346, № 11. – P. 793–801.
29. Jonathan M. Fitness versus Physical Activity Patterns in Predicting Mortality in Men / M. Jonathan, A. Kaykha, S. George [and oth.] // the American journal of medicine. – 2004. – Vol. 117. – P. 912–918.
30. Sataro G. Hormetic effects of regular exercise in aging: correlation with oxidative stress / G. Sataro, N. Hisashi, Takao K [and oth.] // Appl. Physiol. Nutr. Metab. – 2007. – Vol. 32. – P. 948–953.

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

УДК 796

ББК 377.36:61

Григорій Кубай, Геннадій Єдинак

ПОСИЛЕННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ КОЛЕДЖІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ, ЯК ПРОБЛЕМА МЕТОДИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Проаналізовано дані наукової літератури щодо підходів до формування в учнів і посилення у студентської молоді мотивації до рухової активності оздоровчої чи розвивальної спрямованості під час занять з фізичного виховання та у позанавчальний час. Встановлено недостатню дієвість освіти у вирішенні зазначеного завдання та перспективність напрямку, що передбачає забезпечення психологічних потреб учнів і студентів під час практичних занять з фізичного виховання. Визначено, що посилення мотивації до найвищого рівня, якому відповідає сформована внутрішня мотивація до рухової активності, досягається забезпеченням незалежності, компетентності й взаємодії з іншими членами групи під час означеної активності в ході практичних занять і адекватними діями викладача. Виокремлено перспективний напрям посилення мотивації студентів до рухової активності, – реалізація теоретичних і практичних занять з фізичного виховання для вирішення відповідних освітніх завдань та забезпечення визначених психологічних потреб.

Ключові слова: студентська молодь, рухова активність, посилення мотивації, заняття з фізичного виховання.

Проанализированы данные научной литературы, касающиеся подходов к формированию у учащихся и усилению у студенческой молодежи мотивации к двигательной активности оздоровительной или развивающей направленности. Во время занятий по физическому воспитанию во внеучебное время. Установлено недостаточную действенность образования в решении указанной задачи и перспективность направления, предусматривающего обеспечение психологических потребностей учащихся и студентов во время практических занятий по физическому воспитанию. Определено, что усиление мотивации студентов до наивысшего уровня, которому отвечает сформированная внутренняя мотивация к двигательной активности, достигается обеспечением независимости, компетентности и взаимодействия с другими членами группы во время указанной активности в ходе практических занятий, а также адекватными действиями преподавателя. Выделено перспективное направление усиления мотивации студентов к двигательной активности, – реализация теоретических и практических занятий по физическому воспитанию для решения образовательных задач и обеспечения установленных психологических потребностей.

Ключевые слова: студенческая молодежь, двигательная активность, усиление мотивации, занятия по физическому воспитанию.

Scientific literature was analysed on approaches of formation and increasing in students motivation in physical activity or improving developmental focus during physical training classes and outside the classroom. Insufficient effectiveness of education was found in solving this problem and promising direction, which provides physiological needs of students during practical classes in physical training. Determined that increased motivation to its highest level, which corresponds formed internal motivation to physical activity achieved the independence competence and interaction with other members of the group during the activity in practical training and adequate teacher actions. A promising direction of increasing student motivation in physical activity was singled out and realization of theoretical and practical classes in physical training solving relevant educational objectives and providing certain psychological needs.

Keywords: student youth, physical activity, increasing motivation, physical training classes.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Рухова активність із використанням фізичних вправ, у поєднанні з іншими заходами здорового способу життя продовжує залишатися найбільш ефективним засобом вирішення комп-

лексу важливих завдань, передусім пов'язаних із повноцінним відпочинком та підвищенням якості професійної діяльності [18].

Останнє набуває особливої актуальності, коли мова йде про працівників медичної сфери, оскільки означена рухова активність у цьому випадку є не тільки засобом вирішення власних рекреаційних (профілактичних, оздоровчих тощо) завдань студентів, але й завдань фізичної реабілітації, рекреації чи (та) профілактики захворювань їхніх майбутніх пацієнтів. У зв'язку із зазначеним, двоєдина проблема, що полягає у посиленні мотивації студентів медичних коледжів, задля формування усвідомленої позиції щодо важливості й необхідності особисто займатися фізичними вправами під час здійснення професійної діяльності, приділяти значну увагу пропаганді таких занять поміж своїх майбутніх пацієнтів, а також у залученні студентів в процесі фізичного виховання до практичного здійснення такої рухової активності під час навчання у коледжі, є важливою для теорії і методики фізичного виховання. Водночас, дослідження в цьому напрямі відсутні, що засвідчує необхідність їхнього проведення.

Робота виконується згідно зі Зведеним планом 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” (номер державної реєстрації 0111U001735).

Мета дослідження – на теоретичному рівні вивчити питання, пов'язане з прикладними аспектами посилення мотивації студентської молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості до оптимального рівня.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використовували такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизацію, узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш поширеним на сучасному етапі, передусім поміж іноземних дослідників, є таке розуміння рухової активності – це будь-який рух тіла, зумовлений скороченням скелетних м'язів і який призводить до витрат енергії [24]. Вітчизняні психофізіологи [20] розглядають рухову активність як специфічний вид активності, що виявляється у системі зовнішніх і внутрішніх тілесних (довільних або мимовільних) рухових процесів, які забезпечують взаємодію суб'єкта із зовнішнім середовищем. Тут необхідно зазначити, що незважаючи на певні розбіжності, в обох випадках сутність поняття залишається практично однаковою і засвідчує, що воно передбачає різні види рухової активності. У зв'язку з останнім, для конкретизації виду рухової активності, пов'язаного з використанням фізичних вправ, пропонується [2] розглядати її як спеціально організовану рухову активність, тобто яка визначається межами виконання тренувальних програм або рухових тестів і відрізняється від спонтанної, неорганізованої рухової активності.

У галузі фізичного виховання рухову активність розглядають як заняття фізичними вправами у різних формах, – незалежно від мети і завдань, систематичне використання фізичних вправ є основою рухової активності індивіда – довготривалої мотивованої діяльності для розвитку (підтримання, вдосконалення) його рухових і функціональних можливостей [1].

Зважаючи на вищезазначену неузгодженість у тлумаченні поняття “рухова активність” деякі дослідники [23], спираючись на результати семантичної актуалізації цього термінопоняття, відзначають, що активність – це те, що посилено діє, в англійській (activity) – активність або діяльність. Іншими словами, активність передбачає дію (може бути хаотичною, несистемною і навіть негативною), але не конкретизує її параметри. Останні, як наголошує цей автор, є визначальними для занять фізичними вправами. У зв'язку з цим та враховуючи позитивний ефект рухової активності в оптимізації стану і функціонування систем організму індивіда, факт її реалізації студентами

не тільки під час занять з фізичного виховання, але й в інших формах у позанавчальній діяльності, а також для конкретизації спрямованості й меж її параметрів, пропонується використовувати словосполучення “рухова активність оздоровчої спрямованості”.

Беручи до уваги вищезазначене у подальшому дослідженні таку активність розглядали як процес використання студентами фізичних вправ у різних формах занять для покращення соматичного здоров'я та інших показників психофізичного стану, оскільки його рівень значною мірою відображає якість професійної діяльності.

Що стосується інших понять, які є засадничими у нашому дослідженні, то тут встановили таке. Мотив (від лат. *motus* – рух) є усвідомленою причиною активності індивіда, спрямованою на досягнення мети [15]. За даними деяких інших дослідників [6] – це причина, що спонукає до діяльності, спрямованої на задоволення певних потреб або [14] – спонукання до діяльності, спонукальна причина дій і вчинків, тобто те, що примушує індивіда до дій. Водночас, мотиви розглядають як стійкі у часі диспозиції, кожна з яких охоплює певний змістовий клас цілей дії чи бажаних наслідків такої дії, що існують у формі стійких і відносно сталих ціннісних диспозицій, не відіграють вирішальної ролі у підтриманні функціонування організму, не є вродженими та розвиваються тільки у процесі онтогенезу, залежать від соціалізації, а значить від форм середовища, у якій виховується індивід [9].

Найбільше практичне значення мають такі види мотивів: самоствердження, ідентифікації з іншою людиною, влади, уникнення неприємностей і покарання, процесуально-змістові (саморозвитку, досягнення), соціально-значущі (усвідомлення суспільного значення діяльності, обов'язок, відповідальність перед колективом) та афіліації (налагодження і підтримання стосунків з іншими людьми).

Інше поняття, а саме мотивацію, деякі дослідники [6] розглядають як систему усвідомлених та неусвідомлених спонукань, що зумовлюють активність суб'єкта і визначають її спрямованість. За іншою інформацією [15] мотивація – це сукупність спонукальних чинників, що визначають активність особистості, тобто всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники. Водночас більшість іноземних дослідників [9; 21; 27; 29; 30] розглядає мотивацію як узагальнене позначення багатьох різноманітних процесів і явищ, сутність яких полягає у такому: людина виходячи з очікуваних наслідків обирає свою поведінку та керує нею, виходячи з напряму і витрат енергії. Цілеспрямованість поведінки, початок і завершення її більших фрагментів, відновлення після перерви, перехід до певного нового фрагменту поведінки, конфлікт між різними цілями і його розв'язання – все це проблемна сфера під назвою “мотивація”. При цьому зазначається [16], що необхідною умовою досягнення позитивного результату при формуванні мотивації до більшості видів діяльності є вплив адекватними засобами, методами одночасно на декілька мотивів та створення якнайбільше різних ситуативних чинників.

У зв'язку із зазначеним, обґрунтовується [11; 23] уточнення, щодо використання словосполучення “формування мотивації” у випадку, коли індивід раніше вже відзначався наявністю мотивації до виду діяльності, що розглядається. Зокрема, зазначається: у такому випадку мотивація не зникає зовсім, а в зв'язку з дією певних сил і ефектів лише послаблюється; при появі аналогічної мети мотивація не формується заново, а збільшується її сила, тобто мотивація посилюється. Отже, якщо ми розглядаємо мотивацію студентської молоді до рухової активності, що передбачає використання фізичних вправ, коректнішим є використання словосполучення “посилення мотивації”, оскільки мотивація студентів до такої активності вже мала місце раніше, зокрема під час навчання в школі.

Останнє засвідчує, що залучення індивіда до рухової активності оздоровчої спрямованості шляхом посилення його мотивації є довготривалим процесом [22]. Узагальнення результатів вітчизняних психолого-педагогічних досліджень другої половини ХХ століття свідчить, що означена проблема розв'язувалася ними переважно в аспекті формування мотивації індивіда до здорового способу життя (ЗСЖ) [12]. Водночас відзначається [3; 26] недостатня ефективність розробок, основу яких склали результати цих досліджень, передусім у зв'язку з тим, що актуалізація мотивації учнів і студентської молоді здійснювалася одночасно за всіма напрямками, які відповідали складовим ЗСЖ (раціональний режим праці й відпочинку, оптимальний раціон харчування, рухова активність, особиста гігієна, відсутність шкідливих звичок). При цьому перспективним, на думку цих авторів, є формування в учнів і посилення у студентської молоді мотивації окремо за кожним напрямком, що відповідають зазначеним складовим ЗСЖ.

Основою формування (посилення) мотивації за кожним напрямком є процес загальної, професійної освіти та самоосвіти [3]. У перших випадках, відповідний зміст реалізується під час академічних занять, передусім з фізичного виховання, причому як теоретико-методичної, так і практичної його складових [8]. Водночас, важливим є забезпечення реалізації означеного змісту під час академічних занять з інших навчальних дисциплін [17]. Досягненню позитивного ефекту, на думку деяких дослідників [4; 13], сприяє поетапне досягнення мети фізичного виховання у вищому навчальному закладі (ВНЗ), а саме: перший рік – адаптація студентів до особливостей навчальної діяльності, другий – різнобічний розвиток організму, третій і четвертий – формування потреби у ЗСЖ. Зазначені дослідження передбачали реалізацію фізичного виховання у ВНЗ протягом усього періоду навчання студентів, але процеси, які відбуваються сьогодні (з вересня 2009 р. дисципліна “Фізичне виховання” є обов'язковою тільки перші два роки навчання, протягом інших – факультативною [19]), зумовлюють необхідність перегляду підходів до розв'язання проблеми, що розглядається. Це підтверджується таким: беручи до уваги, що пріоритети студентів полягають у виконанні домашніх завдань, інших різноманітних інтересах, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчої спрямованості [7], реальність систематичної реалізації останньої на практиці вже з самого початку навчання у ВНЗ визначається наявністю відповідної актуальної мотивації студента; на сучасному етапі виявлено низький рівень такої мотивації у більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ [11, 23].

Проведений у зв'язку із зазначеним аналіз інформації щодо технологій і методик посилення мотивації студентської молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості та її залучення до систематичної реалізації останньої під час обов'язкових занять та у позаурочних формах, засвідчив таке. Більшість вітчизняних дослідників [3, 7, 12, 13, 17] у вирішенні означеного завдання надають перевагу відповідній освітньому напрямку. Дані спеціальної літератури [5, 26] засвідчують до недавнього часу аналогічну позицію більшості іноземних фахівців, основу якої становлять положення концепції суспільної освіти з питань фізично активного способу життя [28]. Проте недостатня ефективність розроблених на основі цих положень заходів [10] актуалізувала пошук інших шляхів розв'язання проблеми. У зв'язку з цим сьогодні провідної позиції (не зменшуючи значення освіти) в психології мотивації набули положення теорії самовизначення [25]. В узагальненому вигляді вони полягають у такому: визначальним у задоволенні психологічних потреб учнів або студентів (за визначенням автора – “самостійній поведінці індивіда”), як засадничого у посиленні їхньої мотивації до найвищого рівня, є практичні заняття фізичними вправами та адекватні дії вчителя (викладача), передусім пов'язані з організацією занять і взаємодією з учнями (студен-

тами). До психологічних потреб, задоволення яких забезпечує найвищий рівень самовизначення або внутрішню мотивацію, належить незалежність, компетентність і взаємодія з іншими учнями (студентами) під час колективної діяльності. Стосовно рухової активності оздоровчого спрямування, внутрішня мотивація учнів (студентів) буває трьох видів: розуміння необхідності (подобається займатися фізичними вправами), бажання досягнень (задоволення від підвищення результату) та відтворення стимулюючого ефекту (задоволення від емоційного підйому, що виникає під час діяльності) [31]. Досягається найвищий рівень мотивації поетапно, кожному етапу відповідає певний її тип, – від відсутності (амотивації) спочатку до зовнішньої, потім до внутрішньої мотивації. Остання відзначається активністю учня (студента) у зв'язку з причинами, що притаманні йому безпосередньо (внутрішні причини) або які пов'язані з пропонованою йому діяльністю. При зовнішній мотивації учень (студент) є активним у зв'язку з причинами, що надходять ззовні (від учителя, обставин тощо). Спонукальними на цьому етапі будуть дії вчителя (викладача), які залежно від рівня самовизначення учня (студента), передбачають застосування певного типу регулювання його активності: зовнішнього, інтроєртованого, визначеного чи комплексного [30]. Останній зустрічається рідко, а змістом інших є: при зовнішньому регулюванні – пропозиція досягти учням (студентам) різних пропонованих стимулів; при інтроєртованому і визначеному регулюванні – акцентування уваги учнів (студентів) у першому випадку на відчутті провини, у другому на важливості й необхідності здійснення рухової активності.

Що стосується реалізації вищезазначених положень теорії самовизначення у практичній діяльності, то деякі рекомендації полягають у такому. Для задоволення такої психологічної потреби як незалежність учитель (викладач) може: надавати учням (студентам) право обирати види фізичних вправ, які їм подобаються найбільше; стимулювати до виконання вправ (оцінкою, похвалою тощо) та вдосконалення свого тіла; враховувати думку у питаннях організації заняття; надавати завдання, пов'язані з підготовкою до заняття [16; 21]. Для задоволення потреби у компетентності дії вчителя не повинні містити акценту на порівнянні досягнень учнів (студентів), але передбачати пропозицію помірних за складністю індивідуальних завдань, формування усвідомленої позиції, пов'язаної зі спроможністю досягати поставленої мети, але тільки якщо буде докладено необхідних зусиль [26; 28]. Сприяти задоволенню потреби у взаємодії з іншими членами групи під час спільної діяльності можна пропонуючи учням (студентам) завдання, виконання яких потребує колективних зусиль, та стимулюючи їхнє прагнення до такої діяльності [9].

Висновки

1. Рухова активність у комплексі з іншими заходами здорового способу життя продовжує залишатися найбільш ефективним засобом вирішення комплексу важливих завдань (передусім підтримання (покращення) здоров'я, повноцінного відпочинку, підвищення якості професійної діяльності), а посилення мотивації до систематичного використання такої активності у повсякденному житті – одним із провідних напрямків удосконалення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладах.

2. Посилення мотивації учнів і студентської молоді до рухової активності оздоровчої чи розвивальної спрямованості тільки в процесі відповідної освіти є недостатньо ефективним, що зумовлює необхідність реалізації у процесі фізичного виховання студентської молоді також положень теорії самовизначення.

3. Мета реалізації теорії самовизначення полягає у посиленні мотивації до найвищого рівня, якому відповідає сформована внутрішня мотивація студентів до рухової активності, що досягається забезпеченням їх психологічних потреб. До останніх нале-

жить незалежність, компетентність і взаємодія з іншими членами групи під час колективної діяльності. Досягається зазначене в ході практичних занять фізичними вправами та комплексом адекватних дій викладача.

Напрямок подальших досліджень вбачаємо у формуванні змісту, реалізація якого в процесі фізичного виховання, разом із освітою в питаннях фізично активного способу життя, сприятиме задоволенню таких психологічних потреб студентів як незалежність і компетентність.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. 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. Бобрицька В. І. Формування здорового способу життя у майбутнього вчителя : монографія / В. І. Бобрицька. – Полтава : Снайтек, 2006. – 431 с.
4. Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : [спец.] 13.00.08 “Теория и методика профессионального образования” / Т. П. Браун. – СПб, 2007. – 19 с.
5. Василенко Н. В. Європейська освіта про здоровий спосіб життя: етапи великого шляху / Н. В. Василенко // Відродження. – 2000. – № 3. – С.7–9.
6. Галян І. М. Психодіагностика : навч. посібник / І. М. Галян. – К. : Академвидав, 2009. – 464 с.
7. Герасімова Н. Є. Внутрішньо особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : [спец.] 19.00.07 “Педагогічна та вікова психологія” / Н. Є. Герасімова. – К., 2004. – 24 с.
8. Горбаченко К. С. Фізична культура як фактор формування здорового способу життя особистості / К. С. Горбаченко, А. С. Мочарський // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів : Інформаційні засоби, 2007. – Вип. 11. – С. 99–107.
9. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Л. Декерс – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
10. Дугчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті / М. В. Дугчак. К. : Олімп. л-ра, 2007. – 110 с.
11. Єдинак Г. А. Стан та деякі теоретичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної рухової активності оздоровчого спрямування / Г.А. Єдинак // Вісник Прикарпатського нац. у-ту ім. В. Стефаника : зб. наук. праць. – Ів.-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 67–73.
12. 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. – Харків, 2010. – 20 с.
13. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] / Н.Н. Завидівська. – Л. : ЛДУФК, 2009. – 120 с.
14. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
15. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб : Питер, 2002. – 512 с.
16. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю : монографія / О. Р. Малхазов. – К. : Євролінія, 2002. – 320 с.
17. Новітні медико-педагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді : навч.-метод. посібник [для вчителів фіз. культури] / за ред. О. С. Куца. – Львів : Українські технології, 2003. – 148 с.
18. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов / Спорт. медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
19. 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.
20. Тітов І. Г. Вступ до психофізіології : навч. посібник / І. Г. Тітов. – К. : Академвидав, 2011. – 296 с.
21. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
22. Шинкарук А. І. Розвиток моторики і психіки : проблема активності та свободи : монографія / А. І. Шинкарук. – Кам'янець-Подільський : КПДУ, 2002. – 200 с.
23. Юрчишин Ю. В. Технологія залучення студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фіз. виховання різних груп населення” / Ю.В. Юрчишин. – К., 2012. – 20 с.
24. Bouchard C. Physical activity and health / Bouchard C., Blair S. N., Haskell W. L. – Champaign, IL. : Human Kinetics, 2007. – 410 p.

25. 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.
26. Kilpatrick M. Physical activity motivation : a practitioner's guide to self-determination theory / M. Kilpatrick, E. Hebert, D. Jacobsen // International Journ. of Sport Psychol. – Roma, 2002. – № 73 (4). – P. 36–41.
27. Llamas L. S. Satisfaction of the basic psychological needs and motivation in physical education : differences by gender and sport practice [in Spanish] / L. S. Llamas, D. Gonzales-Cutre, C. Martinez Galindo, N. Alonso / In : Proceedings of the seminar about research perspective in the field of physical education and its faculty / ed. C. Romero. – Granada, Spain, 2007. – 123 p.
28. Mowling C. M. Student motivation in physical education : breaking down barriers / C. M. Mowling, S. J. Brock, K. K. Eiler // The Journ. of Physical Education, Recreation & Dance. – Reston, 2004. – Vol. 75. – P. 40–45.
29. 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.
30. Theobald M. A. Increasing student motivation : strategies for middle and high school teachers / M. A. Theobald. – California : Corwin Press, 2005. – 145 p.
31. Vallerand R. J. Measures of intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity : a review and critique / R. J. Vallerand, M. S. Fortier / In : Advances in sport and exercise psychology measurement. Fitness information technology / ed. J. L. Duda. – Morgatown, 1998. – P. 81–101.

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

УДК 796.015.1.001.26-796.825

ББК 75.716

Олена Дьоміна, Василь Бусол

ФОРМУВАННЯ ПРОГРАМНО-НОРМАТИВНИХ ОСНОВ РОЗВИТКУ СПОРТИВНОГО ФЕХТУВАННЯ В УКРАЇНІ

У статті викладені основні факти, що стосуються формування програмно-нормативних основ розвитку фехтування в Україні у різні історичні періоди. Аналізуються навчальні програми для спортивних шкіл та вищих навчальних закладів, а також нормативні вимоги для присвоєння спортивних розрядів і звань.

Ключові слова: історія, спорт, фехтування, програми, нормативи, класифікація.

В статье изложены основные факты, связанные с формированием программно-нормативных основ развития фехтования в Украине в разные исторические периоды. Проводится анализ учебных программ для спортивных школ и высших учебных заведений, а также нормативные требования для присвоения спортивных разрядов и званий.

Ключевые слова: история, спорт, фехтование, соревнования, программы, нормативы, классификация.

In article the basic facts connected with formation of program and standard bases of development of fencing in Ukraine during the different historical periods are stated. The analysis of Training programs for sports schools and higher educational institutions, and also standard requirements for assignment of sports categories and ranks is carried out.

Keywords: history, sports, fencing, competitions, programs, standards, classification.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Фехтування відноситься до найбільш пріоритетних видів спорту в Україні. Високі спортивні результати українських фехтувальників не були б можливими без відповідного розвитку науково-методичного, організаційного та матеріально-технічного забезпечення. Важливу роль у розвитку вітчизняного фехтування відіграють програмно-нормативні осно-

ви підготовки спортсменів, до яких відносяться навчальні програми та контрольні нормативні вимоги для оцінки підготовленості спортсменів. Найбільш важливий документ, який дозволяє об'єктивно оцінити рівень спортивної підготовленості, – Єдина спортивна класифікація України.

Не дивлячись на те, що процес формування програмно-нормативних основ розвитку українського фехтування налічує декілька століть, історичні аспекти даної проблеми залишаються малодослідженими. На наш погляд, це негативно відображається на формуванні теоретичних знань учнів спортивних шкіл і, особливо, студентів спеціалізованих ВНЗ, де проводиться підготовка фахівців з фехтування. Дослідження даної проблеми дозволить отримати об'єктивну інформацію про особливості формування програмно-нормативних основ спортивного фехтування в Україні на окремих історичних етапах.

Публікація підготовлена в рамках виконання теми 1.1. “Історичні, організаційно-методичні, правові засади реалізації олімпійської освіти України” Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Мета дослідження – встановити формування програмно-нормативних основ фехтування в Україні на окремих історичних етапах.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовували теоретичний аналіз та узагальнення, порівняльно-історичний та хронологічний методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Різні види холодної зброї та способи володіння ними відомі на території України з глибокої давнини. Навчання прийомам бою на холодній зброї давнього населення України, у Княжу та Козацьку добу відбувалося без чітко визначених і документально оформлених правил та регламентувалося лише усталеними звичаями та досвідом наставників.

До кінця XVIII ст. у Росії та Австро-Угорщині, до складу яких входили українські території, були створені регулярні військові формування західноєвропейського зразка. В офіційних військових статутах другої половини XVIII ст. – першої половини XX ст., що були чинними на території України, наводяться прийоми бою на клинковій зброї, якими неодмінно повинен був володіти кожен вояк. Рядові воїни вивчали відносно прості фехтувальні прийоми та поєднання прийомів, причому спочатку необхідно було засвоїти фехтувальні дії у пішому строю, а пізніше удосконалювати їх верхи на конях на місці та під час руху швидким алюром [15, с.22; 8]. Офіційні військові статuti були першими свого роду програмно-нормативними документами, де чітко регламентувався зміст навчання військово-прикладному фехтуванню.

На початку XX ст. у Російській імперії, до якої належала більша частина українських територій, були підготовлені перші програми з фізичного виховання для навчальних закладів, у яких до переліку рекомендованих вправ входило і фехтування. Так, у 1903 році у Харківському навчальному окрузі був виданий Циркуляр № 9, який рекомендував використовувати у заняттях з гімназистами старших класів поряд з вправами на гімнастичних приладах, плаванням, катанням на велосипеді та ковзанах також і фехтування [2, с.138]. У 1909 році П.Ф. Лєсгафт рекомендує заняття фехтуванням на рапірах для старших класів гімназій [6, с.108]. У 1911 році на сторінках журналу “Сокол” була викладена програма для середніх шкіл Російської імперії автора О.Вондрачека, в якій рекомендуються заняття фехтуванням у 7 та 8 класах. Наголошується, що спочатку учні навчаються фехтуванню на рапірах, а пізніше – на шаблях [3, с.173].

У 30-ті роки XX ст. в УРСР помітно активізувалася робота з формування програмно-нормативних основ фехтування. У 1931 році нормативи з фехтування були

включені в комплекс ГПО, що мало велике значення для популяризації та розвитку спортивного фехтування [9, с.189]. Введення в дію у 1935 році Єдиної всесоюзної спортивної класифікації (ЄВСК) для присвоєння спортивних розрядів та звання “Майстер спорту СРСР” також позитивно вплинуло на зростання майстерності фехтувальників. Для виконання нормативу “Майстер спорту СРСР” необхідно було посісти місця не нижче II на чемпіонаті країни [13, с.128].

З 1931 року у Польщі, до якої входила більшість територій Західної України, запроваджується комплекс нормативів “Państwowa Odznaka Sportowa” (P.O.S.). Особам, які успішно виконали встановлені нормативи, видавалися відповідні документи та нагрудні знаки. Виконання нормативів P.O.S. було добровільним, але дуже престижним у суспільстві та в середовищі військових.

Контрольні вправи поділялися на шість груп. Претендент на відзнаку повинен був вибрати по одній вправі з кожної групи і успішно пройти випробування. Серед контрольних нормативів, які входили у четверту групу разом з метанням диску, спису, м’яча та гранати, штовханням ядра, боксом та стрільбою, були й нормативи з фехтування [14]. Можна вважати, що це була перша спроба запровадження нормативних випробувань з фехтування на території Західної України.

У квітні 1935 року Український Спортовий Союз (У.С.К.) на сторінках часопису “Тотові” видає перелік вимог на Відзнаку Фізичної Справності (В.Ф.С.). Цей комплекс нормативів повинен був стимулювати українське населення до занять з фізичного самовдосконалення. Серед нормативів за вибором подається і “проба шерму” – перевірка навичок у спортивному фехтуванні. До цієї вправи допускали чоловіків від 17 до 50 років і жінок 19 – 50 років [7, с.4].

Однією з перших навчальних програм з фехтування, яка регламентувала підготовку тренерських кадрів була програма для інститутів фізкультури “Владение холодным оружием”, що була підготовлена К.Т.Булочко у 1938 році. Даною програмою передбачалося вивчення історії, теорії, техніки, тактики, медико-біологічних та гігієнічних основ фехтування і рукопашного бою. Студенти інститутів фізкультури, відповідно до даної програми, повинні були оволодіти навичками планування тренувального процесу, організації та проведення змагань, брати участь у суддівстві [1, с.78]. У 1940 році також вийшла програма з фехтування та рукопашного бою для спортивних секцій та колективів фізкультури [9, с.217].

Наприкінці 40-х років в Україні у великій кількості відкриваються секції в ДЮСШ, навчальних закладах, на підприємствах та в добровільних спортивних товариствах. Формуються науково-методичні та організаційні основи підготовки спортсменів високої кваліфікації. Видається велика кількість навчальних програм, методичних та навчальних посібників для спортивних секцій, ДЮСШ, навчальних закладів. 1949 року вийшла Навчальна програма для спортивних секцій та колективів фізкультури, розроблена К.Т.Булочко. Програма рекомендована для секцій фехтування і рукопашного бою. Основною метою програми є забезпечення єдності навчально-тренувального процесу в усіх осередках фехтування. Її зміст передбачав вивчення теорії, техніки, тактики та оволодіння інструкторськими навичками з фехтування на рапірах, шаблях і багнетах. Значна увага приділяється узгодженню загальної фізичної підготовки на основі комплексу ГПО зі спеціальною підготовкою у фехтуванні [1, с.128]

Українське фехтування впродовж багатьох десятиліть було складовою частиною фехтування в СРСР. Основні положення теорії і методики фехтуванні формувались відомими тренерами, які успішно поєднували практичну роботу з підготовки спортсменів високої кваліфікації з науковою та методичною роботою: В.О. Андрієвський, В.А. Ар-

кадьєв, К.Т. Булочко, Д.А. Тишлер, М.П.Мідлер, О.П. Пономарьов, А.П. Варакін, Л.В. Сайчук та ін. Саме ними були підготовлені перші підручники, навчальні посібники, методичні рекомендації, навчальні програми, які широко використовувалися у практичній роботі українських фахівців [1, с.80; 11; 12].

У той же час, науково-дослідна робота з фехтування активно проводилася у Київському та Львівському інститутах фізичної культури. Навчальні посібники, методичні рекомендації, Навчальні програми підготовлені фахівцями цих ВНЗ – В.О. Андрієвським, В.С. Келлером, Т.А. Дубовенко та ін. широко впроваджувалися у навчально-тренувальний процес спортсменів-фехтувальників, використовувалися у роботі з учнями спортивних шкіл, студентами спеціалізованих вищих навчальних закладів [10, 11, 12]

За радянський період було створено більше ніж 25 Навчальних програм, які регламентували роботу різних організацій з розвитку фехтування. За призначенням їх можна поділити на три групи:

- 1) Навчальні програми з фехтування для секцій колективів фізкультури та відділень фехтування спортивних шкіл;
- 2) Навчальні програми з фехтування для спеціалізованих ВНЗ спортивного профілю;
- 3) Навчальні програми з фехтування для неспеціалізованих ВНЗ.

Основними завданнями програм першої групи було встановлення єдиних принципів організації навчально-тренувального процесу у всіх секціях і відділеннях фехтування спортивних шкіл, та надання методичної допомоги фахівцям з організації та побудови навчально-тренувальної і виховної роботи з метою досягнення спортсменами високих спортивних результатів.

Навчальні програми з фехтування другої групи передбачали оволодіння студентами спеціалізованих ВНЗ необхідним обсягом професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок для роботи в якості тренерів-викладачів з фехтування.

Навчальні програми третьої групи передбачали вирішення завдань фізичного виховання засобами фехтування та підвищення спортивної майстерності студентів ВНЗ неспортивного профілю.

У табл. 1. представлені навчальні програми з фехтування, які регламентували зміст, організацію та режим навчально-тренувальної роботи у відділеннях фехтування спортивних шкіл.

Навчальні програми з фехтування для спортивних шкіл у роки незалежності України були підготовлені 1997 року (автори Єрохін і Дубовенко) та у 2006 та 2012 роках (автор В.А. Бусол). У навчальних програмах даного періоду простежується тенденція до зниження віку початку занять фехтуванням, зменшення кількості учнів у навчальних групах. Вказані програми регламентують організацію навчально-тренувального процесу та передбачають виконання нормативів з загальної та спеціальної підготовленості для зарахування учнів у навчальні групи на етапах багаторічної підготовки.

Починаючи з 1960-х років програми з фехтування для інститутів фізкультури розроблялися окремо для тренерських (спортивних) та педагогічних факультетів і затверджувалися центральним державним органом управління у галузі фізичної культури і спорту СРСР.

Навчальні програми для ВНЗ з фізичного виховання і спорту представлені у табл. 2.

Таблиця 1

Назви навчальних програм з фехтування для ДЮСШ

№ п/п	Назва програми	Місце видання, рік, автори	Вік учнів у групах початкової підготовки	Кількість учнів у групах початкової підготовки
1.	Фехтование. Программа для детских спортивных школ*	Москва, 1960 А.М. Пономарьова	з 12 років	20
2.	Фехтование. Программа для детско-юношеских спортивных школ (комплексных и специализированных)*	Москва, 1972 Т.А. Дубовенко, Ю.І. Канишев	з 12 років	15
3.	“Фехтование”. Программа для спортивных секций коллективов физкультуры и спортивных клубов*	Москва, 1971 Т. А. Дубовенко	з 16 років	
4.	“Фехтование”. Программа для спортивных школ молодежи и школ высшего спортивного мастерства*	Москва, 1972 Т. А. Дубовенко, Ю.І. Канишев.	-	
5.	“Фехтование”. Поурочная программа для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ*	Москва, 1984 Д.А.Тишлер, А.Д.Мовшович, В.А. Бусол та ін.	з 10 років	12
6.	“Фехтування”. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності	Київ, 1997 О.В. Єрохін, Т.О. Дубовенко.	з 10 років	16
7.	“Фехтування”. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву	Київ, 2006 В.А. Бусол.	з 10 років	10
8.	“Фехтування”. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю (проект знаходиться на затвердженні)	Київ, 2013 В.А. Бусол	з 8 років	10

Примітка. Назви програм подано без перекладу українською мовою.

Фехтування також викладається в навчальному курсі з фізичного виховання у ряді українських ВНЗ різного профілю (технічних, педагогічних, класичних тощо). Серед навчальних закладів III–IV рівнів акредитації слід назвати Харківський національний педагогічний університет ім. Г. Сковороди, Харківський державний університет ім. В. Каразіна, Львівський національний університет ім. І. Франка, Харківську національну академію міського господарства. З метою регламентування та методичного забезпечення навчального процесу з фехтування у неспеціалізованих ВНЗ створюються робочі навчальні програми, які враховують вимоги навчальних програм з дисципліни

“Фізичне виховання” (кількість годин, кадрове та матеріально-технічне забезпечення тощо).

Таблиця 2

Навчальні програми з фехтування для ВНЗ з фізичного виховання і спорту

№ п/п	Назва програми	Рік, автори	К-ть годин
1.	Фехтование. Программа для институтов физической культуры*	1955 В.О. Андрієвський	290
2.	Фехтование. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры (общий курс и курс совершенствования)*	1964 В.О. Андрієвський, В. С. Келлер, А.М. Пономарьова	250
3.	Фехтование. Программа для спортивных факультетов институтов физической культуры (курс специализации)*	1974 А.П. Варакін А.М. Пономарьова	750
4.	Фехтование. Программа для педагогических факультетов институтов физической культуры*	1978 А.М. Пономарьова Д.А. Тишлер	280
5.	Фехтование. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры*	1982 А.П. Варакін, А.М. Пономарьова, А.Д. Мовшович, П.А. Ренський	900

* – назви програм подано безперекладу українською мовою.

Серед найбільш відомих програм, які регламентують вивчення фехтування у неспеціалізованих ВНЗ, можна відмітити “Поурочну програму навчального курсу “Фехтування” для студентів гуманітарних факультетів ХНПУ ім. Г. Сковороди” (автор І. Кривенцова); “Базову навчальну програму трирічної підготовки спортсменів, громадських суддів та волонтерів із фехтування для студентів денної форми навчання ХНМГ” (укладач І.Садовська); “Методичні рекомендації до занять з фехтування” для студентів I–II курсів НУ “Львівська політехніка” (укладач Ю. Перженцев). Вказані програми включають у себе теоретичний та практичний матеріал з фехтування, а також блоки загальної фізичної підготовки, куди можуть входити легкоатлетичні та гімнастичні вправи, спортивні ігри, плавання, лижна підготовка тощо. Програми передбачають оволодіння студентами основами техніки, тактики та методики навчання фехтуванню, навичками суддівства та інструкторської діяльності [5, с.3].

Система нормативних вимог для присвоєння спортивних звань і розрядів (ЄВСК), яка була розроблена та запроваджена в СРСР ще у 30-ті роки, періодично переглядалась і доповнювалась та була чинною і в Україні аж до 1993 року. Даний нормативний документ використовувався як для планування та оцінки роботи тренерів і колективів фізкультури, так і для підвищення мотивації фехтувальників до спортивного удосконалення. Спортивні розряди і звання враховувалися при комплектуванні навчальних груп у спортивних школах та здійсненні відбору у спортивні команди. ЄВСК відіграла позитивну роль у зростанні масовості занять спортом та досягненні високих результатів на міжнародних змаганнях.

До 1957 р. нормативи ЄВСК з фехтування змінювалися безсистемно, то в сторону підвищення, то в сторону їх зниження. З 1960 року нормативи класифікації переглядалися зі стабільною регулярністю після завершення кожного олімпійського циклу, а їх рівень залежав від показаних спортсменами результатів на Олімпійських іграх.

Нова редакція ЄВСК була чинною на весь період підготовки до наступних Олімпійських ігор [13, с.128].

У 1993 році в незалежній Україні була розроблена і затверджена власна Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ), яка встановлює нормативи для присвоєння спортивних розрядів та звань. Спортивні звання “Майстер спорту України” та “Майстер спорту України міжнародного класу” присвоюються наказом Міністерства молоді та спорту України. Спортивні розряди “Кандидат у майстри спорту”, I, II, III мають право присвоювати фізкультурно-спортивні організації на рівні областей, міст та районів.

За останні роки чітка періодичність прийняття нових редакцій ЄСКУ зі змінами нормативних вимог була порушена. Внаслідок постійних реорганізацій державних керівних органів сфери фізичної культури і спорту, ЄСКУ затверджуються із запізненням. Однак, ЄСКУ залишається одним з найважливіших програмно-нормативних документів, який визначає розвиток спортивного фехтування в Україні.

Висновки

1. Процес формування програмно-нормативних основ фехтування бере свій початок з армійських статутів XVIII ст., які регламентували навчання військово-прикладному фехтуванню в арміях тих часів. На рубежі XIX та XX ст. були створені програми з фізичного виховання для середніх навчальних закладів, у яких рекомендувалися заняття фехтуванням. Авторами навчальних програм були П.Ф. Лесгафт, О.Вондрачек та ін.

2. У 30–40 роки в СРСР були створені навчальні програми для секцій фехтування, відділень спортивних шкіл та інститутів фізкультури. У цей період була розроблена система нормативів для перевірки рівня загальної фізичної підготовленості “Готовий до праці і оборони”. До переліку нормативів входило фехтування.

3. На території Західної України до 1939 року діяли власні системи нормативів, де в перелік залікових вправ входило і фехтування. У польських спортивних товариствах діяла система нормативів “Państwowa Odznaka Sportowa”, а в українських – “Відзнака Фізичної Справності”.

4. Навчальні програми, видані за весь період розвитку спортивного фехтування в Україні за своєю спрямованістю можна поділити на три групи:

1) програми з фехтування для секцій колективів фізкультури та відділень фехтування спортивних шкіл. Програми даної групи передбачали встановлення єдиних принципів організації навчально-тренувального процесу у всіх секціях і відділеннях фехтування спортивних шкіл з орієнтацією на високі спортивні досягнення.

2) програми з фехтування для спеціалізованих ВНЗ спортивного профілю. Навчальні програми з фехтування другої групи передбачали оволодіння студентами спеціалізованих ВНЗ необхідним обсягом професійно-педагогічних знань, вмінь і навичок для роботи в якості тренерів-викладачів з фехтування.

3) програми з фехтування для неспеціалізованих ВНЗ. Навчальні програми третьої групи передбачали вирішення завдань фізичного виховання засобами фехтування та підвищення спортивної майстерності студентів неспеціалізованих ВНЗ.

5. Система нормативних вимог для присвоєння спортивних звань і розрядів (ЄВСК), яка була розроблена та запроваджена в СРСР ще у 30-ті роки, періодично переглядалась і доповнювалась та була чинною і в Україні аж до 1993 року. У 1993 році в незалежній Україні була розроблена і затверджена власна Єдина спортивна класифікація України (ЄСКУ). ЄВСК та ЄСКУ відіграли значну роль в популяризації фехтування та зростанні спортивних досягнень фехтувальників. За допомогою ЄСКУ здій-

нюється розподіл учнів у навчальні групи спортивних шкіл, комплектуються збірні команди, оцінюється ефективність роботи тренерів і спортивних організацій.

1. Белова Е. Фехтование в СССР: Ретросп. аннот. указ. литературы (1917–1972 гг.) / Е. Д. Белова. – Минск : Респ. науч. метод. б-ка по физ. культуре, 1976. – С.78.
2. Бондарь А. Теория и практика физического воспитания гимназистов на Слобожанщине во второй половине XIX-начале XX вв. : дис. ... канд. наук по физ. вихованню і спорту : (24.00.02) / Анастасия Бондарь ; ХГАФК. – Х., 2006. – 191 с.
3. Вондрачек О. К вопросу о физическом воспитании и о преподавании гимнастики в школах // Сокол. – М., 1911. – № 7. – С. 173–174.
4. Єдина спортивна класифікація України на 1993–1996. Частина I. – К., 1993. – 187 с.
5. Кривенцова І. Формування фізичної культури майбутніх педагогів засобами фехтування : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Кривенцова І. – Чернігів, 2011. – 22 с.
6. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Собрание педагогических сочинений / Лесгафт П. – М. : Физкультура и спорт, 1952. – Т. 2. – С. 308–320.
7. Проба за Відзнаку Фізичної Справності // Готові. – Львів, 1935. – 31 травня. – С. 4.
8. Строевой кавалерийский устав. (ч. 1, 2, 3) [Электронный ресурс] / Военная Типография. – С.Петербургъ, 1912. – Режим доступа : http://www.cavalerist.ru/vpv_ks_books.shtml.
9. Фехтование. Справочник / сост. В. Базаревич. – М. : Физкультура и спорт, 1975. – 231 с.
10. Фехтування. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та училищ олімпійського резерву. – К., 2006. – 44 с.
11. Фехтование. Программа для детских спортивных школ. – М., 1960. – 40 с.
12. Фехтование. Программа для пед. ф-тов ин-тов физкультуры (общий курс и курс совершенствования). – М. : Физкультура и спорт, 1964. – 32 с.
13. Фехтование : Энциклопедия / сост. М. Ракита, В. Штейнбах. – М. : Человек, 2011. – С. 128.
14. Państwowa Odznaka Sportowa. Tryb dostępu: <http://www.dobroni.pl/rekonstrukcje,panstwowa-odznaka-sportowa,13385>.
15. Zablocki W. Ciecica prawdziwa sabla / Wojciech Zablocki. – Warszawa : Sport i turystyka, 1989. – S. 22–24.

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

УДК 796.11.3:658

ББК 75.4

Роман Тягур

ОСОБЛИВОСТІ УПРАВЛІНСЬКОЇ ПРАЦІ У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті висвітлено сутність управлінської праці як складової управлінської діяльності у сфері фізичного виховання і спорту.

Ключові слова: управлінська праця, інформація, управлінське рішення, менеджер, зміст діяльності менеджера.

В статье раскрыта сущность управленческого труда как составляющей управленческой деятельности в сфере физического воспитания и спорта.

Ключевые слова: управленческая работа, информация, управленческое решение, менеджер, содержание деятельности менеджера.

In this article the entity of administrative work as a component of managerial activities in the field of physical education and sport is described.

Keywords: administrative work, information, managerial decision, manager, content of manager's activities.

Не може управляти іншими той, хто не
вміє управляти самим собою.
(Англійське прислів'я)

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Управлінська праця – це вид суспільної праці, основним завданням якого є забезпечення цілеспрямованої, скоординованої діяльності як окремих учасників спільного трудового процесу, так і трудових колективів в цілому. Ефективність діяльності організації у сфері фізичного виховання і спорту визначається багатьма факторами. Одним з них є вміння менеджерів організовувати не тільки працю підлеглих, а й свою особисту працю. Тому в сучасних умовах підвищується актуальність питань, що пов'язані з раціональною організацією праці менеджерів [1; 5; 9].

Поняття управлінської праці у певній мірі пов'язано з поняттям управління як об'єкту або сфери його застосування.

Управління як специфічний вид людської діяльності відокремився в ході розподілу і кооперації суспільної праці. Сутність управління, його функції і специфіка визначаються, з одного боку, задачами, яке воно вирішує, з іншого, – його предметом, засобами і самою роботою з управління. Управлінська праця – переважно розумова праця. Вона, хоча безпосередньо і не виступає творцем матеріальних благ, є невід'ємною частиною праці сукупного працівника. Тому оцінка діяльності керівників (і, насамперед, вищого керівництва) пов'язана з результатами діяльності підприємства.

Управління – це вид суспільної праці, основним завданням якої є забезпечення цілеспрямованої, скоординованої діяльності як окремих учасників спільного трудового процесу, так і трудових колективів в цілому [2]. Крім того, управління в сучасних умовах повинно бути спрямоване на задоволення потреб працівників, що, в свою чергу, сприяє підвищенню ефективності діяльності підприємства.

Управління – це, насамперед, робота з людьми, а їхня трудова діяльність виступає об'єктом керуючого впливу. Трудова діяльність людей у підприємстві, їхні відносини в процесі управління можуть (непрямим чином) виступати у вигляді інформації в її різних формах. У процесі управлінської роботи відбуваються збір, обробка, передання інформації. Зв'язки в процесі управління між різними управлінськими працівниками, між керівником і виробничим персоналом здійснюються також за допомогою інформації. Тому управлінська робота має інформаційну природу [3].

Досягнення цілей управління здійснюється шляхом підготовки і реалізації керуючих впливів на людей, що активізують їхню роботу у підприємстві. Це і є специфічний продукт управлінської праці. Основною формою такого впливу є управлінське рішення.

Мета дослідження – визначити особливості управлінської праці і зміст діяльності менеджера у сфері фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі управління, управлінські працівники вирішують різноманітні проблеми організаційного, економічного, технічного, соціально-психологічного, правового характеру. Їхнє різноманіття також є важливою особливістю управлінської праці.

Основні задачі управління полягають у: визначенні цілей організації у сфері фізичного виховання і спорту і створенні необхідних умов (економічних, організаційних, технічних, соціальних, психологічних і т.д.) для їхньої реалізації; “встановленні гармо-

ніт” між індивідуальними трудовими процесами; координації спільної діяльності працівників (рис. 1).



Рис. 1. Особливості управлінської праці

Управління – процес багатогранний і неоднозначний. Аналіз зовнішнього і внутрішнього середовища, прийняття на цій основі управлінських рішень залежать від складної і рухливої сукупності факторів, що постійно створює нестандартні ситуації. Саме ці обставини потребують від людини, що займається управлінською роботою, творчого підходу. Рішення, прийняті керівниками, залежать не тільки від їхніх знань і кваліфікації, але і від особистих якостей, практичного досвіду, інтуїції, здорового глузду. Тому правомірно говорити про мистецтво управління. Засобами управлінської праці є організаційна та обчислювальна техніка, а рівень і повнота її використання багато в чому визначають культуру та ефективність управління.

Менеджер – це керівник або фахівець, який займає постійну посаду, професійно здійснює управлінські функції, має певний пункт відповідальності та повноваження в сфері прийняття рішень з конкретних видів діяльності організації.

Термін “менеджер” вживається стосовно: організатора конкретних видів робіт у межах окремих підрозділів або програмно-цілевих груп; керівника організації у сфері

фізичного виховання і спорту в цілому або її підрозділів; керівника стосовно підлеглих; адміністратора будь-якого рівня [4].

Виділяють 3 категорії менеджерів:

- менеджери вищого рівня управління (інституціональний рівень): зайняті, в основному, розробкою довгострокових перспективних планів, встановленням цілей, адаптацією організації до різного роду змін, управлінням відносинами між організацією та зовнішнім середовищем;
- менеджери середнього рівня управління (управлінський рівень): зайняті управлінням і координацією у межах організації, у сфері фізичного виховання і спорту. Вони узгоджують різноманітні форми діяльності та зусилля різних підрозділів підприємства;
- менеджери нижчого рівня управління (технічний рівень): займаються щоденними операціями та діями, що необхідні для забезпечення ефективної роботи організації.

На рис. 2 відображено, яким чином розподіляються стратегічні (С3), тактичні (Т3) та оперативні (О3) задачі управління між трьома категоріями менеджерів.

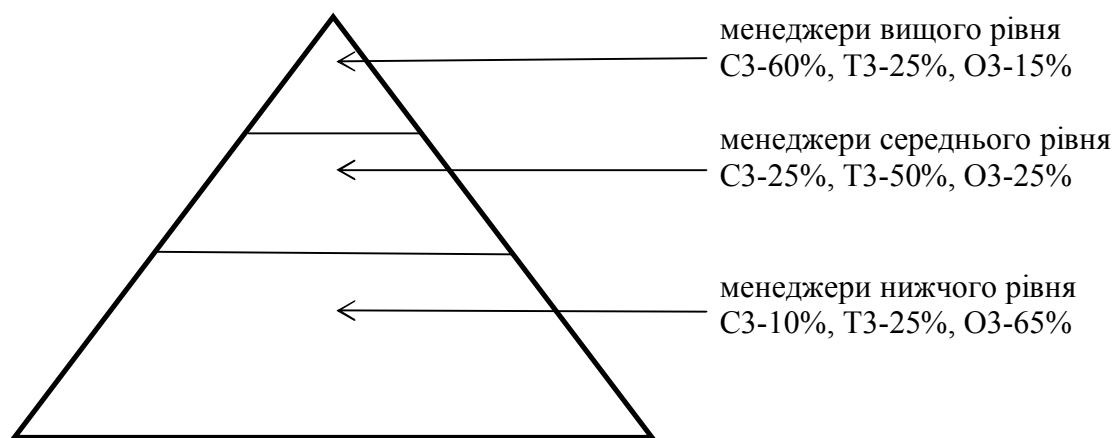


Рис. 2. Розподіл стратегічних, тактичних та оперативних задач управління між категоріями менеджерів

Піраміда вказує на те, що на кожному наступному управлінському рівні знаходиться менша кількість працівників, ніж на попередньому. Найбільша кількість безпосередніх підлеглих знаходиться в основі організаційної піраміди [6].

Менеджери вищого рівня – сама нечисленна, але найбільш впливова категорія. Вони визначають загальні напрямки функціонування і розвитку організації і її великих підрозділів, приймають ключові рішення щодо стратегії розвитку і поточних справ. Діяльність цих менеджерів характеризується: масштабністю, великою змістовністю і складністю, пріоритетом стратегічної і перспективної діяльності, найбільш тісними зв'язками із зовнішнім середовищем, розмаїтістю прийнятих рішень, напруженим темпом роботи.

Таким чином, портрет сучасного топ-менеджера – це образ людини, здатної стратегічно мислити і планувати.

Менеджери середнього рівня координують і контролюють роботу керівників низового рівня. У їхніх діях переважає рішення тактичних задач, що не виключає їхньої участі у розробці стратегічних проблем. Значну питому вагу в робочому часі цих

менеджерів займає спілкування з менеджерами середнього рівня (горизонтальна координація робіт) і низового рівня (вертикаль ієрархії управління).

Менеджери низового рівня складають найчисленнішу управлінську групу в організації у сфері фізичного виховання і спорту. Вони відповідають за виконання виробничих завдань і використання ресурсів. Їхня робота пов'язана з рішенням переважно тактичних і оперативних проблем. Вона характеризується розмаїтістю дій, що виконуються, частими переходами від однієї задачі до іншої, коротким тимчасовим періодом реалізації прийнятих рішень, постійним спілкуванням з безпосередніми виконавцями (працівниками).

У структурі витрат робочого часу менеджерів низового рівня велике місце займають контроль та інструктування підлеглих. Менеджери вищого рівня третину свого часу витрачають на вивчення ділового навколишнього середовища.

До того ж існують і інші підходи до виділення рівнів управління у підприємстві.

Існує ряд видів менеджерських стилів, що потенційно здатні створити серйозні проблеми як для себе, так і для організації в цілому [8; 10].

Можна виділити такі типи “проблемних” менеджерських стилів:

1. Мікроменеджер. В основі його поведінки лежить відсутність довіри, оскільки він вважає, що крім нього ніхто не зможе виконати роботу або виконати її краще, ніж він сам. Тому мікроменеджери не застосовують в своїй діяльності делегування, а якщо і делегують, то виділяють для цього малі частини великого проекту, і, згодом, ретельно перевіряють хід роботи та отримані результати. У сучасному світі співробітники, як правило, хочуть одержати більше автономії, але мікроменеджер не залишає для них “сфери діяльності” і не використовує їхні знання, навички і здібності. У результаті не тільки співробітники незадоволені, але й підприємство має збитки, оскільки мікроменеджер упускає можливість впровадити удосконалення за допомогою своїх підлеглих.
2. Ледачий менеджер посилає безліч невербальних сигналів своїм співробітникам. Це приводить до зниження якості виконання завдань і рівня задоволеності підлеглих. Прагнучи звільнити собі час для неробства, ледачий менеджер надмірно делегує повноваження. У результаті співробітники перевантажені роботою, а якість роботи страждає. Підлеглим, що працюють на ледачого менеджера, як правило, не вистачає необхідних навичок і належної підготовки, а менеджер не знаходить часу, щоб забезпечити необхідну підготовку. Таким чином, підлегли “ледаря” одержують свого роду індульгенцію на неробство. Як правило, ледачий менеджер не вміє планувати свої справи і ставить перед собою мінімум цілей.
3. Менеджер, що утішається владою. Такий менеджер зловживає законною владою, що властива його посаді. Ця риса найбільш характерна для нових недосвідчених менеджерів, які ще не навчилися виявляти співчуття до людей. Вони не здатні пристосовуватися до середовища, у якому важливі міжособистісні навички. Найбільша шкода, яку спричиняють такі менеджери – погіршення взаємин з людьми у організації сфери фізичного виховання і спорту, а іноді і за її межами. Менеджер, що утішається владою, виходить із принципу “зроби так, тому що я сказав” і, як правило, не пояснює причин своїх вказівок. Це зовсім не переконливо. В результаті співробітники не тільки ображаються, але і навряд чи будуть прагнути викладатися заради справи на всі 100 %.
4. Неретельний менеджер. Приблизно в 30% випадків розпорядження не виконуються через низьку виконавську дисципліну, ще 30% – внаслідок непередбачених обставин, 30–40% – через погану розробку рішень і підготовку вказівок, а також

порушення доцільностей організаційної структури. Основні причини невиконання розпоряджень – погано поставлене і сформульоване начальством завдання, а також те, що співробітник знаходився в умовах, що не дозволяють йому виконати розпорядження.

5. Проблемний менеджер. Образ менеджера, що вирішує проблеми, може плавно перетікати в менеджера, що створює проблеми.

Основне завдання менеджерів полягає у створенні навколишніх умов для групової діяльності таким чином, щоб індивіди вносили свій внесок у досягнення групових цілей з мінімальною втратою грошей, часу, зусиль і матеріалів, а також з мінімальними незручностями.

Схема процесу роботи менеджерів наведена на рис. 3.

Змістом діяльності менеджера є процес реалізації функцій планування, організації, координації, мотивації і контролю.

Дослідження вказують [5; 7], що значимість різних функцій управління в діяльності менеджерів різних рівнів неоднакова. Так, менеджери вищого рівня витрачають більше часу на планування, на нижчому ж рівні управління найбільш важлива функція мотивації. У той же час менеджери усіх рівнів управління витрачають майже в два рази більше часу на планування, ніж на організацію. Координування, мотивацію і контроль разом узяті.

Управлінська діяльність передбачає розподіл функцій, повноважень, відповідальності.

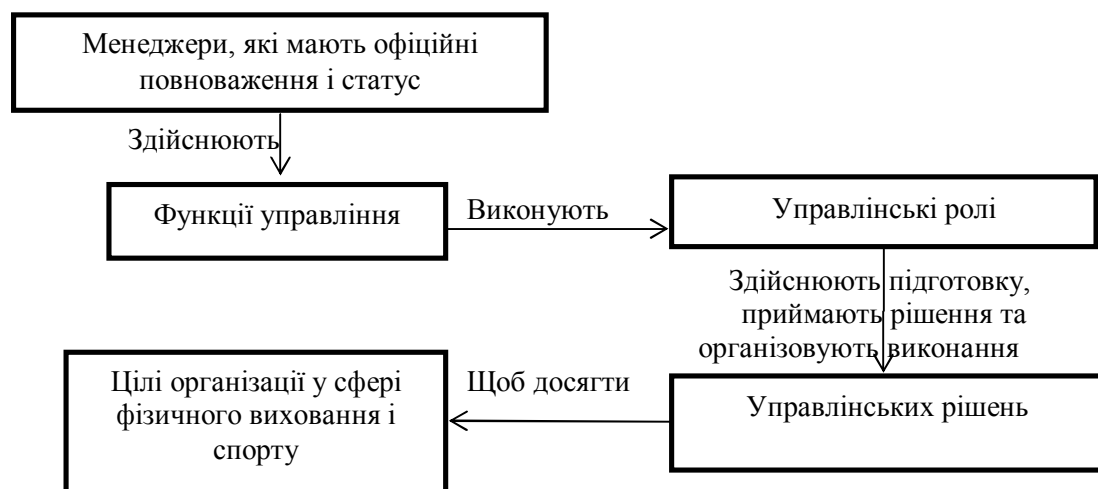


Рис. 3. Схема процесу роботи менеджерів

Менеджер виконує такі функції:

1. Адміністраторська функція: менеджер розробляє та реалізує кадрову політику (комплектує штати, здійснює набір, навчання, розставлення та переміщення кадрів), а також реалізує усі загальні функції управління.

Таким чином, у ролі адміністратора менеджер виконує свої повноваження для забезпечення руху системи у відповідності до цілей організації та суспільства в цілому.

При здійсненні менеджером адміністраторської функції особливу роль в сучасних умовах відіграють стратегічне планування і контроль.

Контроль в діяльності менеджера повинен відповідати таким вимогам:

- постійність;

- об'єктивність (контроль не повинен залежати від особистих симпатій або антипатій менеджера по відношенню до підлеглих);
- вибірковість (контроль не повинен бути тотальним, оскільки це губить у працівників всіляку самостійність, а також схильність до ініціативи і творчості);
- відкритість (підлеглі повинні знати: хто їх контролює, у якій формі, якими засобами реалізується контроль);
- результати контролю повинні бути доведені до виконавців;
- економічність (результати від здійснення контрольних заходів повинні перевищувати витрати на них);
- мотивуючий ефект (підлеглі розглядають контроль як прояв уваги до себе, до своєї роботи, підвищує їх мотивацію; хто не контролює, той не цікавиться досягненнями свого персоналу).

2. Стратегічна функція: полягає у плануванні і прогнозі можливих подій як у сфері діяльності конкретного менеджера, так і стосовно організації в цілому. Реалізація цієї функції пов'язана, з одного боку, із встановленням плану роботи на перспективу.

3. Експертно-консультативна функція: має три напрямки реалізації:

- реалізація професійної компетентності менеджера (обумовлює ефективність його дій не тільки у виробничо-економічній, комерційній сферах функціонування організації, а й стосовно сфери міжособистісних відносин);
- делегування повноважень (передавання менеджером окремим підлеглим деяких своїх справ та відповідальності, що стосуються виконання тих чи інших завдань);
- використання у повсякденній роботі менеджера елементів консультування підлеглих, проведення з ними бесід, консультацій і т.п.

4. Представницька функція: менеджер представляє свій колектив на різних рівнях внутріорганізаційної вертикалі та горизонталі. Можливий також і міжорганізаційний вид реалізації даної функції: представництво своєї організації у взаємовідносинах із зовнішніми партнерами.

5. Виховна функція: її менеджер здійснює шляхом своїх реальних повсякденних вчинків.

Основу виховної функції складають:

- принцип єдиної моралі, який означає визнання менеджером тієї обставини, що моральні норми, на які належить орієнтуватися людям у повсякденному житті (зокрема – у самій організації), слід застосовувати в абсолютно рівному ступені як керівникам, так і підлеглим;
- єдність слова і справи менеджера;
- використання фундаментальних законів соціального навчання людей;
- адаптація працівників до колективу;
- культура внутріорганізаційних відносин;
- створення і підтримка у колективі позитивних традицій.

6. Психотерапевтична функція: менеджер створює атмосферу психологічного комфорту у колективі, основними елементами якого є:

- відчуття безпеки у працівників;
- відсутність у працівників неспокою за майбутнє;
- оптимістичний погляд на події, що відбуваються у колективі;
- бажання зберігати членство у підприємстві;
- впевненість у підтримці і захисті з боку керівництва та колег у складній ситуації.

7. Комунікативно-регулююча функція: полягає у регулюванні і координації індивідуальних зусиль працівників організації у сфері фізичного виховання і спорту з подальшою трансформацією та переводом у єдиний упорядкований організаційний процес.

Виділяють такі сфери комунікативної взаємодії керівництва з персоналом організації у сфері фізичного виховання і спорту:

- найняття на роботу (мета комунікації у даному випадку – переконати потенційного працівника у перевагах роботи у даній організації, а також отримати певне враження про претендента на роботу);
- орієнтація (мета комунікації – забезпечення працівника необхідною інформацією про його робочі функції та ролі у підприємстві);
- індивідуальна оцінка (за допомогою комунікації менеджер повідомляє підлеглому свою оцінку його вкладу у діяльність організації у сфері фізичного виховання і спорту);
- особистісна безпека (комунікація дозволяє надати працівникам інформацію про заходи та ступінь їх безпеки у трудовому процесі);
- дисципліна (мета комунікації – ознайомлення працівника з правилами та інструкціями організації у сфері фізичного виховання і спорту).

Причинами неефективних комунікацій можуть бути:

- несприятливий соціально-психологічний клімат у колективі;
- особисті аспекти;
- неповнота інформації, яка сприймається;
- погана структура повідомлень;
- слабка пам'ять;
- відсутність зворотного зв'язку.

8. Інноваційна: розробка і впровадження інновацій у діяльність організації у сфері фізичного виховання і спорту, створення менеджером “інноваційної атмосфери” у колективі, стимулювання інноваційної активності персоналу.

Виконуючи дану функцію, кожен менеджер повинен знати і дотримувати певних принципів організації роботи з людьми в періоди розробки і впровадження інновацій. Фахівці визначили, що до таких принципів належать:

- інформування про суть проблеми;
- превентивна оцінка тієї ціни, яку треба “сплатити” за нововведення;
- ініціатива знизу;
- тотальність;
- перманентне інформування;
- безперервність нововведень;
- індивідуальна компенсація;
- урахування типологічних особливостей сприйняття інновацій різними людьми.

9. Дисциплінарна: підтримка дисципліни у колективі на необхідному рівні [4; 5; 6; 9].

Висновок

Управлінська праця – це вид суспільної праці, основним завданням якого є забезпечення цілеспрямованої, скоординованої діяльності як окремих учасників спільного трудового процесу, так і трудових колективів в цілому.

У процесі управлінської роботи відбуваються збір, обробка, передання інформації. Зв'язки в процесі управління між різними управлінськими працівниками, між

керівником і виробничим персоналом здійснюються також за допомогою інформації. Тому управлінська робота має інформаційну природу.

Досягнення цілей управління здійснюється шляхом підготовки і реалізації керуючих впливів на людей, що активізують їхню роботу в організації у сфері фізичного виховання і спорту. Це і є специфічний продукт управлінської праці. Основною формою такого впливу є управлінське рішення.

У процесі управління менеджери вирішують різноманітні проблеми організаційного, економічного, технічного, соціально-психологічного, правового характеру. Їхнє різноманіття також є важливою особливістю управлінської праці.

Засобами управлінської праці є організаційна й обчислювальна техніка, а рівень і повнота її використання багато в чому визначають культуру й ефективність управління.

Менеджер – це керівник або фахівець, який займає постійну посаду, професійно здійснює управлінські функції, має певний пункт відповідальності та повноваження в сфері прийняття рішень з конкретних видів діяльності підприємства.

Виділяють 3 категорії менеджерів: менеджери нижчого рівня управління (технічний рівень); менеджери середнього рівня (управлінський рівень); менеджери вищого рівня управління (інституціональний рівень).

Змістом діяльності менеджера є процес реалізації функцій планування, організації, координації, мотивації і контролю.

Управлінська діяльність передбачає розподіл функцій, повноважень, відповідальності.

Менеджер виконує такі функції: адміністраторську, стратегічну, експертно-консультативну, представницьку, виховну, психотерапевтичну, комунікативно-регулюючу, інноваційну, дисциплінарну.

1. Актуальні проблеми менеджменту в Україні / Федулова Л. І. – К. : Фенікс, 2005. – 319 с.
2. Ансоф И. Новая корпоративная стратегия / Ансоф И. – СПб. : Питер, 2009. – 196 с.
3. Блейк Р. Научные методы управления / Блейк Р., Моутон Дж. – К. : Наукова думка, 2000. – 816 с.
4. Друкер П.Ф. Практика менеджмента / Друкер П.Ф. : пер. с англ. – М. : Вильямс, 2000 – 398 с.
5. Менеджмент и экономика физической культуры и спорта / М. И. Золотов, В. В. Кузин, М. Е. Кутепов, С. Г. Сейранов – М. : Изд. Центр “Академия”, 2008. – 432 с.
6. Мескон М. Х. Основы менеджмента / Мескон М. Х., Альберт М., Хедоури Ф. – М. : Дело, 1992 – 702 с.
7. Робінс. Основы менеджменту / Робінс, Стефан П., Де Ченцо, Девід А. : пер. з англ. А. Олійник та ін. – К. : Вид-во Соломії Павличко “Основи”, 2008. – 671 с.
8. Справочник работника физической культуры и спорта / авт.-сост. А. В. Царик. – М. : Советский спорт, 2003. – 912 с.
9. Тягур Р. С. Менеджмент в освіті : курс лекцій для студентів вищих навчальних закладів / Р. С. Тягур. – Івано-Франківськ : Плай, 2013 – 437 с.
10. Тягур Р. С. Управління у сфері фізичного виховання : словник базових термін / Тягур Р. С. – Івано-Франківськ : Плай, 2013. – 148 с.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 796.071.4

ББК 75 р О 57

Володимир Омеляненко

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті обґрунтовується необхідність удосконалення змісту освітньо-професійної програми підготовки майбутніх вчителів фізичної культури. Запропоновані конкретні шляхи оптимізації програми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Ключові слова: фізична культура, студент, програма, підготовка, оптимізація.

В статье обосновывается необходимость усовершенствования содержания образовательно-профессиональной программы подготовки будущих учителей физической культуры. Показаны конкретные пути оптимизации программы профессиональной подготовки будущих учителей физической культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студент, программа, подготовка, оптимизация.

The necessity of improvement of maintenance of the educationally-professional program of preparation of future teachers of physical culture is grounded in the article. Shown concrete ways of optimization of the program of professional preparation of future teachers of physical culture.

Keywords: physical culture, student, program, preparation, optimization.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Аналіз нормативних документів, які визначають зміст освітньо-професійної програми підготовки майбутнього вчителя фізичної культури показав, що структура освітньо-професійних програм і навчальних планів підготовки бакалаврів в Україні неоптимальні і дещо відрізняються від аналогічних документів європейських навчальних закладів.

Головною проблемою перебудови вищої школи є підвищення якості підготовки кадрів на підставі науково-обґрунтованого визначення змісту навчання і впровадження в навчальний процес ефективних форм і методів його удосконалення, які забезпечують сучасний рівень загальнонаукових і професійних компетенцій студентів.

Питання оптимізації процесу навчання є актуальними проблемами теорії і практики педагогіки, які знайшли своє відображення в дослідженнях Ю.К. Бабанського – розробив теоретичні положення у загально дидактичному аспекті і деталізував основні напрямки оптимізації стосовно конкретних компонентів навчально-виховного процесу [1].

Що стосується безпосередньо оптимізації процесу навчання у вузі, то, в першу чергу, необхідно відзначити роботу А.П. Верхоли, який дав теоретичне обґрунтування змісту оптимізації процесу навчання у вузі; теоретично та експериментально визначив і обґрунтував зміст системи оптимізації процесу навчання дисциплінам вузу (критерії, параметри, алгоритми реалізації); розробив методiku проведення відповідних науково-педагогічних досліджень і організаційно-методичних мір щодо удосконалення процесу навчання дисциплінам вузу.

У своєму дослідженні під оптимізацією процесу навчання у вузі А.П. Верхола розуміє забезпечення максимально можливих навчальних результатів за мінімальних витрат засобів і зусиль, у відповідності з вимогами, які висуваються до змісту і рівню загально наукової і професійної підготовки майбутніх фахівців [2, с.8].

Оптимальний зміст професійної підготовки майбутнього фахівця визначають нормативні документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту (МОНМС) України. Вони мають відображати нове бачення суспільного ідеалу освіченості, суспільні вимоги до освіти, як основи соціокультурного становлення молоді людини, сприяти збереженню єдиного освітнього простору в державі, відігравати стабілізуючу та регламентуючу роль.

З метою вдосконалення нормативної і варіативної частин освітньо-професійних програм підготовки бакалаврів МОНМС України були підготовлені накази № 101, 642, 831, які визначають кількість кредитів на цикли професійної, практичної, природничо-наукової, гуманітарної та соціально-економічної підготовки; величину кредиту; розподіл навчального часу і навчальних дисциплін на нормативну і вибірково частини змісту освіти; форму державної атестації випускників та ін.

МОНМС України надало право вищим навчальним закладам вносити зміни до переліку навчальних дисциплін з урахуванням особливостей спеціальностей, за якими здійснюється підготовка фахівців.

Перелік нормативних дисциплін навчального плану підготовки фахівця визначають також Державні стандарти вищої освіти. За напрямом підготовки 0101 “Педагогічна освіта” галузеві Державні стандарти з спеціальності 6.010100 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура”, які розробив професорсько-викладацький склад Львівського державного університету фізичної культури [4].

Мета дослідження – визначити шляхи оптимізації змісту навчального плану підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували аналіз нормативних документів Міністерства освіти і науки, порівняння, узагальнення; ретроспективний аналіз власного педагогічного досвіду підготовки вчителя фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Нормативні документи запропоновані МОНМС України, що формують навчальний план підготовки майбутнього вчителя фізичної культури є дещо суперечливими. Державний стандарт вищої освіти з спеціальності 6.010100 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” пропонує 172 кредити нормативних дисциплін, що становить 72% змісту підготовки, на вибірково частину залишається 28%. Водночас, за наказом МОНМС України №101 вибірково частина змісту освіти повинна становити не менше 50% відведеного на природничо-наукову, загальноекономічну, професійну та практичну підготовки.

Неоптимальним є Державний стандарт з спеціальності 6.010100 “Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура” і щодо кількості навчальних дисциплін. У розроблених стандартах підготовки вчителів фізичної культури перелік нормативних навчальних дисциплін циклу професійної та практичної підготовки налічує 25 дисциплін. Разом з навчальними дисциплінами, що входять до вибіркової частини цього циклу, а також нормативними і вибірковими дисциплінами циклів гуманітарної, соціально-економічної і природничо-наукової підготовки, загальна кількість дисциплін у навчальному плані факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка становить 60. Якщо врахувати той факт, що якість підготовки майбутніх вчителів фізичної культури за останні роки погіршилась, то збільшення кількості навчальних дисциплін можна вважати негативним фактором цієї тенденції. Підтвердженням цього є дані, які наводить Л.П. Сущенко проте, що у 50-70 роках милого століття навчальні плани ВНЗ, які готували майбутніх вчителів фізичної культури, складались в середньому з 25 дисциплін, у 80–90 роках – з 29 дисциплін [8, с.101].

Сьогодні, як зазначає О.В. Тимошенко [9, с.139], структуру навчального плану підготовки бакалавра фізичного виховання та спорту Опольського політехнічного університету формують 36 дисциплін. З них 5% циклу соціально-гуманітарної та економічної підготовки, 27% циклу науково-природничої підготовки, 55% циклу практичної і професійної підготовки та 13% вибіркового циклу. При цьому 29 дисциплін відно-

сяться до нормативної частини, 7 – до вибіркового циклу підготовки. В Університеті штату Північної Дакоти навчальний план містить лише 29 дисциплін, з яких 6% циклу соціально-гуманітарної та економічної підготовки, 20% циклу науково-природничої підготовки, 50% циклу практичної і професійної підготовки та 24% дисциплін вибіркового циклу. Наведені дані підтверджують дослідження Ю.Войнара [7, с.101], який зазначає, що в середньому до навчальних планів підготовки фахівців у європейських країнах входить 38 дисциплін.

Порівняльний аналіз освітньо-професійних програм підготовки вчителя фізичної культури в Україні, Польщі і США, проведений О.В.Тимошенко виявив ще один фактор, який не сприяє покращенню якості професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в Україні. Аналіз показав, що українська освітньо-професійна програма підготовки вчителя фізичної культури відрізняється тим, що значно більша частина годин відводиться на вивчення дисциплін, які відносяться до циклу соціально-гуманітарної та економічної підготовки, тоді як в західних програмах – на проходження циклів науково-природничої, практичної і професійної підготовки (табл. 1). При цьому кількість часу, який відводиться на вивчення вибіркового циклу в українських та польських програмах підготовки вдвічі менше, ніж в американських.

Таблиця 1

Питома вага основних блоків дисциплін в структурі програми освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра фізичного виховання в Україні та за кордоном (за даними О.В.Тимошенко)

Блок дисциплін	НПУ імені М.П.Драгоманова	Опольський політехнічний університет (м.Польща)	Університет штату Північної Дакоти (США)
Гуманітарної і соціально-економічної підготовки	20%	5%	6%
Природничо-наукової підготовки	21%	27%	20%
Професійної та практичної підготовки	47%	55%	50%
Вибіркові дисципліни	12%	13%	24%

Вирішити проблему подрібненості дисциплін можна за рахунок створення інтегрованих курсів, які є сукупністю навчальних дисциплін, що відносяться до певної галузі вивчення. При цьому окрема дисципліна може бути одним модулем або складатися з декількох модулів, в залежності від кількості кредитів/годин, які виділені на їх вивчення.

Одним із шляхів покращення якості підготовки фахівців є періодична, залежно від соціального запиту, зміна їх спеціалізації. Аналіз ринку праці в галузі фізичної культури проведений Ю.Войнаром, виявив тенденцію до зменшення потреби у фахівцях вузького профілю – вчитель фізичної культури, тренер з виду спорту. Таку тенденцію у динаміці ринку праці усвідомлюють фахівці галузі фізичної культури Росії – 84%, Польщі – 95%.

У відповідності із соціальним замовленням європейські вузи фізкультурного профілю готують фахівців з різною спеціалізацією. Наприклад, у Фінляндії фахівців у такому співвідношенні: викладач фізичного виховання – 48%; менеджери – 10%; тренери – 10%; фізіотерапевти, геронтологи, гігієністи – 12%; валеологи – 20%. У Франції в університеті Клода Бернара на факультеті фізичного виховання готують фахівців у

такому співвідношенні: викладач фізичного виховання – 46%; спортивні менеджери – 30%; тренери – 15%; спеціалісти по роботі з інвалідами – 9% [3, с.25].

У зв'язку з тенденцією до ширшого впровадження в побут населення рекреаційної й оздоровчої фізичної культури спектр необхідних (соціально затребуваних) вузьких професій постійно розширюватиметься. Природно, що ВНЗ не в змозі передбачати майбутнє, і відкриття нової спеціальності завжди є запізнілою реакцією на соціальне замовлення. Проте вища освіта повинна забезпечувати професійну мобільність випускникам, щоб на базі отриманої освіти фахівець мав можливість при необхідності опанувати нову спеціалізацію або навіть нову спеціальність [5, с.46].

Важливим етапом підготовки студентів до майбутньої професії вчителя є педагогічна практика. Проте аналіз результатів моніторингу якості надання освітніх послуг у сфері вищої освіти, вимог ринку праці до вмінь випускників вищих навчальних закладів, звернень та пропозицій роботодавців з питань забезпечення якості професійної підготовки випускників показує, що в умовах ринкової економіки ситуація з організацією практичної підготовки у вищих навчальних закладах суттєво погіршилась.

У результаті цього, між вимогами ринку праці та практичними результатами освітньої діяльності вищих навчальних закладів утворився відчутний розрив, що призводить до численних нарікань з боку споживачів освітніх послуг та роботодавців, зокрема на відсутність навичок практичної роботи за обраним напрямом або спеціальністю, як наслідок, зростання часу адаптації випускників на первинних посадах, ускладнення працевлаштування і зниження престижу вищої освіти загалом [6, с.1].

Проте МОНМС України своїми наказами № 450 від 07.08.2002 року і № 812 від 20.10.2004 року, які визначають норми часу для планування і обліку навчальної роботи викладачів вищих навчальних закладів, створює умови для погіршення практичної підготовки студентів. Цими наказами визначено по дві години методистам для керування педагогічною практикою студентів п'ятого курсу. За цей час належну методичну допомогу студентам надати важко, тому педагогічна практика перетворюється на формальність, що знижує її ефективність. Якщо до того ж врахувати, що у переважній більшості нині діючих навчальних планів співвідношення між теоретичними заняттями і практикою становить 85:15%, то це є ще одним фактором, який знижує якість підготовки випускника до педагогічної діяльності.

Висновок

Покращити якість професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури необхідно перш за все через удосконалення змісту Державного стандарту вищої освіти за напрямом підготовки 0102 “Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини”, а саме: 50% кредитів планувати на варіативну частину, що дасть можливість вищим навчальним закладам періодично змінювати спеціалізації підготовки майбутнього фахівця залежно від соціального запиту; зменшити кількість навчальних дисциплін через впровадження інтегрованих курсів; зменшити кількість кредитів на цикл соціально-гуманітарної та економічної підготовки, збільшивши їх кількість на цикл практичної і професійної підготовки; у циклі дисциплін професійної і практичної підготовки співвідношення між теоретичними заняттями і практикою повинно становити 75:25.

Оптимізувавши зміст освітньо-професійної програми підготовки вчителя фізичної культури подальше дослідження буде спрямоване на удосконалення навчальних програм дисциплін за параметрами оптимізації, які запропонував А.П. Верхола, 1988.

1. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения / Ю. К. Бабанский. – М. : Знание, 1987. – 80 с.
2. Верхола А. П. Дидактические основы оптимизации процесса обучения дисциплинам вуза : дисс. ... доктора пед. наук : 13.00.01 / А. П. Верхола. – К., 1988. – 426 с.

3. Войнар Ю. Тенденции и проблемы профессионального образования в сфере физической культуры / Ю. Войнар // Теория и практика физической культуры. – 1999. – № 10. – С. 25.
4. Галузевий стандарт вищої освіти за напрямом підготовки 0101 – Педагогічна освіта з спеціальності 6.010100 – Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура : наказ Міністерства освіти і науки України від 01.12.2004 № 900.
5. Костюченко В. Ф. Специальное профессиональное образование в сфере физической культуры / В. Ф. Костюченко. – СПб., 2006. – С. 46.
6. Про практичну підготовку студентів : лист Міністерства освіти і науки України від 07.02.09 №1/9-93.
7. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту: теоретико-методол. аспект : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : Запоріз. держ. ун-т, 2003. – 442 с.
8. Сущенко Л. П. Становлення і розвиток вітчизняної системи професійної підготовки фахівців фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Л. П. Сущенко. – К. : Вид-во ПП “Екмо”, 2004. – 158 с.
9. Тимошенко О. В. Оптимізація професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури : монографія / О. В. Тимошенко. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. – 421 с.

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

УДК796.034.2

ББК 477

Світлана Мальона

ПЕДАГОГІЧНА СИСТЕМА УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ СПОРТУ ДЛЯ ВСІХ

У статті теоретично обґрунтовано тенденції розвитку спорту для всіх в Україні, розроблено методологічні основи педагогічного управління розвитком спортивно-оздоровчого руху, визначено склад, структуру, принципи та механізми педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх.

Ключові слова: педагогічна система, управління, спорт для всіх.

В статье теоретически обоснованы тенденции развития спорта для всех в Украине, разработаны методологические основы педагогического управления развитием спортивно-оздоровительного движения, определен состав, структура, принципы и механизмы педагогической системы управления развитием спорта для всех.

Ключевые слова: педагогическая система, управление, спорт для всех.

The paper theoretically grounded trends of sport for all in Ukraine, developed a methodological basis for the development of pedagogical management of sport movement defined composition, structure, principles and mechanisms of educational management development of sport for all.

Keywords: educationalsystem, management of sport for all.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Створення сучасної системи ефективного управління розвитком спорту для всіх в Україні представляє собою не організаційно-фінансову, а наукову проблему, потребує теоретико-методологічного обґрунтування.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю вирішення суперечностей між існуючими знаннями про теоретико-методологічні принципи та технології сформованої системи управління фізичної культури і спорту в Україні і відсутністю відповідних принципів і рішень щодо розвитку спорту для всіх. Створення ефективної системи його управління дозволило б домогтися істотного прогресу в справі фізичного і соціального оздоровлення населення, що вкрай важливо в контексті майбутньої долі української держави.

Мета дослідження – полягає у теоретичному обґрунтуванні педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх в Україні у сучасних соціально-економічних умовах.

Методи дослідження. У процесі дослідження використовувалися методи аналізу та узагальнення літературних джерел, вивчення зарубіжного досвіду, організація та проведення соціально-педагогічного експерименту, соціальне моделювання та педагогічний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Розроблена нами концепція соціально-педагогічного управління розвитком спорту для всіх складається з двох частин – теоретико-методологічного обґрунтування та організаційно-практичної розробки муніципальної спортивно-оздоровчої програми, реалізованої в м. Івано-Франківську в період 2005–2012 рр.

Дана система оптимізована на виконання такої мети, як розвиток спорту для всіх, а оцінка досягнутого результату здійснюється як з об'єктивних факторів (статистичні показники збільшення чисельності фізично-активних індивідів), так і з суб'єктивних (формування особистісно-ціннісного ставлення до спорту і здоров'я).

Система складається з системоутворюючого фактора і 4-х підсистем:

- “Особистість”,
- “Держава”,
- “Суспільство”,
- “Технології”.

Підсистема “Особистість” безпосередньо пов'язана з механізмом саморозвитку спорту для всіх, що базується на 2-х принципах:

- змагальний – організація масових змагань для всіх бажаючих в якості фактора залучення в спортивно-оздоровчі заняття;
- виховно-освітній – педагогічні впливи з метою спортивного виховання та освіти населення.

Підсистема “Держава” містить наступні доданки:

- розмежування повноважень між державними і муніципальними органами управління фізичною культурою і спортом,
- бюджетне фінансування,
- організацію спортивно-оздоровчої роботи за місцем проживання,
- соціально-орієнтовану – спортивно-оздоровчу діяльність.

Підсистема “Суспільство” складається з доданків:

- громадські спортивні організації,
- добровільні помічники-волонтери,
- позабюджетне фінансування.

Підсистема “Технології” включає в себе:

- розвиток нетрадиційних видів спорту, фітнесу та активного відпочинку,
- організацію нових форм масових змагань,
- розвиток “нових ігор” (вуличного баскетболу, футболу і т.д.),
- організацію масових змагань з оздоровчого бігу,
- розвиток нових видів оздоровчо-рекреаційного туризму і відпочинку,
- проведення спортивно-видовищних шоу,
- розробку спортивно-рекламної атрибутики,
- роботу із засобами масової інформації, включаючи Інтернет,
- підготовку громадських інструкторів з видів спорту.

Одним з найважливіших компонентів будь-якої педагогічної системи є системоутворюючий фактор, тобто такий теоретичний принцип, завдяки якому система відокремлюється від середовища і який забезпечує функціонування системи як єдиного цілого.

У розробленій нами педагогічній системі управління розвитком спорту для всіх системоутворюючим фактором є соціально-педагогічні та біологічні закономірності формування інтересу до спортивно-оздоровчої діяльності.

Інституалізація спорту в якості загальносвітового феномена свідчить про те, що існують фундаментальні механізми, що підкріплюють спортивну діяльність, і які роблять її необхідною для окремих індивідуумів і людської популяції в цілому.

Однією з необхідних умов психічного здоров'я людської особистості є задоволення потреби у визначенні меж своїх можливостей, пошуку відповідей на запитання "Який Я?".

По суті, відповісти на дане питання можна, поставивши його наступним чином – "Який Я по відношенню до іншого?". Тільки порівнявши свої можливості з можливостями "Іншого" людина може самовизначитися і, в кінцевому результаті, само-реалізуватися.

Порівняння "Я"–"Інший" присутній в якості неодмінного атрибута в будь-якій міжособистісній взаємодії. Однак, саме в спорті дане порівняння екстеріорізовано, перетворене на обов'язкову форму зовнішньої поведінки, доступна розумінню практично кожному індивіду [4].

Таким чином, внутрішня нагальна потреба індивіда визначити межі та можливості свого "Я" є потужним стимулом для залучення в змагальну діяльність.

Деякі вчені (В.І. Столяров, В.А. Пономарчук) [3, 5] вважають, що зусилля з фізичного самовдосконалення, вдосконалення власної тілесності слід розглядати в якості одного з аспектів загальної культури людини, що діяльність індивіда з самовдосконалення не потребує зіставлення з іншими.

На думку В.А. Пономарчука, самоціль фізичної культури полягає у розвитку, вдосконаленні людини, поза всяких масштабів, тобто у його перемозі над собою. У той же час, самоціль спорту – перемога над іншим, у тому числі і шляхом дослідження вищого спортивного результату, рекорду [5].

Проте, з нашої точки зору, це протиріччя позірне. Адже "перемога над собою" – це перевищення власних попередніх показників, тобто перемога, над "колишнім собою", в кінцевому рахунку, перемога над таким же "Іншим".

Ситуація самовизначення відбувається і у випадку взаємодії людини з природою, подолання пустелю, морів, гір і т.д. У даній ситуації екстремальні фактори середовища виступають в якості неперсоніфікованого "Іншого" [6].

Відомо, що тренування є педагогічним процесом штучно організованого стомлення, яке активізує відновлювальні процеси і, тим самим, збільшує функціональні резерви і фізичні можливості людини [4].

Домогтися значних результатів у напрямку фізичного вдосконалення можна, якщо піддавати організм втомі високого ступеня, якого неможливо досягти без зусиль, боротьби і страждань.

Таким чином, розглядаючи спортивну діяльність (змагання та тренування) і пов'язаний з нею ефект "подолання" з точки зору філософської антропології, слід визнати їх позитивний вплив на досягнення більш досконалої реалізації кожної особистості.

Крім філософських і соціальних аспектів, існують і біологічні механізми підкріплення спортивної діяльності. По суті, будь-який спортивний захід засновано на вдосконаленні рухових навичок і фізичних можливостей людини, а роль рухів у правільному функціонуванні організму важко переоцінити.

Зрозуміло, що в процесі еволюції механізм природного відбору дозволяв виживати більш розвиненим в руховому відношенні особинам, тобто вдосконалення фізичних якостей відповідає найважливішим біологічним закономірностям.

Рухова система відіграє найважливішу роль у встановленні нормальних нейрофізіологічних відносин між різними регуляторними системами мозку – активуючими і гальмівними – і їх закономірне чергування.

Проведені дослідження показують участь рухової активності в забезпеченні правильного функціонування “біологічних годин” і чергування станів “активність”-“спокій” [1].

Таким чином, індивід отримує безумовне позитивне підкріплення активності, спрямованої на подолання значних фізичних і психічних навантажень.

Даний механізм видається надзвичайно важливим для розвитку спорту для всіх, оскільки інтенсивність позитивних емоційних переживань не залежить від досягнутого результату. Участь у масових змаганнях дозволяє кожному індивіду відчути себе “переможцем”, вчинити акт самореалізації, відчути “миті щастя”, що є потужним притягуючим стимулом і механізмом залучення у спортивно-оздоровчу активність [4].

Таким чином, системоутворюючий принцип запропонованої педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх ґрунтується на визнанні соціально-педагогічних і біологічних закономірностей формування інтересу до спортивної діяльності, що становить загальну сутність спорту вищих досягнень і спорту для всіх.

Педагогічні аспекти спорту для всіх включають в себе:

- розвиток нетрадиційних видів спорту, фітнесу та активного відпочинку,
- організацію нових форм масових змагань,
- розвиток “нових ігор” (вуличного баскетболу, футболу і т.д.),
- організацію масових змагань, оздоровчого бігу,
- розвиток нових видів оздоровчо-рекреаційного туризму і відпочинку,
- проведення спортивно-видовищних шоу,
- розробку спортивно-рекламної атрибутики,
- роботу із засобами масової інформації, включаючи Інтернет,
- підготовку громадських інструкторів з спорту.

Для успішного проведення конкретного спортивно-масового заходу необхідно чітко виявити та опрацювати всі складові заходи. Нехтування одним з доданків може негативно відбитися на успіху всього заходу в цілому.

Наоснові розробленої нами педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх була розроблена муніципальна програма “Здоров’я нації”, яка виконується в м. Івано-Франківську з 2005 року.

У 2005 році програма являла собою, по суті, якийсь “ескіз” майбутньої діяльності. Була усвідомлена необхідність переорієнтації роботи міського спорткомітету з “підготовки розрядників” на роботу з усіма верствами населення, з досягнення рекордів на фізичне, психічне та соціальне оздоровлення. Були поставлені нові орієнтири і стратегічні цілі.

Міська Рада закріпила у своїх рішеннях зміни пріоритетів у роботі спорткомітету, і почався планомірний пошук нових управлінських, організаційних, педагогічних та економічних принципів для виконання поставлених завдань.

Так, був знайдений і апробований механізм реалізації програми через використання змагального і виховно-освітнього принципів, сформована система суспільних міських спортивних організацій, опрацьовані легітимні шляхи їх взаємодії з муніципальною владою, знайдені механізми залучення позабюджетних коштів та багато іншого.

Робота з реалізації програми не була гладкою і прямолінійною, по суті, являла собою гігантський педагогічно-управлінський експеримент у масштабах всього міста.

У ході реалізації програми проводився аналіз і теоретичне осмислення отриманих результатів, на основі яких вносилися поправки в стратегію і тактику практичної роботи.

У 2006 році був розроблений 3-й етап муніципальної програми “Здоров’я нації”, розрахований до 2015 року. Особливість 3-го етапу – перенесення акцентів з діяльності громадських федерацій з видів спорту на організацію роботи за місцем проживання і з різними цільовими групами населення.

Концепція програми “Здоров’я нації” спиралася на 2 основних принципи:

1. Змагальний – спортивні структури міста за єдиною системою надають можливість різним верствам населення (дітям, молоді, людям зрілого та похилого віку) взяти участь в 20–25 масових доступних змаганнях (серед рівних собі) протягом року. Участь у такій кількості стартів відіграє роль механізму для стимуляції активних регулярних занять різними видами фізичної культури і спорту.

Старти повинні бути різноманітними, цікавими, захоплюючими, відповідати підготовці учасників.

2. Освітньо-виховний – через систему організованих педагогічних впливів (освітні програми, ЗМІ, інформаційний простір, агітаційно-видовищні шоу тощо) здійснюється формування потреби в самостійних фізичних вправах і рухової активності. Ідеї гармонійного розвитку особистості, фізичного і морального досконалості, можуть послужити “національною ідеєю” України на нинішньому етапі розвитку, яка заповнить нині існуючий ідеологічний вакуум позитивним змістом без політичного забарвлення.

Взаємоузгоджені дії обох напрямків програми “Здоров’я нації” призведе до виникнення у м. Івано-Франківськ “спортивного буму” і широкому поширенню здорового способу життя серед франківчан.

Цілі і завдання муніципальної програми “Здоров’я нації” формулювалися наступним чином.

Основна мета програми – фізичне і соціальне оздоровлення жителів м. Івано-Франківська засобами фізичної культури, спорту і туризму на основі всебічного поширення “самодіяльного” спортивного руху і спорту для всіх.

Програма містить кілька напрямків діяльності, кожне з яких необхідне для досягнення загального результату.

1. Масові міські спортивні змагання: • Чемпіонати, Першості та Кубки міста з 30 видів спорту; • Комплексні Спартакіади освітніх установ по 10-15 видів спорту – ВНЗ, загальноосвітніх шкіл, дитячих дошкільних установ; • Пам’ятні меморіальні турніри (16 турнірів на рік); • Участь збірних команд міста у Чемпіонатах, першостях, Кубках та Спартакіадах області.

2. Масові змагання для всіх бажаючих по програмі спорт для всіх: • Масові пробіги, старти і запливи; • Турніри з дворового футболу, вуличного баскетболу, пляжного волейболу; • Фестиваль нетрадиційних видів спорту; • Комплексні Спартакіади трудових колективів по 5-8 видів спорту; • Реєстрація заочних рекордів міста; • Проведення масових стартів у дні шкільних канікул.

3. Спортивно-видовищні заходи та шоу: • Новорічні спортивні свята; • Місячник оборонно-спортивної роботи; • Спортивно-театралізоване свято, присвячене Дню Весни і Праці; • Дитяче спортивне свято, присвячене Дню Захисту дітей; • Спортивне свято, присвячене Дню Молоді. • Заходи, присвячені Дню фізичної культури; • Загальнономіський день фізичної культури, присвячений Дню міста.

4. Спортивно-оздоровчі заходи: • Спортивно-масові змагання для соціально-незахищених категорій громадян (інваліди, багатодітні сім’ї, ветерани тощо); • внутрішньоклубні і внутрісекційні змагання, свята “відкриття” і “закриття” сезону, ювілею

клубу і т.д.; • Підтримка ініціативних пропозицій самодіяльних громадських спортивно-оздоровчих організацій.

5. Літня оздоровча програма: • Організація спортивно-оздоровчих занять у стаціонарних таборах і на пришкольніх дитячих майданчиках; • Туристські наметові табори; • Спортивно-оздоровчі табори з видів спорту; • Спортивно-оздоровчі табори з підготовки громадських інструкторів по спорту; • Табори праці та відпочинку.

6. Підготовка “олімпійського резерву”: • Програма “олімпійські стипендії” для спортсменів, виступаючих на Олімпійських іграх, Чемпіонатах Світу та Європи; • Підтримка на пайових засадах програм розвитку олімпійських видів спорту; • Відкриття муніципальної дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву.

7. Зміцнення муніципальної спортивної бази: • Програма розвитку Муніципальної установи “Требний канал”; • Програма розвитку Муніципальної установи “Спортивно-туристський центр”; • Програма розвитку муніципального Центру допризовної підготовки; • Передача в муніципальну власність спортивних об’єктів м. Івано-Франківська, що знаходяться під загрозою перепрофілювання; • Будівництво, ремонт, реконструкція, обладнання дворових спортивних майданчиків у житлових районах міста; • Обладнання “стежок здоров’я” в міських парках; • Виготовлення та придбання спортивного обладнання та тренажерів.

8. Матеріальне забезпечення: • Розробка та виготовлення нагородної атрибутики (грамоти, дипломи, вимпели, кубки, медалі тощо); • Придбання та розподілення спортивного інвентарю (м’ячі, тренажери, мати тощо); • Виготовлення та придбання інвентарю для проведення масових змагань (прапори, поворотні тумби, огорожі, таблички, перешкоди тощо); • Оренда спеціалізованих спортивних споруд (легкоатлетичного манежу); • Ремонт та реконструкція муніципальних спортивних споруд.

9. Підготовка кадрів: • Розробка муніципального замовлення на підготовку та перепідготовку фахівців з спортивно-оздоровчої роботи; • Розробка системи підвищення кваліфікації кадрів керівників адміністративних органів спортивної галузі, спортивних клубів та федерацій.

10. Розробка і впровадження системи ліцензування спортивної діяльності.

11. Інформаційно-агітаційне забезпечення спортивної галузі: • Вдосконалення системи надання інформації про спортивне життя міста засобом масової інформації з використанням сучасних технологій; • Розробка агітаційних плакатів, афіш, листівок, наклейок, інформаційних щитів та інших засобів наочної агітації “здорового способу життя”; • Підтримка друкованих видань, теле- і радіо-каналів, що публікують і випускають матеріали спортивно-оздоровчої спрямованості.

12. Науково-методичне забезпечення спортивно-оздоровчої діяльності: • Випуск друкованої продукції з основ здорового способу життя; • Підтримка валеологічних і соціологічних науково-практичних досліджень; • Розробка та впровадження системи масового моніторингу рівня фізичного розвитку дітей та підлітків м. Івано-Франківська “Сертифікат здоров’я школярів”; • Проведення міських конкурсів на кращу спортивно-оздоровчу діяльність в освітніх установах, трудових колективах, краще висвітлення спортивної та оздоровчої тематики в ЗМІ тощо; • Збір та аналіз статистичної інформації; • Організація “гарячої лінії” для “зворотнього” зв’язку населення з міськспорткомітетом; • Розробка експертної системи для оцінки ефективності пропонованих проєктів і вибору пріоритетів у фінансуванні.

13. Самодіяльність спортивного руху: • Підтримка міських федерацій з видів спорту та спортивних клубів на підставі договорів про спільну діяльність; • Протекціоністська підтримка державних клубів і секцій спортивно-оздоровчої спрямованості.

14. залучення позабюджетних коштів: • Спонсорська допомога при проведенні заходів; • Спільні проекти з проведення спортивно-видовищних шоу “комерційними структурами”; • Проведення Всеукраїнських та Міжнародних змагань в м. Івано-Франківську за рахунок коштів Федерацій.

Реалізація муніципальної програми “Здоров’я нації” (2005–2015 рр.) надасть багатоплановий вплив на різні сторони “соціального клімату” м. Івано-Франківська. За нашим прогнозом, будуть спостерігатися наступні сприятливі явища і процеси, кожен з яких внесе свій позитивний внесок у формування нового сучасного вигляду Івано-Франківська та покращення “якості життя” франківчан:

- 1) залучення в самодіяльний спортивний рух 35% населення міста, тобто практично кожному Івано-Франківську сім’ю;
- 2) формування інфраструктури дворових спортивних майданчиків та міні-стадіонів у житлових масивах м. Івано-Франківська;
- 3) поліпшення стану фізичного здоров’я та показників рівня фізичного розвитку населення, особливо дітей та молоді;
- 4) збереження активно-творчого довголіття жителів м. Івано-Франківська;
- 5) активне протиставлення здорового способу життя шкідливим звичкам – наркоманії, палінню, алкоголізму;
- 6) визнання ідеалів здорового способу життя, як релевантними особистісних цінностей, переважною більшістю молоді;
- 7) нормалізація “психологічного” клімату в місті, зниження психологічних факторів агресивності, тривожності й незадоволеності, формування позитивного емоційного фону;
- 8) поліпшення підготовки молоді до виконання цивільних обов’язків;
- 9) формування патріотичних почуттів підрастаючого покоління, заснованих на почутті гордості за “свою” команду – школи, двору, вулиці, міста тощо;
- 10) зближення політичних партій і рухів на позиціях визнання цінності ідей здорового способу життя, несучих позитивний зміст без політичного забарвлення;
- 11) організація здорового та активного дозвілля населення у вихідні та святкові дні,
- 12) забезпечення зайнятості дітей та підлітків значущою для них діяльністю;
- 13) надання індивіду можливості самореалізації в спортивній діяльності та отримання загальнолюдського визнання;
- 14) розширення мережі спортивно-оздоровчих центрів різної спрямованості та форми власності;
- 15) розвиток виробництва спортивного інвентарю, спортивного одягу та спортивного обладнання в м. Івано-Франківську;
- 16) розширення сфери спортивно-оздоровчого туризму м. Івано-Франківська, як однієї з найбільш ефективних оздоровчих технологій.

Таким чином, реалізація муніципальної програми “Здоров’я нації” в повному обсязі дозволить істотно поліпшити “якість життя” жителів м. Івано-Франківська за багатьма параметрами.

Висновки

1. Виходячи з аналізу сучасних теоретичних та експериментальних досліджень нами розроблена концепція соціально-педагогічного управління розвитком спорту для всіх, яка складається з двох частин – теоретико-методологічного обґрунтування та організаційно-практичної розробки муніципальної спортивно-оздоровчої програми.

2. Системоутворюючий принцип запропонованої педагогічної системи управління розвитком спорту для всіх ґрунтується на визнанні соціально-педагогічних закономір-

ностей формування інтересу до спортивної діяльності, що становить загальну сутність спорту вищих досягнень і спорту для всіх.

3. Основна мета програми – фізичне і соціальне оздоровлення жителів м. Івано-Франківська засобами фізичної культури, спорту і туризму на основі всебічного поширення “самодіяльного” спортивного руху і спорту для всіх.

Таким чином, спорт для всіх відіграє важливу роль в зміцненні пізнанні громадян, а також соціалізації молоді та отримання практичного досвіду активного життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні ідей здорового способу життя та просування активного способу життя в масову свідомість різних цільових груп.

1. Волков Л. В. Спорт для всех: концепция спортивного стиля жизни детей и молодежи Украины / Л. В. Волков // Актуальні проблеми розвитку руху “Спорт для всіх” у контексті європейської інтеграції України: матеріали міжнар. наук-практ. конф. (Тернопіль, 24–25.06.2004 р.). – Тернопіль, 2004. – С. 184–188.
2. Дутчак М. В. Стратегія і тактика розвитку спорту для всіх в Україні / М. В. Дутчак // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. ; Л., 2003. – № 16. – С. 3–16.
3. Дутчак М. В. Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / М. В. Дутчак. – К., 2009. – 380 с.
4. Лукашук В. Сучасні тенденції руху “Спорт для всіх” / В. Лукашук // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. – Л., 2004. – С. 186–187.
5. Литвиненко С. Н. Педагогическая система управления развитием спорта для всех : дис. ... доктора пед. наук : 13.004 / Литвиненко Светлана Николаевна. – Нальчик, 2005. – 392 с.

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

УДК 796+378+159.92

ББК 75.1+74.580.054

Андрій Синиця

ОЦІНКА СФОРМОВАНOSTІ ПРОФЕСІЙНИХ ХАРАКТЕРИСТИК ТА КУЛЬТУРИ СПІЛКУВАННЯ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

У статті наведено оцінку сформованості професійних характеристик та культури спілкування майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту. Доведено, що у процесі їх підготовки до ефективного спілкування особливу увагу слід приділити знанню вимог до професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера, здобуттю умінь визначати тип взаємодії, спрямованість та рівень, на якому відбувається спілкування.

Показано, що у вирішенні проблемних ситуацій професійного спілкування студентами, майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту, перевага надається окремим стилям професійного спілкування, а саме консультативному та партнерському, що призводить до того, що більше половини ситуацій професійного спілкування вирішуються ними нераціонально.

Обґрунтовано, що перспективним у подальшому є підбір шляхів та засобів для забезпечення успішного здійснення професійного спілкування майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту шляхом оволодіння різними типологічними стилями спілкування і вміння застосовувати їх у відповідності до нормативних, ситуаційних та особистісних чинників.

Ключові слова: професійне спілкування, культура, фахівці, фізичне виховання і спорт.

В статье приведена оценка сформированности профессиональных характеристик и культуры общения будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту. Доказано, что в процессе их подготовки к эффективному общению особое внимание следует уделить знанию требований к профес-

сиональної діяльності учителя фізичної культури, тренера, отриманню умінь визначати тип взаємодії, спрямованість і рівень, на якому відбувається спілкування.

Показано, що в розв'язанні проблемних ситуацій професійного спілкування студентами, майбутніми спеціалістами по фізичному вихованню і спорту, перевага надається окремим стилям професійного спілкування, а саме консультативному і партнерському, що призводить до того, що більше половини ситуацій професійного спілкування вирішуються нерационально.

Обґрунтовано, що перспективним в подальшому є вибір шляхів і засобів для забезпечення успішного виконання професійного спілкування майбутніх спеціалістів по фізичному вихованню і спорту шляхом оволодіння різними типологічними стилями спілкування і вміння застосовувати їх відповідно до нормативних, ситуаційних і особистісних факторів.

Ключові слова: професійне спілкування, культура, спеціалісти, фізичне виховання і спорт.

The article describes the evaluation of formation of professional characteristics and culture of communication of future specialists in physical education and sport. It is proved, that in the process of preparing them for effective communication should focus on the knowledge requirements for professional teacher of physical culture, coaches, obtaining skills to determine the type of interaction, the direction and the level at which communication takes place.

It is shown, that the solution of problem situations of professional communication students, future professionals in physical education and sport, preference is given to the individual styles of professional communication, namely the consultative and partnership that leads to the fact that more than half of the professional communication situations are resolved irrationally.

It is proved, that the future is promising for the selection of ways and means to ensure the successful implementation of future professional communication specialists in physical education and sport through the acquisition of various typological styles of communication and the ability to apply them in accordance with the regulations, situational and personal factors.

Keywords: professional communication, culture, specialists, physical education and sport.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Учитель фізичної культури є спочатку вчителем і вихователем взагалі, а тільки потім спеціалістом у своїй галузі. У фізичному вихованні навчання й виховання переплітаються винятково тісно. Шкільне фізичне виховання – це не тільки формальний навчальний предмет, але один із ключових, поряд із інтелектуальним, моральним і естетичним, розділ виховання людини [2].

Учитель фізичної культури мусить у межах своїх шкільних і позашкільних функцій своєї діяльності враховувати не тільки рівень сучасної культури, але й актуальний рівень цілого суспільства, щоб у своїй конкретній діяльності передбачати його розвиток. У зв'язку із цим, на чільне місце виходить його знаменна інтеграційна функція, яка стосується інтеграції впливів різних середовищ, які мають вплив на самого учня. Всі очікування, які виникають зі зв'язку поміж суспільством і активною особистістю вчителя, знаходять своє вираження у вимогах відносно профілю вчителя фізичного виховання в процесі його навчання, особливостей культури його професійного спілкування [3].

Однією з найчастіше порушуваних проблем є: якою мірою ВНЗ готує до праці за професією вчителя фізичного виховання. Як правило, очікування тут дуже великі, але мало прозорі й дуже часто помилкові. По суті, жоден навчальний заклад не є в стані озброїти кваліфікаціями й компетенціями, які б гарантували повний і постійний, на все життя, успіх у професійній праці. Навчання у ВНЗ, яким би воно не було, це тільки вступ до знань і вмінь, вступ до професійних кваліфікацій і компетенцій, особливо прагматичних [2, 3].

Професія вчителя фізичної культури поєднує різні суспільні ролі. Усі існуючі інтегральні функції, що є виразом оптимізації існуючих зв'язків, накладаються на освіту вчителя, на його повну підготовку до виконання професії. Якість особистості вчителя фізичного виховання є виразом рівня усіх суспільно-педагогічних, педагогічно-

психологічних і моторних передумов цієї професії, а вимірювана досконалістю виконання цієї професії чітка орієнтація на професійну спеціалізацію спрямована до дітей і молоді, що надають перевагу визначеній системі цінностей [3].

Випускник вузу фізичного виховання і спорту отримує педагогічну освіту, тому основи його професії є спільними з усіма іншими вчителями. Але незалежно від того, його характеризують певні окремі властивості, які роблять можливими виконання власне тієї професійної спеціальності, тобто особиста висока фізична справність, вміння навчати руховим діям, специфічна техніка проведення рухових занять, застосування специфічного дидактичного спілкування шляхом показу й пояснення рухових завдань тощо. Професійна постать фізичного вихователя формувалася протягом багатьох років у процесі виконання цієї професії та шляхом численних описів і досліджень [2].

Уже роками триває дискусія про значення різних рис особистості в праці вчителя фізичної культури, про роль його індивідуального рівня справності й попередніх спортивних досягнень. Жодна з рис окремо, ані особиста привабливість, ані емпатія, ані інтелектуальні диспозиції чи висока справність, а тим більше минула спортивна кар'єра не є гарантією успіху в будь-якій педагогічній діяльності [1].

Гіпотетичний профіль вчителя фізичного виховання, за Л.П. Сущенко, повинен характеризуватися: вміннями розмістити предмет у структурі навчання усіх дисциплін, вміннями пов'язувати загальносуспільні цілі з ієрархією цінностей з використанням відповідних засобів, предметним опануванням матеріалу навчання з теоретичного й практичного боку, дотриманням рівноваги поміж стороною теоретичної підготовки й справностей, здатностями передачі знань і формування позицій в учнів [4].

Базуючись на аналіз і характерних рис учителя як дидактика й вихователя, Muszkieta R. Запропонував типологію сучасного вчителя фізичного виховання в Польщі. Вона виділила три типи: учитель фізичного виховання – новатор, учитель фізичного виховання – традиціоналіст, учитель фізичного виховання – імпровізатор [5].

Л.П. Сущенко у своїх емпіричних роздумах над моделлю вчителя фізичного виховання дійшов до висновку, що вчителя треба розглядати з точки зору його компетенції у різній діяльності: дидактично-методичній, опікунсько-виховній, організаційно-спортивній, суспільній в школі й поза школою, в галузі самоосвіти й удосконалення власної роботи [4].

Мета дослідження – оцінити рівень сформованості професійних характеристик та культури спілкування майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 326 студентів 3–5 курсів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (182 респонденти) та Тернопільського національного університету імені Володимира Гнатюка (144 респонденти).

При організації констатувального експерименту використано методики діагностування творчого потенціалу фахівців фізичного виховання і спорту, діагностування комунікативних і організаторських здібностей, анкети аутооцінювання готовності до педагогічної діяльності майбутнього вчителя фізичного виховання, анкети оцінювання творчих професійних умінь майбутніх учителів фізичного виховання [5].

Результати дослідження та їх обговорення. На основі узагальнення результатів дослідження було визначено індекси: професійної орієнтації, професійної активності, професійної майстерності, та на основі їхнього усереднення індекс культури професійного спілкування (рис. 1).

Як видно з наведених на рис. 1 показників, у переважної більшості студентів було діагностовано низький рівень сформованості основних професійних характеристик. І тільки у 5,5–10,2% студентів було виявлено високі їх рівні.

Встановлено, що рівень культури професійного спілкування (рис. 2), для більшості студентів (61,34%) є “низьким” тобто визначається числовим проміжком у межах від 2,76 до 3,5 (методика діагностування творчого потенціалу фахівців фізичного виховання і спорту). Рівні розвитку за окремими критеріями також принципово не відрізнялися – 57,98%; 58,58%; 66,87% відповідно.

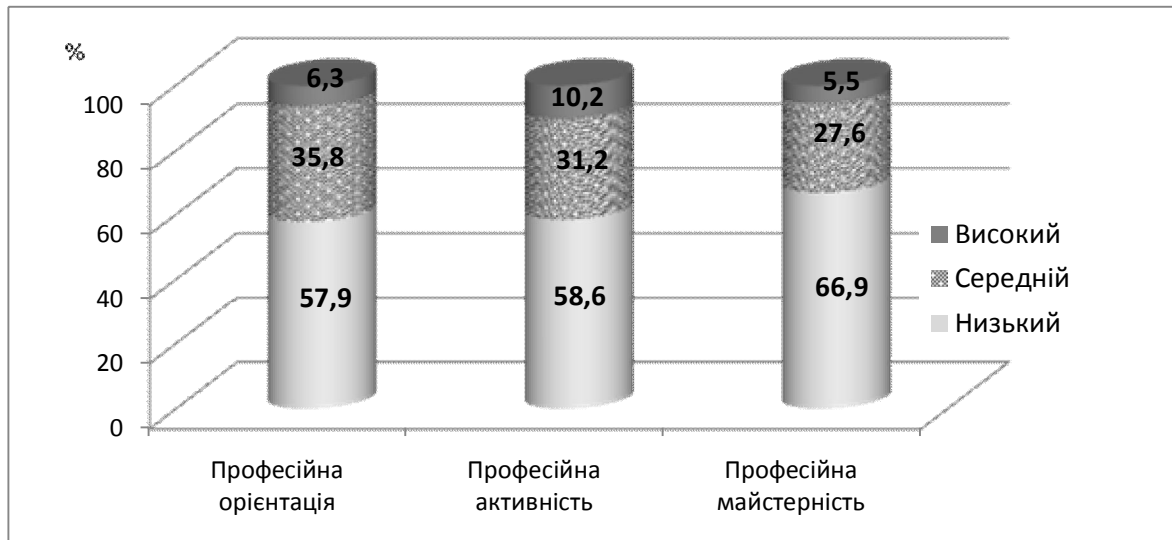


Рис. 1. Розподіл майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту за рівнями професійних характеристик

Більшість (64,11%) опитаних студентів вважали, що для підвищення культури професійного спілкування необхідно самовдосконалюватися: приймати участь у конкурсах та олімпіадах із фізичної культури; науково-практичних конференціях, читати спеціальну літературу, активно займатися спортом. Фактично, студенти усвідомлюють усю важливість професійного вдосконалення у сфері фізичного виховання і спорту.

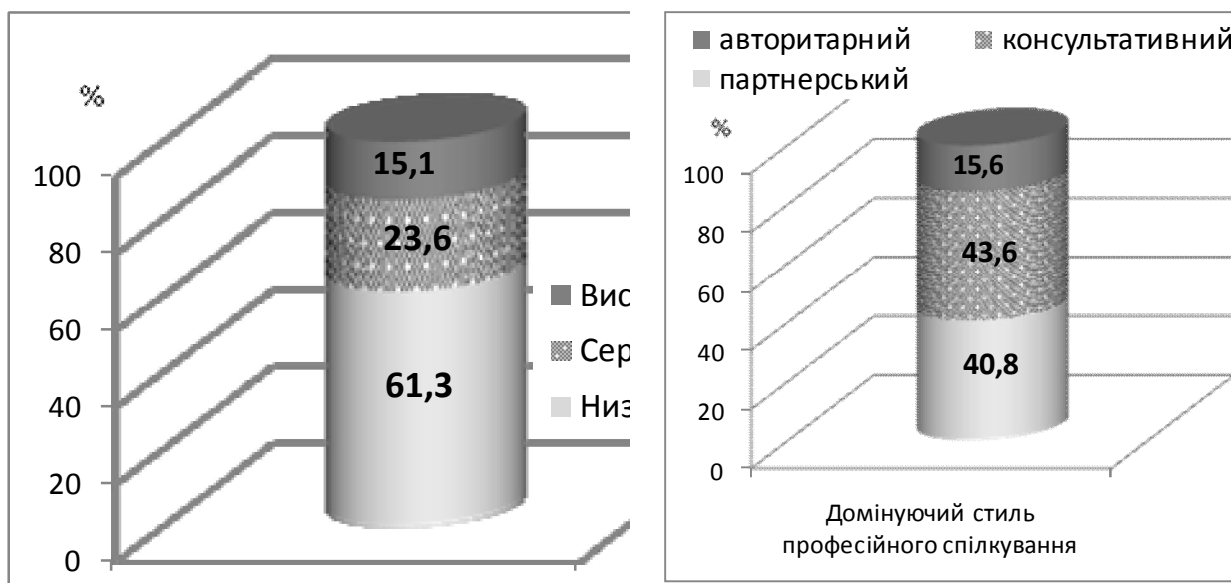


Рис. 2. Розподіл майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту за рівнями професійного спілкування

Результати констатувального експерименту виявили, що у вирішенні проблемних ситуацій професійного спілкування студентами – майбутніми фахівцями фізичного виховання і спорту перевага надається консультативному (43,56%) та партнерському (40,79%) стилям спілкування. Це призводить до того, що близько 40% ситуацій професійного спілкування вирішуються студентами нераціонально, а це знижує ефективність професійного спілкування (рис. 2).

Пошук шляхів вирішення проблеми дозволив дійти висновку, що пристосування майбутнього фахівця фізичного виховання і спорту до вимог професійного спілкування можна здійснити, виробивши у нього індивідуальний стиль професійного спілкування, який визначається як гнучка система способів професійного спілкування, що виявляється в умінні максимально ефективно спілкуватися у професійній сфері, пристосовуючи особливості своєї індивідуальності до нормативних та ситуативних чинників професійного спілкування, і дозволяє вчителю, тренеру досягати високих результатів у професійній діяльності.

Аналіз навчальних планів і програм підготовки фахівців фізичного виховання, опитування 326 студентів та 69 вчителів фізичного виховання виявили, що у процесі професійної підготовки у вищих навчальних закладах формування культури професійного спілкування не виділяється в окремий об'єкт педагогічного впливу. Це приводить до стихійного формування стилів спілкування, внаслідок чого знижується загальний рівень професійної підготовки майбутніх фахівців.

Висновок

У процесі підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту до ефективного спілкування особливу увагу слід приділити знанню вимог до професійної діяльності вчителя фізичної культури, тренера, здобуттю умінь визначати тип взаємодії, спрямованість та рівень, на якому відбувається спілкування. У вирішенні проблемних ситуацій професійного спілкування студентами, майбутніми фахівцями з фізичного виховання і спорту, перевага надається окремим стилям професійного спілкування, а саме консультативному та партнерському, що призводить до того, що більше половини ситуацій професійного спілкування вирішуються ними нераціонально.

Перспективним у подальшому є підбір шляхів та засобів для забезпечення успішного здійснення професійного спілкування майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту шляхом оволодіння різними типологічними стилями спілкування і вміння застосовувати їх у відповідності до нормативних, ситуаційних та особистісних чинників, які й обумовлюють вибір найбільш ефективного у кожній окремій ситуації стилю спілкування.

1. Василюшина Т. В. Емпатія як фактор ефективності педагогічного спілкування : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Т. В. Василюшина. – К., 2000. – 185 с.
2. Дутчак М. В. Основні аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне : Ліста, 1999. – С. 158–162.
3. Круцевич Т. Ю. Наукові основи фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – К. : Т-во “Знання” України, 2001. – 23 с.
4. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект) : монографія / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя : ЗДУ, 2003. – 442 с.
5. Muszkieta R. Jakim jesteś nauczycielem? / R. Muszkieta // Problemy Oświaty i Wychowania. – 1998. – № 3. – S. 8–9.

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

УДК 37.037:372.8

ББК 74.200.55

Надія Труш

НАВЧАЛЬНО-ІГРОВЕ СЕРЕДОВИЩЕ ТА ЙОГО РОЛЬ У ФОРМУВАННІ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті описано модель навчально-ігрового середовища, створену за блочним принципом з метою виховання емоційно-вольових якостей молодших школярів на уроках фізичної культури.

Ключові слова: навчально-ігрове середовище, блочний принцип, молодші школярі, емоційно-вольові якості.

В статье рассмотрена модель учебно-игровой среды, созданная за блочным принципом с целью воспитания эмоционально-волевых качеств младших школьников на уроках физической культуры.

Ключевые слова: учебно-игровая среда, блочный принцип, младшие школьники, эмоционально-волевые качества.

The article deals with the model of studying-playing environment created by the out-of-block principle with the aim of educating the emotional and will-power traits of junior-aged children at the lessons of physical culture.

Keywords: studing-playing environment, blocle principle, junior age children, emotional and will power traits.

Постановка проблем та аналіз результатів останніх досліджень. Результати психолого-педагогічних досліджень свідчать, що молодший шкільний вік є початковим етапом в становленні особистості, як суб'єкта навчальної діяльності. У цьому віці дитина вперше включається в соціально значущу діяльність, у широку сферу спілкування, що інтенсифікує процес самопізнання (А. Захаров, З. Карпенко).

Учені наголошують на необхідності вивчення суб'єктності молодшого школяра в контексті його участі в навчальній діяльності. За умови підходу до особистості учня, як до складної й цілісної системи системотворий компонент обумовлює ефективний розвиток (саморозвиток) особистості. Його можна діагностувати, а, відтак і впливати на означені процеси.

Проблема виховання емоційно-вольових якостей сьогодні є особливо актуальною, оскільки сучасний соціум опирається на людину самостійну та ініціативну у вирішенні різних проблем, у тому числі життєвих, навчальних, виробничих.

За результатами вивчення та узагальнення досвіду роботи вчителів початкових класів, у процесі навчання учнів до виховання їх емоційно-вольових якостей притаманний епізодичний підхід. Здебільшого вчителі здійснюють його інтуїтивно, без глибокого проникнення в зміст і методику виховання означених особистісних якостей.

Відтак вбачаємо об'єктивну доцільність дослідження специфіки такого процесу у контексті виховання емоційно-вольових якостей учнів у період їх навчання в початкових класах. Адже недостатня розробленість окремих аспектів порушеної наукової проблеми утруднює практику комплексного підходу до періоду навчання молодших школярів не лише в першому класі, а й надалі упродовж усього шкільного віку.

На розвиток особистості дитини, виховання її емоційно-вольових якостей впливає чимало факторів стихійного і спеціально організованого змісту, а також природні та соціальні чинники. Сучасний етап вивчення цієї проблеми під впливом означених факторів розвитку особистості привертає увагу вчених і педагогів-практиків на безпосереднє оточення, в якому дитина не лише перебуває, а й реалізує свої особистісні якості, виявляючи активність, взаємодіючи з ним (Л.Буєва, Г.Костюк [2], Л.Новікова [4], В.Петровський [5] та ін.).

Результати аналізу психолого-педагогічної літератури свідчать, що в межах різних концептуальних підходів до оцінки середовища досліджуються особливості його педагогізації, врахування в його створенні вікових особливостей задля організації оптимальної взаємодії в межах системи «середовище-особистість».

Суттєві аспекти педагогізації середовища, його функцій, структури, а також специфіку ігрової діяльності та спілкування дітей у його межах розробляють сучасні українські (Л.Лохвицька, О.Проскура, Л.Шибицька, Г.Раратюк) та російські (Ю.Мануйлов, Л.Новікова, В.Бочарова, Ю.Бродський, В.Семенов, С.Новосьолова та ін.) дослідники.

Так, розвивальні функції гри розглядають Є.Зворигіна, А.Матюшкін, С.Шмаков та ін. Зауважимо, що найповніше охоплено різні аспекти порушеної проблеми дотично до розвивальних можливостей гри результати психолого-педагогічних пошуків з дошкільної педагогіки (Р. Жуковська, О.Усова, Л. Лохвицька та ін.).

За результатами аналізу теоретично-експериментальних досліджень і практики роботи низки шкіл виявлено протиріччя між високими вимогами до виховання емоційно-вольових якостей дітей молодшого шкільного віку і недостатнім рівнем методичних підходів до організації навчально-ігрового середовища на етапі початкового навчання. За умови адекватно організованої роботи можна було б забезпечити розвиток емоційно-вольових якостей особистості, які є актуальними в сучасному світі.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати доцільність використання навчально-ігрового середовища для розвитку емоційно-вольових якостей на уроках фізичної культури у школярів початкової школи.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. На результативність навчання молодших школярів суттєво впливає правильна організація навчально-ігрового середовища. У започаткованому дослідженні вважаємо за доцільне моделювати варіант навчально-ігрового середовища на основі усталених уявлень про його функції та результатів наукових досліджень. Навчально-ігрове середовище розглядаємо як ігрове за змістом та навчальне за метою (поділ умовний у межах концепції розвивального навчання).

Модель навчально-ігрового середовища будували за блочним принципом. Відтак вона включає теоретико-методологічний, психолого-педагогічний і технологічний блоки, які взаємопідпорядковано взаємодіють, отож функціонально є взаємозалежними.

Теоретико-методологічний блок розробленої моделі цілепокладає її створення на етапі початкового навчання, розкриває вихідні теоретичні положення (основу об'єкта, який моделюється), репрезентує її основні компоненти. Теоретико-методологічний блок розглядаємо за основу для інших блоків моделі.

У визначенні цілі виходимо з сутності навчально-ігрового середовища, як різновиду розвивального середовища. Отож, маємо на увазі оточення, що сприяє різносторонньому розвитку особистості, вихованню її емоційно-вольових якостей. Відповідно, загальною метою створення і використання навчально-ігрового середовища в навчанні молодших школярів є виховання емоційно-вольових якостей кожного учня в навчанні, за умови взаємодії з компонентами навчально-ігрового середовища, що дозволяє створювати умови для усвідомлення й інтенсивного навчання, забезпечення психологічного комфорту для кожного учня в навчанні.

Мету навчально-ігрового середовища – виховання емоційно-вольових якостей – розглядаємо як системотворчий фактор, отож при створенні моделі, всі її компоненти

зорієнтовано на виховання емоційно-вольових якостей дітей молодшого шкільного віку.

Спираючись на зміст теоретико-методологічного блоку, в психолого-педагогічному блоці моделі відображено вихідні дотичні до нього принципи, які покладаються в основу навчально-ігрового середовища в умовах початкового навчання школярів, структуру діяльності з його організації, а також форми його функціонування.

У технологічному блоці моделі відображено структуру організації навчально-ігрового середовища на конкретному уроці, що розкриває етапність цього процесу в межах уроку, визначає структуру організації навчання в умовах навчально-ігрового середовища, прогнозує методи і засоби, поінформування вчителя про динаміку розвитку емоційно-вольових якостей учнів. Отож демонструє, як відбувається педагогічне врегулювання виховання емоційно-вольових якостей учнів на уроці під час їх взаємодії з навчально-ігровим середовищем.

У структурі взаємодії з навчально-ігровим середовищем суттєвою є не лише послідовність і формальне поєднання етапів, а й особливості постановки і досягнення мети навчально-ігрового середовища на кожному етапі. Важливо враховувати, що спосіб цілепокладання, який передбачає технологія підходу, вирізняється підвищеною інструментальністю.

У змісті взаємодії з навчально-ігровим середовищем у межах уроку виокремлюємо інваріантну (загальну для всіх видів уроків-ігор) і варіативну (відображення специфіки прояву інваріантної частини для визначеного виду уроків-ігор) підструктури.

Для дослідження динаміки виховання емоційно-вольових якостей учнів у навчально-ігровому середовищі на кожному етапі вважали за необхідне оцінювати ефективність навчально-ігрового середовища, як фактора виховання емоційно-вольових якостей. Отож, ми поетапно аналізували зміни основних компонентів структури емоційно-вольових якостей, їх взаємозв'язків, рівнів розвитку, труднощів їхнього перебігу. Результати поточних спостережень включали в регулюючу педагогічну діяльність з організації навчання в навчально-ігровому середовищі (в оперативне регулювання і в проектування розвитку емоційно-вольових якостей).

Висновок

Модель навчально-ігрового середовища, побудована за блочним принципом, включає три взаємопідпорядковані та взаємообумовлені блоки: теоретико-методологічний, психолого-педагогічний, технологічний. Навчально-ігрове середовище розглядаємо як реальну, складну, відкриту, динамічну систему із цілеспрямованим керівництвом, а також як таку, що розвивається.

У започаткованому дослідженні, окрім моделювання навчально-ігрового середовища, до першочергових завдань відносимо обґрунтування технології організації навчання учнів початкових класів в означеному середовищі, з метою виховання емоційно-вольових якостей.

1. Дубогай О. Навчання в русі: Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / Дубогай О. – К. : Вид. дім "Шкіл. світ"; Вид. Л. Галіцина, 2005. – 112 с.
2. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк; за ред. Л. М. Проколієнко. – К. : Рад. школа, 1989. – 608 с.
3. Лохвицька Л. В. Формування пізнавальних інтересів дітей старшого дошкільного віку в навчально-ігровому середовищі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Національний педагогічний ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2000. – 216 с.
4. Новикова Л. И. Школа и среда / Новикова Л. И. // Новое в жизни, науке, технике . Сер. : Педагогика и психология. – М. : Знание, 1985. – № 8. – С. 3–4.

5. Петровский А. В. Личность. Деятельность. Коллектив / Петровский А. В. – М. : Политиздат, 1982. – 255 с.

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

УДК 378.147.88
ББК 74.200.585.4

Тарас Маланюк

ПІДГОТОВКА ПЕДАГОГІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ РОБОТИ У ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

В статті розглядається питання підготовки педагогів у використанні засобів туристсько-краєзнавчої роботи в системі патріотичного виховання школярів

Ключові слова: патріотичне виховання, підготовка педагогів, туристсько-краєзнавча робота.

В статье рассматриваются вопросы подготовки педагогов в использовании средств туристско-краеведческой работы в системе патриотического воспитания школьников

Ключевые слова: патриотическое воспитание, подготовка педагогов, туристско-краеведческая работа.

In the article the issue of preparing teachers in the use tourist and local lore in the system of patriotic education in school pupils is considered.

Keywords: patriotic education, preparing teachers, tourism and local lore work.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Нині неухильно зростає значення якості підготовки педагогічних кадрів, підвищення рівня їх інтелектуальної діяльності. Оскільки краєзнавство стоїть на зіткненні історії, географії, біології, етнології на інших наук, тобто є комплексною наукою, то туристсько-краєзнавчу підготовку учителів слід розглядати як складову частину їх професійної підготовки. Можливість методично обґрунтованої побудови курсу обумовлена теорією і практикою викладання гуманітарних і природничих дисциплін. Тому, саме вчитель гуманітарних і природничих дисциплін має бути готовий до здійснення краєзнавчої освіти й виховання учнів. Успішність результатів туристсько-краєзнавчої діяльності в школі залежить від розуміння самим учителем цієї роботи й того наскільки професійно він зуміє зацікавити нею учнів [6, с.256].

Краєзнавство у руках творчо працюючого фахівця повинно стати одним з ефективних засобів залучення учнів до активної туристсько-пізнавальної і суспільної роботи. Участь у туристсько-краєзнавчій роботі безперечно приводить до самопізнання і самовизначення, а в кінцевому підсумку до патріотичного становлення особистості підлітків [4, с.71].

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність використання засобів туристсько-краєзнавчої роботи у підготовці педагогів для патріотичного виховання учнів основної школи.

Методи дослідження. Аналіз психолого-педагогічної літератури, педагогічне спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Незважаючи на явні переваги, туристсько-краєзнавчій діяльності досі не приділяється достатньої уваги в системі громадянського виховання, що забезпечило би максимальне її використання. Основним гальмуючим фактором і досі залишається відсутність вчителя, підготовленого до використання туристсько-краєзнавчої роботи в справі виховання.

При організації підготовки організаторів туристсько-краєзнавчої роботи учнівської молоді слід врахувати наступні умови:

- наявність проблем у моральному та патріотичному вихованні учнівської молоді;
- розповсюдження системи дитячо-юнацького туризму на всі категорії учнівської молоді;
- замовлення суспільства на формування споживача внутрішнього туристичного продукту.

Усе це потребує підготовки принципово нового спеціаліста, який поєднав би в собі якості вихователя, інструктора туристської групи, фахівця краєзнавця. Програми підготовки такого спеціаліста повинні складатися зі спортивно-туристської, краєзнавчої, психолого-педагогічної та методичної складових [9, с.208].

Враховуючи вищесказане для підготовки фахівців ми пропонуємо розроблений спецкурс “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи”.

Вимоги щодо знань і вмінь, набутих внаслідок вивчення спецкурсу “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи”, мають бути наступними:

- у результаті засвоєння навчального матеріалу слухачі повинні знати:
 - основні етапи становлення, розгортання та активізації туристсько-краєзнавчої діяльності спрямованої на формування національної свідомості, любові до рідної землі, свого народу, що є основою розвитку особистості, патріота і громадянина України;
 - питання використання різних видів туризму, педагогічно доцільних методів і прийомів через участь школярів у культурно-мистецьких, краєзнавчих, туристсько-спортивних заходах для громадянсько-патріотичного становлення учнівської молоді;
 - основні тенденції системної організації туристсько-краєзнавчої роботи у патріотичному становленні особистості учнів.
- у результаті набутих у процесі вивчення навчальної дисципліни знань слухачі повинні вміти:
 - охарактеризувати сукупність наукових дисциплін, різних за змістом і окремих за методами досліджень, що сприяють вивченню регіону, району, місцевості в історичному, географічному, геологічному, етнографічному, археологічному та інших аспектах, які забезпечують збереженню історико-культурної спадщини, природи краю, відродженню духовності, історичної пам'яті, патріотичного виховання;
 - розкрити особливості розвитку туристсько-краєзнавчої роботи у світлі національного і культурно-духовного відродження України у другій половині XIX – на початку XX ст. і його подальший розвиток на сучасному етапі, з правдивою переоцінкою набутої віками величезної спадщини українського народу;
 - організувати процес самовиховання і самовдосконалення особистості із застосуванням запропонованих форм і методів патріотичного виховання засобами туристсько-краєзнавчої роботи;
 - володіти теорією і методикою екскурсійної справи, основами шкільного туризму, туристсько-краєзнавчої гурткової роботи в школі з ефективним поєднанням традиційних та інноваційних форм і методів патріотичного виховання.

У сучасній школі особливе значення має патріотичне виховання зростаючого покоління засобами туристсько-краєзнавчої роботи.

Нині перепідготовкою кадрів для туристсько-краєзнавчої роботи в школі в Івано-Франківській області займається Прикарпатський національний університет ім. В. Стефаника, Обласний інститут перепідготовки педагогічних працівників. Так у деяких структурних підрозділах Прикарпатського університету: Інституті історії політології та міжнародних відносин Педагогічному інституті, Факультеті фізичного виховання проводиться підготовка фахівців. Студенти університету, майбутні вчителі історії, географії, фізичного виховання вивчають ряд курсів, які дадуть їм можливість керувати туристсько-краєзнавчою роботою в школі. Це такі навчальні курси і спецкурси: “Історичне краєзнавство музеєзнавство і туризм”, “Географічне краєзнавство”, “Методика туристсько-краєзнавчої роботи в школі”, “Туристичне краєзнавство” та ін.

Підготовка фахівців у Івано-Франківській області здійснюється і в обласному Інституті післядипломної педагогічної освіти.

З цією метою в Інституті було введено спецкурс “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи”.

Метою впровадження спецкурсу для перепідготовки фахівців є – формування особистісних рис громадянина України, почуття національної гідності, любові до рідного краю, мови, культури, традицій.

Слухачами спецкурсу були вчителі історії та географії. Саме на цю категорію фахівців у школі поставлене завдання сприяти патріотичному вихованню учнів засобами туристсько-краєзнавчої роботи.

Перед початком читання спецкурсу перед фахівцями були поставлені такі завдання для формування в учнів особистісних рис патріотів України:

- виховання любові до Вітчизни, свого народу;
- формування почуття патріотизму, почуття гордості за свій народ;
- шанобливе ставлення до героїчного минулого, нинішнього й майбутнього нашої країни;
- виховання почуття громадянського обов'язку та відповідальності за долю Вітчизни;
- засвоєння звичаїв традицій та культури інших народів і націй, що населяють нашу країну;
- прищеплення любові до рідного краю, її історії та природи, матеріального та духовного надбання народу;
- сприяння оздоровленню учнів, їх фізичному та моральному зміцненню під час туристських походів та експедицій;
- розвиток пізнавальних інтересів учнів, їхніх прагнень до громадянського самовдосконалення й самореалізації.

Спецкурс “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи” розрахований на 54 години. З них 18 год. – на самостійну роботу, 36 – аудиторну роботу. Аудиторні години розподілені таким чином: (22 год.) – лекції, (8 год.) – семінарські заняття, (6 год.) – практичні заняття.

Навчальний план спецкурсу “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи” містить в собі наступні модулі: “Туристсько-краєзнавча робота в системі патріотичного виховання школярів”, “Зміст, методи і форми туристсько-краєзнавчої роботи у патріотичному становленні школярів” (табл. 1).

Таблиця 1

Навчальний план спецкурсу “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи”

№ з/п	Назва модулів	Кількість годин			
		Всього	Лекції	Семинар.	Практ.
1	Туристсько-краєзнавча робота в системі патріотичного виховання школярів	12	8	4	-
2	Зміст, методи і форми туристсько-краєзнавчої роботи у патріотичному становленні школярів	24	14	4	6
Всього		36	22	8	6

Розподіл тем за модулями при вивченні спецкурсу “Патріотичне виховання учнів основної школи засобами туристсько-краєзнавчої роботи” здійснювався таким чином, щоб фахівці мали можливість прослухати лекційний курс, виконати семінарські та практичні заняття (табл. 2, 3).

Таблиця 2

Розподіл тем навчально-методичного плану за модулем 1

№ з/п	Тема	Форма навчання	Кількість годин		
			Всього	Лекції	Практ.
Модуль 1. Туристсько-краєзнавча робота в системі патріотичного виховання школярів					
1	Сутність туризму і краєзнавства як чинника патріотичного виховання школярів	Лекція	2	2	
2	Історичні аспекти розвитку туристсько-краєзнавчої роботи у світлі національного і культурно-духовного відродження України	Лекція	2	2	
3	Становлення та активізація туристсько-краєзнавчої роботи у світлі національного і культурно-духовного відродження України	Семинарське заняття	2		2
4	Розвиток патріотичних якостей школярів у системному використанні засобів туристсько-краєзнавчої роботи	Лекція	2	2	
5	Завдання туристсько-краєзнавчої діяльності в школі вихованні громадянина-патріота	Лекція	2	2	
6	Основні засоби та завдання туристсько-краєзнавчої роботи в системі патріотичного виховання школярів	Семинарське заняття	2		2

Інноваційність у краєзнавчо-туристській роботі розглядається з точки зору місця професійної мотивації вивчення рідного краю у загальній структурі мотивів та ставлення вчителя до змін у суспільному й природному середовищі.

Ще один необхідний компонент інноваційності в туристсько-краєзнавчій роботі пов'язаний із здатністю вчителя до творчості, з його творчими можливостями. Професійність розвивається на основі поступового переходу від наслідування досвіду, концепції, ідеї до вироблення власних постулатів, методів туристсько-краєзнавчої роботи, створення нових технологій навчання і виховання особистості [7, с.31].

Таблиця 3

Розподіл тем навчально-методичного плану за модулем 2

№ з/п	Тема	Форма навчання	Кількість годин		
			Всього	Лекції	Практ.
Модуль 2 Зміст, методи і форми туристсько-краєзнавчої роботи у патріотичному становленні школярів					
1	Класифікація форм і методів туристсько-краєзнавчої роботи	Лекція	2	2	
2	Застосування традиційних та інноваційних форм і методів туристсько-краєзнавчої роботи	Семінарське заняття	2		2
3	Туристсько-краєзнавчі гуртки, товариства, клуби – ефективні форми патріотичного становлення учнів	Лекція	2	2	
4	Використання туристсько-краєзнавчих гуртків, товариств, клубів у патріотичному вихованні	Семінарське заняття	2		2
5	Організація та проведення екскурсій у школі патріотичного змісту і спрямування становлення особистості школярів	Лекція	2	2	
6	Організація та проведення екскурсій у школі патріотичного змісту	Практичне заняття	2		2
7	Використання туристських походів і експедицій у формуванні патріотичних якостей учнів	Лекція	2	2	
8	Підготовка туристських походів та експедицій	Практичне заняття	2		2
9	Виховна і науково-пізнавальна цінність шкільних музеїв	Лекція	2	2	
10	Методика організації шкільних музеїв	Практичне заняття	2		2
11	Специфіка патріотичного становлення учнівської молоді у проведенні туристських зльотів	Лекція	2	2	
12	Проведення краєзнавчих вікторин як важливої складової вивчення рідного краю	Лекція	2	2	

Інноваційність у краєзнавчо-туристській роботі розглядається з точки зору місця професійної мотивації вивчення рідного краю у загальній структурі мотивів та ставлення вчителя до змін у суспільному й природному середовищі.

Ще один необхідний компонент інноваційності в туристсько-краєзнавчій роботі пов'язаний із здатністю вчителя до творчості, з його творчими можливостями. Професійність розвивається на основі поступового переходу від наслідування досвіду, концепції, ідеї до вироблення власних постулатів, методів туристсько-краєзнавчої роботи, створення нових технологій навчання і виховання особистості [7, с.31].

Нині в багатьох вузах України ведеться підготовка і перепідготовка фахівців, які здійснюють теоретичну й практичну підготовку до майбутньої роботи в навчальному

зкладі в ролі учителя організатора шкільної учнівської туристсько-краєзнавчої діяльності.

У Кам'янець-Подільському національному університеті ім. Івана Огієнка студентами III курсу історичного факультету освоюється курс "Шкільне краєзнавство". Програма курсу, яка відповідає вимогам кредитно-модульної системи організації навчально-виховного процесу, сприятиме підготовці фахівців – організаторів шкільного краєзнавства:

- розширить знання про краєзнавство як комплексне вивчення краю і громадський рух;
- дасть розуміння мети й змісту курсу, його практичного значення для шкільної вчительської роботи;
- ознайомить з положеннями, методикою організації всеукраїнських та регіональних рухів, експедицій, акцій як засобу організації історико-краєзнавчої діяльності й патріотичного виховання учнівської молоді;
- посприє вихованню в студентів – майбутніх учителів історії, організаторів шкільного краєзнавства розуміння ролі і місця краєзнавства в системі шкільної навчальної і виховної роботи, любові до рідного краю, усвідомлення своєї патріотичної ролі в продовженні вивчення і популяризації минулого рідного краю [5, с.8–10].

Організація туристсько-краєзнавчої роботи є пріоритетною проблемою якісної підготовки спеціалістів у Переяслав Хмельницькому університеті ім. Г. Сковороди. Так для майбутніх фахівців стандарти підготовки бакалаврів за спеціальностями фізична культура та географія серед дисциплін нормативного циклу передбачають вивчення курсів із організації краєзнавчо-туристичної діяльності, спортивного туризму, краєзнавства, навчальні практики туризму та краєзнавства тощо. Для забезпечення високої ефективності підготовки фахівців у вибіркову частину навчальних планів введені такі дисципліни, як "Київщинознавство", "Рекреаційна географія", "Скородинознавство", "Народна ботаніка", "Народна зоологія", "Народне землезнавство" та ін. В результаті вивчення цих курсів фахівець отримує відповідну туристсько-краєзнавчу підготовку, що сприятиме прищеплення школярам любові до рідної землі і свого народу [3, с.8].

Для підготовки фахівців туристсько-краєзнавчої роботи у Ніжинському університеті ім. М. Гоголя для поглиблення своїх знань читається краєзнавчий курс "Рідний край". У процесі вивчення курсу майбутні вчителі черпають знання з вивчення історичного минулого свого краю, рідної природи, пам'яток історії і культури, розкривають красу людських стосунків, красу людської душі, що дає великий поштовх для патріотичного виховання [2, с.212].

Підготовка та перепідготовка фахівців туристсько-краєзнавчої роботи у школі має свої особливості і в інших країнах.

У Російській федерації Федеральним центром дитячо-юнацького туризму і краєзнавства розроблений орієнтовний план по підготовці інструкторів дитячо-юнацького туризму. Однак, як показує практика, підготовку фахівців, котрі мають право на роботу з дітьми в навчальних закладах за напрямом "Туристсько-краєзнавча діяльність", здійснюють одиничні ВУЗи: Московський державний міський університет ім. М. Шолохова разом з Федеральним центром дитячо-юнацького туризму і краєзнавства, Російським державним університетом фізичної культури, які готують організаторів туристсько-краєзнавчої роботи, педагогів за спеціальністю "Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство" [1, с.77].

Для вирішення проблеми підготовки фахівців туристсько-краєзнавчої роботи в республіці Казахстан пропонується наступне:

- передбачити подальший розвиток освітнього процесу на багаторівневій моделі безперервної підготовки фахівців для сфери туристсько-краєзнавчої діяльності;
- сформувати систему підготовки і підвищення кваліфікації для екскурсководів, інструкторів з видів туризму, на базі існуючих курсів при деяких вузах м. Алмати;
- сформувати систему підготовки і підвищення кваліфікації для інструкторів дитячо-юнацького туризму [8, с.205–206].

Висновок

Таким чином, аналіз психолого-педагогічної літератури з означеної проблеми показав, що на сьогодні немає ґрунтовного дослідження, яке давало можливість вчителям географії, історії, фізичної культури у формуванні патріотичних якостей особистості підлітків, з використанням потенціалу туристсько-краєзнавчої роботи.

Вважаємо, що для формування національної свідомості, виховання громадянина-патріота має бути цілеспрямована діяльність педагогічних працівників загальноосвітніх шкіл та учнів в системній організації туристсько-краєзнавчої роботи.

Обґрунтовано ефективність виховання соціально значущих патріотичних якостей учнів засобами туристсько-краєзнавчої роботи з використанням різних практичних завдань, запропонованих традиційних та інноваційних форм, методів і прийомів для патріотичного виховання.

1. Кондратьев М. Е. Структура готовности студента педагогического вуза к организации туристско-краеведческой деятельности в общеобразовательной школе / М. Е. Кондратьев, И. Л. Беккер // Гуманитарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2008. – С. 76–79.
2. Криловець М. Краєзнавча освіта у Ніжинському університеті / М. Криловець // Гуманитарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2008. – С. 212–213.
3. Куйбіда В. Туристсько-краєзнавча робота в університеті / В. Куйбіда, Б. Пангелов, Н. Пангелова, В. Хомич // Гуманитарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2008. – С. 8–13.
4. Обозний В. В. Краєзнавча підготовка менеджерів туризму в умовах педагогічного університету: [монографія] / В. В. Обозний. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2007. – 204 с.
5. Прокопчук В. С. Шкільне краєзнавство : навч. пос. / В. С. Прокопчук. – К. : Кондор, 2011. – 338 с.
6. Тімець О. Теоретичні основи професійної підготовки вчителя географії як організатора краєзнавчої-туристичної роботи з учнями / О. Тімець // Гуманитарний вісник Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди : науково-теоретичний збірник. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2008. – С. 256–258.
7. Тімець О. Сучасні аспекти підготовки майбутніх учителів до інноваційної краєзнавчо-туристичної діяльності / О. Тімець // Рідна школа. – 2012. – № 12. – С. 30–33.
8. Чукреева О. Состояние и проблемы подготовки туристских кадров в республике Казахстан / О. Чукреева // Туризм і краєзнавство : зб. наук. праць. Додаток до Гуманитарного вісника Переяслав-Хмельницького ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2012. – С. 203–206.
9. Шипко А. Підготовка організаторів туристсько-краєзнавчої діяльності учнівської молоді / А. Шипко, Ю. Грабовський // Туризм і краєзнавство : зб. наук. праць. Додаток до Гуманитарного вісника Переяслав-Хмельницького ДВНЗ “Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди”. – Переяслав-Хмельницький : ПП “СКД”, 2012. – С. 207–210.

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

УДК 796.5

ББК 77.6

Світлана Марчук

НОРМАТИВНО-ПРАВОВА БАЗА ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

За роки незалежності України, створено науково-теоретичні та організаційно-методичні засади викладання навчальної дисципліни “Фізичне виховання”. Разом із тим, залишається недостатньо розробленою комплексна система оцінювання рухової підготовленості студентів у залежності від стану їх соматичного здоров’я. У статті проведено теоретичне узагальнення матеріалів літератури, нормативних документів та обґрунтовано нове вирішення наукового завдання, яке полягає у доведенні можливості трансформації класичних форм організації фізичного виховання студентів у більш модерні та практично доречні в аспекті професійної спрямованості діяльності молодих людей.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров’я, нормативно-правове забезпечення у фізичному вихованні та спорті.

За годы независимости Украины, создан научно-теоретические и организационно-методические основы преподавания учебной дисциплины “Физическое воспитание”. Вместе с тем, остается недостаточно разработанной комплексная система оценки двигательной подготовленности студентов в зависимости от состояния их соматического здоровья. В статье проведено теоретическое обобщение материалов литературы, нормативных документов и обосновано новое решение научной задачи, которая заключается в доведении возможности трансформации классических форм организации физического воспитания студентов в более современные и практически уместные в аспекте профессиональной направленности деятельности молодых людей.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, нормативно-правовое обеспечение в физическом воспитании и спорте.

Since independence in Ukraine, scientific-theoretical and methodological principles of teaching discipline “Physical education”. However it remains underdeveloped comprehensive evaluation system of motor training of students, depending on the state of their physical health. This article presents a theoretical generalization of the materials literature, regulations and reasonably solve new scientific task that is proving possible transformation of the classical forms of physical education students in a modern and practically relevant in terms of professional orientation of young people.

Keywords: physical education, health, regulatory and legal framework in physical education and sport.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Розвиток національної системи вищої освіти в Україні передбачає її гуманізацію та демократизацію, спрямовану на формування фахової еліти, здатної плідно працювати в нових соціально-економічних умовах [3, 5]. У цьому аспекті фізичному вихованню належить чільне місце як гуманітарній дисципліні, обов’язковій для студентів усіх вищих навчальних закладів України. Особливий статус навчальної дисципліни “Фізичне виховання” обумовлено тим, що її програма передбачає безпосереднє залучення кожного студента до занять фізичною культурою і спортом – цих найбільш дійових сучасних засобів зміцнення здоров’я та підвищення працездатності майбутніх фахівців [1, 7].

Парадигма оздоровчої спрямованості фізичної культури і спорту, закріплена у державно-правових та законодавчо-нормативних документах освітянської галузі, вимагає впровадження у фізичне виховання студентської молоді новітніх технологій індивідуалізації навчання, які базуються на врахуванні рівня здоров’я кожного студента, як найбільшої гуманістичної цінності [2, 4].

Мета дослідження – вивчити механізми вдосконалення нормативно-правової бази управління фізичним вихованням у вищих навчальних закладах України.

Методи дослідження. У роботі використаний теоретичний аналіз та вивчення нормативно-правових документів.

Результати дослідження та їх обговорення. За роки новітньої історії незалежної України розпочалася бурхлива законодавча діяльність по створенню потужної державно-правової бази функціонування соціальної сфери й, зокрема, освітянської галузі, у ринкових економічних умовах.

На жаль, важливі законодавчі положення не знайшло свого практичного втілення в подальших нормативно-програмних документах, і до цього часу залишаються не розробленими критерії оцінки рівня здоров'я студентів, які займаються фізичним вихованням.

Як підкреслюється в статті 12 Закону України “Про фізичну культуру і спорт”, фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури й становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

Задля цього необхідні законодавчо закріплені зусилля на політичному, ідеологічному й економічному рівнях. Виконання ряду програм практично зірвано за браком коштів та необхідної законодавчої бази.

Констатуючи кризовий стан здоров'я та фізичної підготовленості учнівської та студентської молоді, обумовлений знеціненням соціального престижу здоров'я, фізичної культури і спорту, залишковим принципом їх фінансування, – визначаємо шляхи радикальної перебудови всієї системи фізичного виховання підростаючого покоління.

Саме показники фізичного розвитку та рівень здоров'я повинні бути критеріями ефективності фізичного виховання молоді, яке регламентується Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України.

Абсолютизувати нормативні стандарти, ставити в центр уваги результати складання тестів рухової підготовленості, не враховуючи рівень здоров'я студента, – неправильний шлях, значить заперечувати гуманістичну сутність фізичного виховання.

Таку точку зору поділяє багато фахівців [2, 3, 5, 7]. Справедливо підкреслює С.Канішевський [5], Державні тести і нормативи фізичної підготовленості населення України – це єдиний в Україні доступний для масового використання в звичайних умовах “інструмент”, що дозволяє оцінити фізичну дієздатність особи.

Особливістю тестів є те, що в основу методики визначення певних вимог покладені ідеальні й належні нормативи фізичної підготовленості, які можуть не співпадати з індивідуальними показниками виконання їх студентами [3].

Тому з метою оперативного контролю викладачі можуть користуватися вимогами навчальної програми, яка розробляється в кожному вищому навчальному закладі.

Введення в навчальний процес із фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів України системи державних тестів і нормативів сприйнято викладачами та студентами як прогресивний засіб покращення якості навчального процесу, його гуманізації та об'єктивізації зусиль студентів щодо поліпшення власних рухових якостей.

Час та практика показують, що при всій своїй позитивності в намірах, Державна система тестів теж не є досконалою.

Так, Ю.Вихляєв зі співав. [2] вважають, що крім дійсно важливих рухових якостей, що підлягають тестуванню, наприклад, витривалість та сила, включені ще тести, які оцінюють стрибучість, швидкість, спритність, гнучкість та вміння плавати, – які для здоров'я та життя людини не є вагомими. Це робить систему громіздкою та знецінює вагомість перших двох якостей – витривалості та сили.

Цими авторами розроблена альтернативна методика оцінки фізичного стану, яка репрезентує три вагомих фактори, що дійсно лімітують фізичний стан студентів: витривалість, силу та функціональний стан серцево-судинної системи.

Доречність її використання підтверджується В.Самошкіним [7], який, вивчаючи зв'язок між рівнем функціональних можливостей кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості студентів, встановив задовільні коефіцієнти кореляції (від 0.27 до 0.63), тобто існування прямого зв'язку між станом здоров'я та фізичною підготовленістю.

Погоджуючись із важливістю впровадження в практику роботи кафедр фізичного виховання “Державних тестів та нормативів оцінки фізичної підготовленості населення України”, ми вважаємо, що одним із суттєвих недоліків цього документу є відсутність у ньому критеріїв оцінки рівня соматичного здоров'я населення взагалі та студентської молоді, зокрема. Адже, чомусь ігнорується такий важливий компонент, як стан здоров'я студента, використання якого може стати ефективним важелем управління якістю навчального процесу з фізичного виховання.

Висновок

Проведений нами аналіз найбільш важливих державно-правових та нормативних документів щодо функціонування системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, свідчить про створення досить розвиненої нормативної бази в Україні. На жаль, переважна більшість законів, постанов, програм, наказів тощо, не виконуються в повному обсязі, що традиційно пов'язується з економічною скрутою у державі, знеціненням у суспільстві соціального престижу фізичної культури, спорту та здоров'я.

1. Білогур В.Є. Теоретико-методичне забезпечення фізичного виховання у вищих закладах освіти : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту / В. Є. Білогур. – Рівне, 2002. – 18 с.
2. Вихляев Ю. Оцінка фізичної підготовленості студентів / Ю. Вихляев, С. Сичов, В. Щербаченко // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі XXI століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 111.
3. Дутчак М. В. Окремі аспекти реформування системи фізичного виховання в Україні / М. В. Дутчак // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. – Рівне, 1999. – С. 158–162.
4. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4-х т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
5. Канішевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Канішевський. – К., ІЗМН, 1997. – 271 с.
6. Коршунов А. А. Пути оптимизации физической подготовки учащейся молодежи / А. А. Коршунов, В. П. Шевченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Х. : ХХПИ, 2002. – № 5. – С. 65–69.
7. Самошкін В. В. Взаємозв'язок функціонального резерву кардіореспіраторної системи та фізичної підготовленості студентів / В. В. Самошкін // Матеріали 2-ї Всеукр. наук.-практ. конф. “Актуальні проблеми фізичного виховання у вузі”. – Донецьк, 1998. – С. 116–118.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.

УДК 612.176:796.071.2
ББК 88.43

*Георгій Коробейніков, Леся Коробейнікова,
Наталія Дакал, Олександр Дудник*

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЕЛІТНИХ СПОРТСМЕНІВ

В останнє десятиріччя Олімпійські ігри характеризуються зростанням віку спортсменів, які досягли високих спортивних результатів.

Метою дослідження було вивчення вікових особливостей стресостійкості і психоемоційного стану у елітних борців.

Всього досліджено 19 спортсменів (різного віку), членів збірної команди України з греко-римської боротьби. Вивчалися особливості сприйняття і переробки зорової інформації, баланс нервової системи і психоемоційної стійкості.

Погіршення нейродинамічних функцій в умовах емоційного стресу було більш вираженим у старшої вікової групи порівняно із молодшою групою. Вочевидь, вікові зміни впливають на ослаблення аферентної частини системи сприйняття аналізу і переробки інформації.

Виявлений зв'язок між віком і стресостійкістю у елітних спортсменів в ситуаціях психоемоційного напруження. Зокрема, оптимальні реакції регуляції серцевого ритму в умовах психоемоційної напруженості спостерігається в молодшій віковій групі, а значні зміни в регуляції серцевого ритму були виявлені у старшої вікової групи спортсменів.

Ключові слова: вік, стресостійкість, елітні борці, психоемоційний стан, нейродинамічні функції.

В последнее десятилетие Олимпийские игры характеризуются ростом возраста спортсменов, достигших высоких спортивных результатов.

Целью исследования было изучить возрастные особенности стрессоустойчивости и психоэмоционального состояния у элитных борцов.

Всего обследовано 19 спортсменов (разного возраста), членов сборной команды Украины по греко-римской борьбе. Изучались особенности восприятия и переработки зрительной информации, баланс нервной системы и психоэмоциональную устойчивость.

Ухудшение нейродинамических функций в условиях эмоционального стресса было более выраженным в старшей возрастной группе по сравнению с младшей группой. Очевидно, возрастные изменения влияют на ослабление аферентной части системы восприятия, анализа и переработки информации.

Выявлена связь между возрастом и стрессоустойчивостью у элитных спортсменов в ситуациях психоэмоционального напряжения. В частности, оптимальные реакции регуляции сердечного ритма в условиях психоэмоциональной напряженности наблюдалась в младшей возрастной группе, а значительные изменения в регуляции сердечного ритма были обнаружены в старшей возрастной группе спортсменов.

Ключевые слова: возраст, стрессоустойчивость, элитные борцы, психоэмоциональное состояние, нейродинамические функции.

In last decade Olympic sports are characterized by the presence of older athletes who have reached high athletic results.

The purpose of the study was to research the age peculiarities of stress resistance and psycho-emotional states in elite wrestlers.

A total of 19 elite athletes (different age), members of the Ukrainian National Team in Greco-Roman wrestling were examined. The perception and processing of visual information, the balance of the nervous system and psycho-emotional stability were studied.

The deterioration of neurodynamic functions in emotional stress situations was more evident in older age group comparing with the younger age group due to age weakening of afferent system of information perception, analysis, and processing.

The connection between the age in elite athletes and stress resistance to psycho-emotional tension was recorded. In particular, it reflected in considerable changes in heart rate regulation in older age group comparing with younger age group where the optimal reaction of heart rate regulation to psycho emotional tension was observed.

Keywords: *age, stress resistance, elite wrestlers, psycho-emotional states, neurodynamic functions, functionality.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В останнє десятиріччя Олімпійські ігри характеризуються зростанням віку спортсменів, які досягли високих спортивних результатів. Вік чемпіонів та призерів міжнародних чемпіонатів в деяких олімпійських видах спорту сягає 36–42 роки, а у окремих видах спорту і до 52 років, особливо в таких видах спорту, як кінний спорт і вітрильний спорт.

Спортивні змагання як екстремальний вид діяльності людини пов'язаний із наявністю психоемоційних навантажень, які можуть впливати на ефективність спортивних результатів [1, 2, 3].

Ефективність спортивної людини визначається різноманітними рівнями регулювання і складними механізмами організації психофізіологічних функцій. Різні психічні прояви можна охарактеризувати як специфічний вплив на внутрішні процеси організму спортсмена. Така специфіка може бути представлена у змінах психофізіологічних станів. Існує зв'язок між психічними і фізіологічними параметрами, які характеризують психофізіологічні стани людини. Кожний психічний феномен пов'язаний із фізіологічними структурами – і може впливати на фізіологічні процеси чи бути обумовлений [4, 5].

Враховуючи, що психофізіологічні функції є основною ланкою формування психоемоційних реакцій в екстремальних умовах, логічно очікувати, що існує зв'язок між віком спортсмена та рівнем стресостійкості, показниками сприйняття і переробки зорової інформації.

Метою досліджень – дослідження було вивчення вікових особливостей стресостійкості і психоемоційного стану в елітних борців.

Методи досліджень. У дослідженнях прийняли участь 19 спортсменів, членів збірної команди України з греко-римської боротьби. Спортсмени були розподілені на дві групи в залежності від їх віку: перша група – 12 спортсменів віком 19–24 років, друга група – 7 спортсменів віком 27–31 років.

Сприйняття і переробка інформації вивчалися з використанням методики “Перцептивна швидкість”, яка є складовою частиною системи апаратно-програмного діагностичного комплексу “Мультиспихометр-05”. Методика оцінює швидкість і точність співвідношення геометричних фігур, з метою ідентифікації тестового сигналу. Крім того, ця методика дозволяє оцінити структуру формування зорового сприйняття, здатності людини в відповідний період часу загальну конфігурацію об'єкту. Завданням спортсмена є визначення частиною якого з даних еталонних фігур може бути цей фрагмент [6].

За результатами тестування визначалися показники: продуктивність, швидкість, точність та ефективність. Показники продуктивності вказують на швидкість сприйняття і обробки інформації, і залежить від рухливості нервових процесів. Чим вища продуктивність, тем вище рухливість нервових процесів, швидкість сприйняття і переробки інформації. Відносна частота помилкових відповідей свідчить про ефективність сприйняття і мислення: чим менше це значення, тим вище ефективність цих процесів. Швидкість переробки інформації, з якою спортсмен виконує завдання, є інтегральним показником швидкості і ефективності сприйняття подразників. Високий показник швидкості означає, що вказані процеси сприйняття і переробки є мобільними і ефективними [7, 8].

Для визначення балансу процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі (ЦНС) було використано методику “Реакція на об'єкт, що рухається” (POP).

РОР є типом складної сенсомоторної реакції, яка крім сенсорного и моторного періодів, включає в себе період відносно складної обробки сенсомоторного сигналу ЦНС. Ця методика входить в апаратно-програмний психодіагностичний комплекс “Мультипсихометр-05”.

Суть методики в тому, що всім обстеженим було запропоновано 2 сигнали – динамічний (об’єкт) і статичний (маркер). Кожний спортсмен повинен був визначити локальну область в просторі, при досягненні якої необхідно було реагувати своєчасним дискретним натискуванням на відповідну клавішу. Характер цих двох режимів заснований на тому, що протягом всього тесту положення обох сигналів постійно знаходиться у зоні зору спортсмена. Вважається, що переважання процесів збудження (активаційних) пов’язано із тенденцією виконувати дії упередження, та навпаки, переважання процесів гальмування (зниження рівня активації) призводить до зростання дій на запізнення. Результати дослідження були відображені у показниках: точності, стабільності, збудження и тренду (на збудливість). Оцінка балансу нервових процесів визначалась комбінацією двох факторів: співвідношенням упередження та запізнення, а також значенням і вектором середньої похибки маркера від об’єкту в момент натискання кнопки.

Рівень психоемоційної стійкості (стресостійкості) визначався за результатами тесту “Стрес-тест” на переробку інформації з позиційним вибором об’єкту у відповідному місці (на екрані монітору) в адаптованому режимі. Таким чином досягався ліміт часу для вибору об’єкту, моделювалось психоемоційне інформаційне навантаження. Дана методика є складовою частиною апаратно-програмного психодіагностичного комплексу “Мультипсихометр-05”. За результатами тестування визначались показники: стресостійкість, пропускна здатність та імпульсивність [9].

Статистичний аналіз проводився за допомогою пакету програми Statgraphics 5.1 (Manugistics, Inc.). Оскільки дані, отримані в дослідженні, не відповідали нормальному розподілу, було застосовано метод непараметричної статистики Вілкоксона за допомогою критеріїв знакових рангових сум. Для демонстрації розподілу даних використовували інтерквартильний розмах, відповідно із вказуванням першої квартилі (25% перцентиль) та третьої квартилі (75%) [10].

Результати дослідження та їх обговорення. В табл. 1 наведено середні значення показників перцептивної швидкості в різних вікових групах спортсменів. При порівнянні груп у відповідності із результатами досліджень перцептивної швидкості, важливо вказати на достовірні різниці за показниками продуктивності ті ефективності (табл. 1). Цей факт свідчить про більш високий рівень переробки інформації серед спортсменів молодшої вікової групи і вказує на кращі можливості когнітивних функцій.

Таблиця 1

Середні значення показників перцептивної швидкості спортсменів в різних вікових групах (n=19)

Показники	Молодша група (n=12)			Старша група (n=7)		
	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль	Медіана	Нижній квартиль	Верхній квартиль
Продуктивність (ум.од.)	21,50	18,50	22,00	19,00*	14,00	20,00
Швидкість (сиг/хв)	4,39	3,91	5,10	4,00	3,17	4,98
Точність (ум.од.)	0,88	0,79	0,92	0,88	0,75;	
Ефективність (ум.од.)	72,84	54,49	82,80	66,95*	47,36	74,80

Примітка: * - $p < 0,05$, порівняно із молодшою віковою групою спортсменів.

Можна зробити висновок, що у спортсменів молодшої вікової групи (19–24 років) виявлено більш високі значення продуктивності зорового сприйняття і більш високі значення ефективності переробки зорової інформації, порівняно із старшою віковою групою (27–31 років). Таким чином, існує залежність між когнітивною компонентою сприйняття, переробки інформації і віком спортсменів високої кваліфікації.

Кореляційний аналіз (за Спірменом) підтвердив цей висновок: існує зв'язок між показниками перцептивної швидкості і віком. Аналіз свідчить, що у спортсменів молодшої вікової групи спостерігається достовірний зв'язок між віком і показниками швидкості ($r=-0,37$, $p<0,05$). У спортсменів старшої вікової групи аналіз показав, що існує тільки один достовірний кореляційний зв'язок між віком і точністю при переробці візуальної інформації ($r=-0,31$, $p<0,05$).

В табл. 2 представлено середні значення показників за методикою “Баланс нервових процесів” у спортсменів різних вікових груп.

Таблиця 2

Середні показники балансу нервових процесів в різних вікових групах (n=19)

Показники	Молодша група (n=12)			Старша група (n=7)		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Точність, (ум.од.)	2,76	2,41	3,04	3,97	2,86	4,85
Стабільність, %	3,28	3,02	3,96	3,00	2,55	4,57
Збудження, (ум.од.)	-0,28	-1,10	0,37	-1,27*	-3,60	0,01

Примітка: * - $p<0,05$, порівняно із молодшою віковою групою спортсменів.

Аналіз даних табл. 2 свідчить, що відсутність достовірних різниць між віковими групами спортсменів за показниками точності і стабільності. Це означає, що вікова компонента не має впливу на ефективність виконання рухових задач в умовах психоемоційного напруження.

За показниками збудження виявлено достовірну відмінність між віковими групами спортсменів (табл. 2). У відповідності з існуючою шкалою, медіана у першій віковій групі відображає баланс процесів збудження і гальмування нервових процесів. У другій віковій групі середні значення показнику збудження вище, що вказує на переважання процесів збудження на рівні нервових процесів (табл. 2).

Таким чином, у спортсменів молодшої вікової групи (19–24 років) виявлено наявність балансу нервових процесів. Баланс співвідноситься із наявністю більш високої продуктивності зорового сприйняття і ефективності переробки інформації порівняно із спортсменами старшої вікової групи (27–31 років). Таким чином, переважання процесів збудження в центральній нервовій системі у спортсменів старшої вікової групи призводить до погіршення зорового сприйняття і переробки інформації.

Проведений кореляційний аналіз між віком і даними, які відображають баланс нервових процесів в різних вікових групах, показав більш високі значення коефіцієнтів кореляції у спортсменів старшої вікової групи. Таким чином, коефіцієнт кореляції між віком і стабільністю у спортсменів молодшої вікової групи дорівнює $r=0,52$, $p<0,05$, а у старшій віковій групі цей критерій на рівні $r=0,87$, $p<0,05$. Крім того, коефіцієнт кореляції між віком и показниками збудження у спортсменів молодшої вікової групи дорівнює $r=0,43$, $p<0,05$, а у старшій віковій групі - $r=0,65$, $p<0,05$.

Вочевидь, можна зробити висновок, що вікове погіршення стану нейродинамічних функцій в ситуаціях психоемоційного стресу є не стільки погіршенням аферентної ланки системи сприйняття, аналізу і переробки інформації, скільки еферентної, мо-

торної складової процесу сприйняття. Крім того, із зростанням віку, зв'язок між ефективністю зорового сприйняття і переробки інформації покращується [3].

У табл. 3 представлено дані стресостійкості у спортсменів різних вікових групах. Результати свідчать, що, фактично, немає ніяких відмінностей між спортсменами різних вікових груп за показниками загальної ефективності та імпульсивності.

Таблиця 3

Середні показники стресостійкості в різних вікових групах спортсменів високої кваліфікації (n=19)

Показники	Молодша група (n=12)			Старша група (n=7)		
	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Стресостійкість, (ум.од.)	88,27	79,01	90,33	109,20*	102,83	118,35
Загальна ефективність, (ум.од.)	1,09	1,07	1,13	1,10	0,92	1,15
Імпульсивність, (ум.од.)	-0,04	-0,06	0,00	-0,03	-0,06	0,00

Примітка. * - $p < 0,05$, порівняно із молодшою віковою групою спортсменів.

В той же час, спостерігається достовірні різниці за показниками стресостійкості в різних вікових групах. Стресостійкість визначається відношенням середньої пропускної здібності зорового аналізатору на початку тесту, до пропускної здібності в кінці тесту, в умовах психоемоційного навантаження. Таким чином, спортсмени старшої вікової групи показали кращий рівень стресостійкості порівняно зі спортсменами молодшої вікової групи (табл. 3).

Проведений кореляційний аналіз між віком спортсменів і показниками стрес-тесту вказує на наявність достовірних коефіцієнтів кореляції тільки з показником стресостійкості в молодшій віковій групі ($R=0,42$, $p < 0,05$). Встановлений факт свідчить про зв'язок віку і показує стресостійкості до психоемоційним навантаженням. Це означає, що у спортсменів старшої вікової групи стійкість до стресу вище, ніж у спортсменів молодшої вікової групи.

У спортсменів старшої вікової групи достовірних відмінностей кореляції між віком і показниками стрес-тесту не виявлено.

Середнє значення стресостійкості у спортсменів з різним типом стратегії ведення поєдинку в боротьбі, представлено на рис.1.

Аналіз рис.1 показав, що спортсмени із захисною стратегією ведення поєдинку мають нижчі значення стресостійкості і більші значення швидкості переробки інформації порівняно із спортсменами стратегії атаки.

Таким чином, проведене дослідження у елітних спортсменів підтвердило, що з віком стресостійкість в ситуаціях психоемоційного стресу підвищується.

Для визначення вікових особливостей вегетативної регуляції серцевого ритму, в умовах психоемоційного стресу. Було досліджено спектральні характеристики кардіоінтервалів,

Дані табл. 4 відображають спектральні характеристики варіабельності серцевого ритму на початку та наприкінці психоемоційного навантаження в різних вікових групах спортсменів.

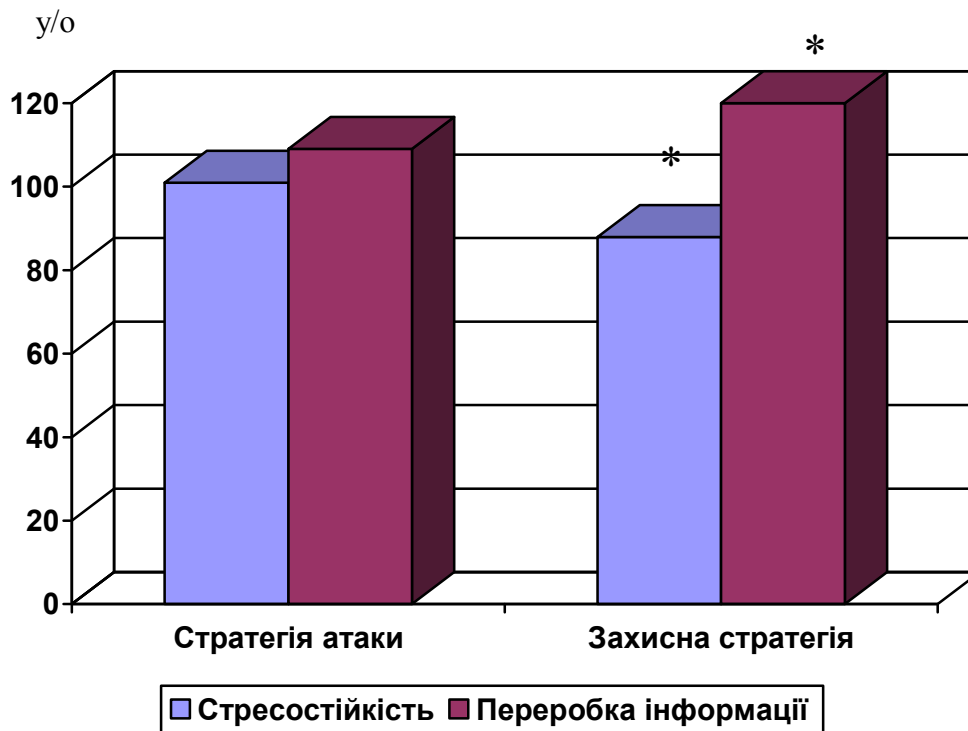


Рис. 1. Середні значення показників стресостійкості у спортсменів із різною стратегією ведення поєдинку (* - $P < 0,05$)

Аналіз даних табл. 4 підтвердив, що між групами спортсменів різного віку існують достовірні відмінності за показниками варіабельності ритму серця: HF і LF/HF, на початку психоемоційного навантаження. Достовірно більш високі значення HF у спортсменів молодшої групи спортсменів свідчать про переважання парасимпатичної активації регуляції ритму серця. Більш низькі значення LF/HF у спортсменів молодшої вікової групи вказують на оптимізацію вегетативного балансу, врівноваження симпатичного і парасимпатичного впливу на пазухо-предсердний вузол серця.

Психоемоційне навантаження призводить до підвищення частоти серцевих скорочень (Mean RR), зростанню низькочастотних (VLF) та високочастотних (HF) коливань серцевого ритму у спортсменів старшої вікової групи (табл. 4). Цей факт свідчить про вплив центрального контуру регуляції ритму серця в ситуаціях психоемоційного напруження із одночасною активацією парасимпатичної ланки вегетативної регуляції і ренін-ангіотензін-альдостеронової системи. Одночасно, спостерігається зрушення вегетативного балансу (LF/HF) до активації симпатичної нервової системи вегетативної регуляції кардіоінтервалів.

Таким чином, для спортсменів старшої вікової групи психоемоційне напруження викликає значні зміни в системі регуляції ритму серця, що вказує на стресовий характер навантаження.

У спортсменів молодшої вікової групи зміни вегетативного балансу спостерігаються за показником LF/HF, що вказує на посилення симпатичної активації регуляції серцевого ритму, хоча абсолютні значення в два рази менше порівняно із спортсменами старшої вікової групи (табл. 4). Це відображає оптимальну реакцію системи регуляції ритму серця на психоемоційне навантаження.

Таблиця 4

Середні показники варіабельності серцевого ритму у спортсменів різних вікових груп в динаміці психоемоційних навантажень (n=19)

Показники		Молодша група (n=12)			Старша група (n=7)		
		Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль	Медіана	Нижній кuartиль	Верхній кuartиль
Mean RR (мс)	початок	1034,25	455,18	1202,70	1009,50	1008,70	1156,60
	кінець	901,15	469,90	995,25	781,40 ^{&}	781,40	871,70
VLF (мс ²)	початок	4285,00	1396,50	10839,50	9239,00	4802,00	10398,00
	кінець	3262,00	2598,50	8553,50	1722,00 ^{&}	1722,00	1977,00
LF (мс ²)	початок	2405,00	1785,50	2591,00	2474,00	2428,00	3906,00
	початок	1924,00	1558,50	3359,50	2843,00	1400,00	2843,00
HF (мс ²)	початок	2166,00	1358,00	2697,00	1428,00*	1276,00	2586,00
	кінець	1199,50	517,00	2808,00	2843,00* ^{&}	1400,00	2843,00
Total	початок	11856,00	4483,00	19317,00	14103,00	11294,00	14853,00
	кінець	5257,00	4430,00	20228,00	4887,00 ^{&}	3849,00	4887,00
LF/HF	початок	1,21	0,70	2,30	1,73*	1,51	1,90
	кінець	2,38 ^{&}	1,29	3,96	8,81* ^{&}	2,96	8,81

Примітки: * - $p < 0,05$, порівняно із молодшою віковою групою спортсменів;
& $p < 0,05$, порівняно із початком навантаження.

Висновки

1. Виявлений зв'язок між віком і стресостійкістю, в умовах психоемоційного навантаження елітних спортсменів. Зокрема, встановлено значні зміни в регуляції серцевого ритму у спортсменів старшої вікової групи, порівняно із молодшою віковою групою, де спостерігаються оптимальні реакції регуляції серцевого ритму на психоемоційне навантаження.

2. Погіршення нейродинамічних функцій, в умовах психоемоційного навантаження, спостерігається у спортсменів старшої вікової групи. Встановлено, що з віком відбувається послаблення аферентної ланки сприйняття і аналізу інформації.

3. Спортсмени-єдиноборці у яких переважає захисна стратегія ведення поєдинку мають знижену стресостійкість і більш високу швидкість переробки інформації порівняно зі спортсменами, які мають стратегію атаки.

1. Баевский Р. М. Классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р. М. Баевский // Вестник РАМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
2. Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / П. Б. Зильберман. – М.: Наука, 1974. – С. 138–172.
3. Коробейников Г. В. Психофизиологические механизмы умственной деятельности человека / Г. В. Коробейников. – К.: Український фітосоціологічний центр, 2002. – 123 с.
4. Borysiuk Z. Information Processes, Stimulation and Perceptual Training in Fencing / Z. Borysiuk, Z. Waskiewicz // Journal of Human Kinetics. – 2008. – Vol. 19. – P. 63–82.
5. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2005. – 412 с.
6. Korobeynikov G. Psychophysiological states and motivation in elite judokas / G. Korobeynikov, K. Mazmanian, J. Wagello // Archives of Budo Science of Martial Arts. – 2010. – Vol. 6. – P. 129–136.

7. Single and choice reaction time during prolonged exercise in trained subjects: influence of carbohydrate availability / M. Collardeau, J. B. Brisswalter, F. Vercruyssen, M. Audiffren, V. Goubault // *European Journal of Applied Physiology*. – 2001. – Vol. 86. – P. 150–156.
8. Van der Molen M. W. Energetics and the reaction process: Running threads through experimental psychology / M. W. Van der Molen // *Handbook of perception and action*. – 1996. – Vol. 3. – P. 229–276.
9. Dornic S. A high-load information-processing task for stress research / S. Dornic, V. Dornic // *Percept. & Mot. Skills*. – 1987. – Vol. 65. – № 3. – P. 712–714.
10. Реброва О. Ю. Описание процедуры и результатов статистического анализа медицинских данных в научных публикациях / О. Ю. Реброва // *Международный журнал медицинской практики*. – 2000. – № 4. – С. 43–46.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

796.01:612–055.2+796.323+796.07

ББК 75.566

Олена Маслова, Максим Гопей

ОЦІНКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ СУДДІВ У БАСКЕТБОЛІ

Стаття присвячена актуальним питанням вивчення рівня тривожності арбітрів у баскетболі з метою визначення їх психологічної готовності виконання своїх професійних обов'язків. Представлені результати психологічного тестування баскетбольних суддів різної кваліфікації і дані відповідно їм практичні рекомендації їх використання в системі відбору та підготовки арбітрів у баскетболі.

Ключові слова: суддівство, арбітр, баскетбол, рівень тривожності, ситуативна тривожність, особистісна тривожність, професійна діяльність, психологічна готовність.

Статья посвящена актуальным вопросам изучения уровня тревожности арбитров в баскетболе с целью определения их психологической готовности выполнения своих профессиональных обязанностей. Представлены результаты психологического тестирования баскетбольных судей различной квалификации и даны соответственно им практические рекомендации их использования в системе отбора и подготовки арбитров в баскетболе.

Ключевые слова: судейство, арбитр, баскетбол, уровень тревожности, ситуативная тревожность, личностная тревожность, профессиональная деятельность, психологическая готовность.

The article devoted to actual issues of studying the level of anxiety of the arbitrators in basketball to determine their psychological readiness to perform their professional duties. The results of psychological tests of different qualifications basketball referees and gives them practical recommendations accordingly their use in the system selection and preparation of referees in basketball.

Keywords: refereeing, referee, basketball, anxiety, situational anxiety, personal anxiety, professional activity, psychological readiness.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Однією з актуальних проблем у сучасній психології є підготовка людини до трудової діяльності взагалі і до окремих її видів. У сучасних умовах практично всі види професійної діяльності висувають високі вимоги до рівня розвитку професійно важливих якостей особистості [9].

Одним з таких видів професійної діяльності сьогодні виступає діяльність спортивного арбітра, а врахування можливостей “людського фактора” у суддівстві часто є вирішальним, оскільки він багато в чому визначає її успішність, ефективність і надійність виконання [1, 7].

Серед відповідних можливостей слід відокремити властивість, яка багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта, а саме поведінку спортивного арбітра. Певний рівень тривожності – це природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості успішного судді [3, 6].

Проведені нами дослідження виконані згідно з “Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2010–2014 рр.” Міністерства освіти і науки, сім’ї, молоді та спорту України за темою 2.1.3: “Підвищення ефективності тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у спортивних іграх” (номер державної реєстрації 0106U010768).

Відповідно до наукового визначення у кожній людині існує свій оптимальний, чи бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання [5].

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб’єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широкий спектр ситуацій, як загрозові, відповідаючи на кожну з них певною реакцією [4, 5].

Як схильність, особиста тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги [2].

Визначають ситуативну або реактивну тривожність як стан, що характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі [8].

Мета досліджень – встановити рівень особистісної та ситуативної тривожності ведучих баскетбольних арбітрів України та визначити ступінь їх психологічної готовності до здійснення професійної суддівської діяльності.

Методи досліджень. Дослідження проводилися на базі Національного університету фізичного виховання і спорту України, під час проведення суддівським комітетом Федерації баскетболу України (ФБУ) міжсезонного семінару з підготовки та перекваліфікації баскетбольних арбітрів, у яких прийняло участь 65 осіб – арбітрів Федерації баскетболу України, стаж роботи яких на іграх чемпіонатів України різного рангу склав від 5 до 27 років. Суддівська кваліфікація обстежуваних суддів була розподілена таким чином: суддя Міжнародної асоціації баскетбольних федерацій (суддя FIBA) – 11 осіб; суддя Національної категорії – 19 осіб; суддя Першої категорії – 35 осіб. Відповідно до суддівської кваліфікації арбітри були розподілені на дві групи:

- перша група – судді Міжнародної асоціації баскетбольних федерацій (судді FIBA) – 11 осіб і судді Національної категорії – 19 осіб;
- друга група – судді Першої категорії – 35 осіб.

Проведені нами дослідження були спрямовані на вивчення рівня тривожності (ситуативної та особистісної) за тестом Спілбергера-Ханіна згідно з встановленим діапазоном: до 30 балів – низький рівень, 31–44 бали – помірний; 45 і вищий рівень тривожності.

Результати досліджень та їх обговорення. Отримані результати свідчать про те, що рівень ситуативної тривожності в першій групі в 83,5% випадків (25 осіб) розглядається як помірний (рис. 1).

При цьому, спостерігається прояв у 11,0% випадків (3 особи) високого та в 5,5% випадків (2 людини) низького рівня тривожності.

У другій групі арбітрів 81,9% досліджуваних (29 осіб) показали помірний рівень тривожності, 14,7% (5 осіб) – високий і 3,4% (1 особа) – низький відповідно.

Аналіз результатів оцінки рівня особистісної тривожності (рис. 2) показав, що в першій групі суддів рівень тривожності, що розглядається як помірний, виявлений серед 97,0% досліджуваних (29 осіб), а найвищий – серед 3,0% арбітрів (1 особа).

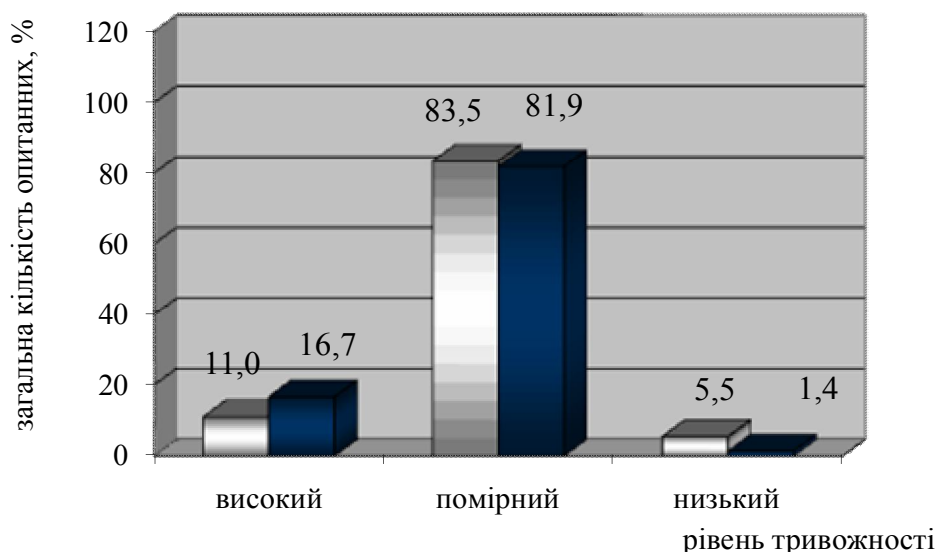


Рис. 1. Рівень ситуативної тривожності баскетбольних арбітрів:

■ – перша група;
■ – друга група

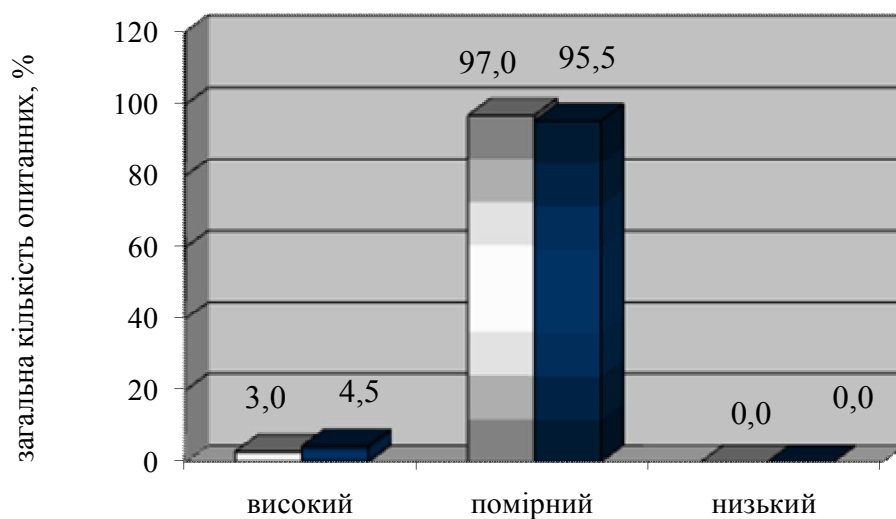


Рис. 2. Рівень особистісної тривожності баскетбольних арбітрів:

■ – перша група;
■ – друга група

У другій групі випробуваних помірний рівень особистісної тривожності встановлено серед 95,5% суддів (33 особи), а найвищий – серед 4,5% (2 особи).

Результати досліджень свідчать про те, що 90% арбітрів, які взяли участь у дослідженнях, мають помірний рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності, що характеризується повним контролем над власним емоційним станом, відсутністю нервозності і почуття занепокоєння під час виникнення нестандартних ситуацій і відповідальних рішень.

Висновок

Підбір методики для обстеження баскетбольних арбітрів різної кваліфікації, обслуговуючих ігри провідних чемпіонатів країни дозволив вивчити рівень їх психологічної підготовленості, відповідно зазначеним критеріям оцінки: встановлено, що рівень ситуативної та особистісної тривожності у 89,5% обстежених арбітрів (58 осіб з 65 випробовуваних) був визначений як “помірний”, характеризуючи їх як особистостей, здатних адекватно сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже стриманим станом тривожності.

При цьому, слід зазначити, що виражені тестом у 10,5% піддослідних суддів (7 осіб) високий і низький показники особистісної тривожності, дають підставу припускати у них появу стану тривожності або повної байдужості в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки їх компетенції та престижу.

Включення оцінки тривожності в систему етапного контролю суддів, дозволить вчасно визначити арбітрів з високим рівнем тривожності, і направити їх психологічну підготовку, насамперед, на формування почуття впевненості та успіху, на необхідність зміщувати акцент з зовнішньої вимогливості на змістовне осмислення своєї професійної діяльності та конкретне планування її здійснення за підзадач. Для низькотривожних суддів, навпаки, необхідно буде зробити упор на пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів, збудження зацікавленості, почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших ситуаційних завдань у грі.

Впровадження даних рекомендацій у систему відбору та підготовки арбітрів, дозволить сформувати основні правила і спрямованість психологічної підготовки суддів, що в підсумку дасть можливість обґрунтовано підвищити ефективність їх професійної діяльності, знизить ризик виникнення та впливу передігрових і, безпосередньо, ігрових стресових ситуацій, полегшить і вдосконалить систему контролю за психологічним станом судді в баскетболі.

1. Баскетбол. Подготовка судей : учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 032101: рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта / [под ред. С. В. Чернова]. – М. : Физ. культура, 2009. – 251 с.
2. Вальтин А. И. Проблемы современного баскетбола / А. И. Вальтин. – К., 2003. – 150 с.
3. Григорьев М. В. Настольная книга судьи / М. В. Григорьев, М. А. Давыдов. – М. : Т.К. РФБ, 1997. – 40 с.
4. Давыдов М. А. Отбор и специальная физическая подготовка судей спортивных игр : дисс. ... канд. пед. наук / А. М. Давыдов. – М., 1986. – 168 с.
5. Ерофеев С. Д. Уровни соответствия психофизиологических особенностей судьи в поле по баскетболу его профессиональным требованиям / С. Д. Ерофеев // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. научно-методических трудов. Вып. 8. – М. : МПГУ, 2001. – С. 33–34
6. Медведь М. Н. Использование научно–обоснованных средств и методов психорегуляции в спортивной практике подготовки судей по волейболу / Медведь М. Н., Цапенко В. А. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / М-во образования и науки Украины, Харьков. гос. акад. дизайна и искусств (Харьков. худож.-пром. ин-т). – Х., 2007. – № 1. – С. 63–69.
7. Полиевский С. А. Методическая база определения профессиональной пригодности баскетбольного арбитра / С. А. Полиевский, Л. В. Костикова, С. Д. Ерофеев // Современные проблемы физической культуры и спорта : сб. научно-методических трудов. Вып. 8. – М. : МПГУ, 2001. – С. 37–38.

8. Шутова С. Е. Психологические факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности баскетболистов высокой квалификации : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 "Олимпийский и профессиональный спорт"/ С. Е. Шутова. – К., 2000. – 19 с.

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

УДК 373.3

ББК 159.922.7:37.015.3

Андрій Герасимчук

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Проаналізовано дані наукової літератури щодо впливу навчальної діяльності на психофізичний стан учнів перших класів. Встановлено, що у більшості таких учнів психофізичний стан відрізняється від необхідного. Визначено передумови формування такого стану та його вплив на розумову працездатність і ефективність навчальної діяльності учнів протягом навчального року. Виокремлено перспективний напрям розв'язання існуючої проблеми, що полягає в удосконаленні системи "навчальне навантаження–відпочинок" із урахуванням того, що найбільш ефективним засобом є заняття фізичними вправами.

Ключові слова: учні перших класів, психофізичний стан, показники на сучасному етапі, напрями корекції.

Проанализированы данные научной литературы, касающиеся влияния учебной деятельности на психофизическое состояние учащихся первых классов. Установлено, что у большинства таких учащихся психофизическое состояние отличается от необходимого. Определены предпосылки формирования этого состояния и его влияние на умственную работоспособность, эффективность учебной деятельности учащихся в течение учебного года. Выделено перспективное направление решения проблемы, которое состоит в усовершенствовании системы "учебная нагрузка–отдых" с учетом того, что наиболее эффективным средством есть занятия физическими упражнениями.

Ключевые слова: учащиеся первых классов, психофизическое состояние, показатели на современном этапе, направления коррекции.

Data of scientific literature according to the impact of learning activities on the psychophysical condition of the first class pupils were analyzed. It is established, that most of these pupils are characterized by difference from the necessary psychophysical condition. The formation of such a state and its impact on mental working capacity and efficiency of learning activities of pupils during the school year were determined. Perspective direction for solving an existing problem is singled out, which is to improve the system "learning activity-rest", taking into consideration the fact, that the most effective way is physical exercise.

Keywords: first forms pupils, psychophysical condition, indicators on the modern stage, directions of correction.

Постановка проблеми та аналіз останніх результатів дослідження. Аналіз розвитку сучасної системи шкільної освіти в Україні свідчить, що вона все більше перевантажується навчальними предметами, які сприяють формуванню тільки інтелекту дітей, не враховуючи при цьому негативних наслідків втрати від розумової діяльності та у зв'язку з цим несприятливої адаптації організму, особливо на початку навчання в школі, що є одними з провідних чинників погіршення психофізичного стану [19]. Зазначене підтверджують дані, що свідчать про залежність (на 51%) виникнення певного захворювання від способу життя індивіда [13].

Особливе місце у системі навчання посідає початкова школа, оскільки є головним періодом набуття соціального досвіду, інтенсивного формування інтересів, потреб, збільшення пізнавальних здібностей дитини, що відбуваються на фоні продовження процесу морфофункціонального дозрівання організму [22].

Методологічні аспекти та конкретні шляхи підвищення ефективності фізичного виховання учнів початкової школи сформульовано у значній кількості досліджень за такими напрямками: вдосконалення нормативних основ [3, 17]; удосконалення критеріїв ефективності фізичного виховання [14, 30]; формування концепції шкільного фізичного виховання [12, 20, 22, 25]; організаційно-методичне забезпечення занять фізичними вправами [5, 9, 11, 19, 26, 28]. Водночас, практично відсутні дослідження [14, 19], спрямовані на вивчення у комплексі показників психофізичного стану учнів перших класів, відсутні дані щодо ефективності їх розумової діяльності в різні періоди навчального року, хоча раціональне чергування такого навантаження та відпочинку протягом навчальних днів і тижнів є однією з важливих умов забезпечення необхідного психофізичного стану [7]. Усе вищезазначене зумовлює необхідність проведення відповідних досліджень.

Робота виконується згідно Зведеного плану 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 – виявити особливості психофізичного стану учнів перших класів з метою його корекції засобами фізичного виховання.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети під час проведеного дослідження використовували загальнонаукові методи, а саме аналіз, систематизацію, узагальнення даних наукової літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час вивчення досліджуваного питання, а саме пов'язаного з психофізичним станом, яким відзначаються учні початкової школи, враховували сутність відповідного термінопоняття. Встановили, що на сучасному етапі розвитку теорія і методика фізичного виховання, як галузь наукового пізнання, ще не сформувала єдиної позиції у питанні термінопоняття вищезазначеної комплексної характеристики особистості людини. Водночас її використовують у дослідженнях та розглядають як поєднання двох комплексних складових – психічного і фізичного станів.

Тут необхідно зазначити важливість чіткого розуміння цих вихідних понять [23]. Дані спеціальної літератури засвідчують, що у найбільш загальному вигляді склад психіки та різноманіття виявів психічного життя людини формуються завдяки єдності психічних процесів, якостей і станів, тобто вони є формами існування психіки [10]. У свою чергу, психічні якості та психічні стани – це явища, що здійснюють безпосереднє управління вчинками людини, а належать до них – характер, потреби і мотиви особистості, її схильності й здібності, емоції, почуття, воля.

Щодо психічних процесів, то вони забезпечують людині пізнання себе і навколишнього світу, зокрема, за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті й мислення [6]. Ці процеси є комплексною характеристикою, а її складовими є емоційні процеси, пізнавальні процеси і воля.

Іншу комплексну складову, а саме фізичний стан, розглядають як характеристику особистості людини, що містить інформацію про стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість [29].

Ураховуючи зазначене, ми проаналізували дані спеціальної літератури, пов'язані з показниками, що відображають психофізичний стан дітей.

Було встановлено, що скелетні м'язи учнів початкової школи мають тонкі волокна з невеликим вмістом білка і жиру, а найбільші м'язи кінцівок розвинуті краще ніж невеликі [1]. У 55% дітей 6–7 років визначено середній, у 15% – високий, решти 30% –

низький рівні фізичного розвитку [19]. Ураховуючи, що маса тіла таких дітей збільшується за рахунок м'язового компоненту, виявлений у значній частині її дефіцит не сприяє нормальному розвитку моторики та фізичної підготовленості.

Крім цього зазначається [2, 8], що 77–84% учнів початкової школи мають різні відхилення у морфофункціональних показниках опорно-рухового апарату. За станом соматичного здоров'я тільки 16,4% таких учнів належать до першої групи здоров'я, 57,6% – до другої, 21,2% – третьої, 4,8% – четвертої [15, 25]. За офіційною статистикою [27], протягом останніх дванадцяти років кількість фізично здорових дошкільників знизилась із 46 до 32%, при збільшенні на 6,5% кількості таких, які мають різні захворювання, передусім системи кровообігу. У структурі поширення захворювань домінують також такі, що пов'язані з органами дихання (48,6%), травлення (7,9%), ока і його придаткового апарату (5,4%), ендокринної (5,3%), кістково-м'язової (4,5%) та нервової (3,3%) систем.

За даними досліджень із вивчення фізичної підготовленості, низький рівень мають 47% учнів початкової школи [21]. Конкретизуючи ці дані, відзначаємо, що низький рівень розвитку фізичних якостей має така кількість першокласників: координація (одна з найважливіших у цей період) – 60%, загальна витривалість – 30%, гнучкість – 57%, абсолютна м'язова сила і силова витривалість м'язів тулуба – 54% [19].

Вивчення даних спеціальної літератури щодо вияву показників психічного стану учнів початкової школи засвідчує таке. У досліджуваній віковий період практично завершується морфологічне дозрівання нервової системи, а особливості її функціонування полягають у домінуванні процесів збудження над гальмуванням [24]. Така неузгодженість на фоні високих навчальних навантажень і відсутності належних заходів відновлення створюють негативні тенденції, про що свідчать такі дані: 6-річні дошкільники відзначаються кращою руховою активністю і соматичним здоров'ям, ніж однолітків-першокласники [14]; розумова працездатність останніх на початку навчального року більша на 7,9%, ніж в однолітків-дошкільників, у середині року розбіжності нівелюються, після чого показник виявляє стійку тенденцію до зменшення. Це свідчить, що 6-річні дошкільники переважають 6-річних першокласників у готовності до навчання в школі, значною мірою в зв'язку з більш ефективним поєднанням і співвідношенням фізичної активності та розумової діяльності.

Крім цього встановлено [18], що протягом першого року навчання у школі знижується коефіцієнт інтелекту дітей із $88,08 \pm 2,16$ до $81,6 \pm 2,16$ ум. од ($p < 0,05$), а інтегральний показник "психофізіологічний рейтинг" на початку і наприкінці навчального року практично не відрізняється, оскільки становить $10,95 \pm 0,25$ і $11,35 \pm 0,25$ балів відповідно. Водночас, за даними цього автора, 87% шестирічних першокласників із низьким, 52% – із середнім, 12% – високим рівнями фізичної активності й соматичного здоров'я відзначаються низьким рівнем готовності до навчання в школі, а оперативна пам'ять, швидкість переробки зорової інформації, рівень саморегуляції і продуктивність розумової діяльності тільки у 16% хлопчиків і 16,5% дівчаток відповідають значенням, що засвідчують повну, відповідно у 46,5 і 60,5% – часткову готовність, у 37,5 і 23% – неготовність до навчання в школі.

За іншими даними [16], готовими до навчання в школі є 43% дітей, з низьким рівнем готовності – 57%, з яких умовно готові 27, не готові – 30%. Водночас цією авторкою встановлено, що дітей першої зазначеної групи відносять переважно до першої групи здоров'я, хоча зустрічаються з другою і третьою групами здоров'я; більшість дітей із низьким рівнем готовності відзначаються другою і третьою групами здоров'я, а більша частка відхилень у здоров'ї пов'язана із захворюванням нервової, кістково-м'яз-

зової систем і органів відчуття. Зазначається також [4], що діти з вищим рівнем функціональної рухливості та сили нервових процесів відзначаються кращими показниками розумової працездатності, концентрації уваги, що у свою чергу певною мірою визначає успішність розумової діяльності, готовність до навчання в школі та подальший успіх у навчальній діяльності.

Висновки

1. За показниками психофізичного стану значна кількість учнів перших класів відзначається нижчим від необхідного рівнем, що призводить до стійкої тенденції зниження розумової працездатності протягом навчального року та негативно позначається на ефективності навчальної діяльності.

2. Одержані дані засвідчують необхідність продовження досліджень, спрямованих на покращення психофізичного стану учнів перших класів, передусім у напрямі вдосконалення системи “навчальне навантаження-відпочинок”, урахуваючи, що найбільш ефективним засобом в цьому випадку є заняття фізичними вправами.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физ. 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. Білецька В. В. Теоретико-методичне обґрунтування тестування фізичної підготовленості молодших школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / В. В. Білецька. – К., 2008. – 20 с.
4. Богуцька Т. О. Психофізіологічна готовність дошкільників до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Т. О. Богуцька. – К., 1998. – 20 с.
5. Боднарчук О. М. Взаємодія школи та сім’ї у фізичному вихованні учнів першого класу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. М. Боднарчук. – Л., 2013. – 20 с.
6. Бурлачук Л. Ф. Словарь-справочник по психодиагностике / Л. Ф. Бурлачук. – 3-е изд., перераб. и доп. – СПб : Питер, 2008. – 546 с.
7. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта : учеб. пособие [для студ. высших пед. учеб. завед.] / Вайнбаум Я. С., Коваль В. И., Родионова Т. А. – М. : Академия, 2003. – 240 с.
8. Вильчковский Э. С. Физическая готовность дошкольников к обучению в школе / Э. С. Вильчковский, А. Э. Вильчковская // Фіз. культура, спорт та здоров’я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 41–46.
9. Вишневецкий В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / В. А. Вишневецкий. – М. : Теория и практика физ. культуры, 2002. – 270 с.
10. Власова О. І. Основи психології та педагогіки : підручник / О. І. Власова, А. А. Марушкевич. – 2-е вид., переробл. – К. : Знання, 2011. – 333 с.
11. Воронова Е. А. Здоровый образ жизни в современной школе: программы, мероприятия, игры / Е. А. Воронова. – Ростов н/Д. : Феникс, 2007. – 245 с.
12. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров’язберігаючі педагогічні технології в початковій школі : навч. посібник / О. Д. Дубогай. – К., 2005. – 112 с.
13. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика : монографія / М. В. Дутчак. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 279 с.
14. Ковальчук Л. В. Психофізичний розвиток як фактор готовності шестилітніх дітей до навчання в школі : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Л. В. Ковальчук. – Л., 2007. – 20 с.
15. Когут І. О. Порівняльна характеристика рухового режиму та показників здоров’я першокласників, які навчаються в школах різного типу / І. О. Когут // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Л. : НФВ Українські технології, 2004. – Вип. 8. – Т. 3. – С. 163–166.
16. Козицына Ф.Р. Коррекция психомоторных функций и физической подготовленности у детей с низким уровнем готовности к обучению в школе : автореф. дис. на соискание учен. степени канд.

- пед. нвук : [спец.] 13.00.04 “Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровительной физ. культуры” / Ф. Р. Козицына. – Омск, 2002. – 23 с.
17. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посібник / Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня М. М. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
 18. Куценко Т. В. Стан властивостей психофізіологічних функцій у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата біол. наук : [спец.] 03.00.13 “Фізіологія людини і тварин” / Т. В. Куценко. – К., 2000. – 18 с.
 19. Лясота Т. І. Підвищення адаптаційних можливостей молодших школярів до умов навчання в початковій школі засобами фізичного виховання / Т. І. Лясота // Молодь та олімпізм : зб.наук. пр. III Міжн.наук.-пр. конференції молодих вчених, присвячена 80-річчю НУФВСУ. – К., 2010. – С. 89–93.
 20. Лубышева Л. И. Концепция формирования физической культуры человека / Л. И. Лубышева. – М. : ВНИИФК, 2007. – 120 с.
 21. Масляк І.П. Зміна рівня фізичної підготовленості молодших школярів під впливом спеціальних вправ, спрямованих на покращення функціонального стану аналізаторів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / І. П. Масляк. – Х., 2007. – 22 с.
 22. 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 сп. : [спец.] 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Н. В. Москаленко. – К., 2009. – 42 с.
 23. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология): монография / Б. А. Никитюк. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 440 с.
 24. Павелків Р. В. Дитяча психологія : навч. посібник / Р. В. Павелків, О. П. Цигипало. – К. : Академвидав, 2010. – 432 с.
 25. Поташнюк І. В. Теоретичні і методичні засади застосування здоров’язбережувальних технологій навчання учнів у загальноосвітніх навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : [спец.] 13.00.02 “Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров’я)” / І. В. Поташнюк. – К., 2012. – 42 с.
 26. Шевердина Н. А. Оздоровительная работа в начальной школе / Н. А. Шевердина. – Ростов н/Д. : Феникс, 2008. – 247 с.
 27. Щорічна доповідь про стан здоров’я населення України та санітарно-епідемічну ситуацію : 2011 рік. – К., 2012. – 368 с.
 28. Hopper, C. Physical activity and nutrition for health / C. Hopper, B. Fisher, K. D. Munoz. – Champaign : Human Kinetics, 2008. – 374 p.
 29. 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. – 2nd ed. – Oxon Hill :McGrav-Hill, 2004. – Vol. VI. – 58 p.
 30. Pangrazi R. P. Dynamic physical education curriculum guide : lesson plans for implementation / R. P. Pangrazi. – 15-th ed. – San Francisco : Benjamin Cummings, 2007. – 334 p.

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

УДК 797.122
ББК 75.717.7

Людмила Харченко-Баранецька

**ОЦІНКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СУМІСНОСТІ ВЕСЛУВАЛЬНИКІВ
АКАДЕМІЧНИХ ЕКІПАЖІВ**

У статті розкрита роль оцінки і вивчення психологічного компоненту в процесі комплектування веслувальних академічних екіпажів. Автором досліджено психологічну сумісність та психологічну атмосферу між висококваліфікованими веслярами-академістами двох укомплектованих екіпажів.

Ключові слова: *весляри, академісти, екіпаж, психологічна сумісність.*

В статтє отобразена роль оценки и изучения психологического компонента в процессе комплектования экипажей в академической гребле. Автором исследована психологическая совместимость и

психологическая атмосфера между высококвалифицированными гребцами-академистами двух комплектованных экипажей.

Ключевые слова: *гребцы, академисты, экипаж, психологическая совместимость.*

The article shows the role of evaluation and study the psychological component as Manning in rowing. The author researched psychological compatibility and psychological atmosphere between highly skilled oarsmen-academists two manned crews.

Keywords: *rowers, academists, manning, psychological compatibility.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Комплектування веслувальних екіпажів доволі складний процес. Існує значна кількість підходів до комплектування екіпажів у веслувальному спорті. Так, автори В.Н. Кононов, К.П. Костенко [6] пропонують робити підбір веслярів до екіпажу на основі врахування форми та потужності гребкових зусиль у сполученні із часом, що витрачається на цикл гребка. Дослідники М.В. Баранова [2], Л.А. Єгоренко [3] досліджували особливості комплектації екіпажів в академічному веслуванні на основі соціально-психологічного компоненту. Більшість авторів пропонують здійснювати комплектацію екіпажів з врахуванням трьох основних компонентів: фізичного, фізіологічного, психологічного; та додаткових: технічного та тактичного. Проте, на сьогоднішній день науково-обґрунтованих, модельних принципів та методик добору веслярів та їх об'єднання у результативний веслувальний екіпаж не існує, екіпажі в основному підбираються емпірично-експериментальним шляхом, на основі нормативних положень. На сьогоднішній день, на нашу думку, недостатньо уваги з боку науковців сфери фізичної культури та спорту приділяється дослідженню психологічного критерію комплектації веслувальних академічних екіпажів, що і обумовило напрямок, мету і завдання нашого дослідження.

Мета дослідження – встановити рівень психологічної сумісності висококваліфікованих веслярів академічних екіпажів.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували психологічне тестування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Дослідження було організовано на базі школи вищої спортивної майстерності (відділення академічне веслування) м. Херсона. В дослідженні були задіяні два академічні екіпажі (четвірки розпашні), в складі яких були спортсмени вищої кваліфікації (2 спортсмена – МСМК, 6 спортсменів – МСУ), віком від 23 до 28 років. Для вивчення психологічної атмосфери в команді нами був обраний опитувальник, який запропонований американським спортивним психологом Ф.Фідлером (психологічна атмосфера в команді оцінюється кожним членом команди за допомогою підбору різних суджень) [7].

Результати дослідження та їх обговорення. Порівнюючи з одномісним човном, де все приходить на плечі одного спортсмена, веслувальний екіпаж відрізняється поділом деяких функцій і чіткою погодженістю дій, відчуттям глибокого взаєморозуміння між членами екіпажу, вмінням взаємно додати роботу кожного (А.І. Пуні, П.А. Рудік, Г.М. Гагаєва та ін.). Тільки при цих умовах можуть бути вирішені завдання, які поставлені перед командою [4].

Командне веслування – це колективний вид спорту. Воно вимагає від кожного спортсмена дуже високі індивідуальні і жорсткі вимоги, які мають певні особливості.

Спрацьовування особливо є важливим в ситуаціях, коли терміново потрібно приймати рішення. Потрібна та ступінь спрацьовування, яка може бути досягнута лише при психологічній сумісності усіх членів екіпажу. Справжній успіх можливий лише тоді, коли гарна підготовка і дисципліна кожного члену екіпажу підтримується в колективі взаємодією і взаємовиручкою. Тільки тривала сумісна робота дозволяє дізнатися про

можливості один одного. Будь-який екіпаж складається з групи людей, а група – це не арифметична сума індивідуумів, а єдиний організм.

Спрацьованість спортсменів цікавить не тільки тренерів, а і спортивних психологів. Як показали дослідження радянського вченого М.А. Новікова (1974), в будь-якій ізольованій групі майже завжди виділяються “лідери” і “відомі” про що зазначає професор В.Є. Земляков [5. с.14]. Тому важливе місце у підборі команди займають проблеми психологічного відбору. Завданням відбору до команди спортсменів-веслярів, вважається виявлення найбільш позитивних індивідуально-психологічних особливостей особистості, які сполучаються з вибором найбільш підготовленого до дії члена екіпажу. Важливим є принцип гарної сумісності і високого рівня діяльності. Важливо заздалегідь встановити і перебачити, як кандидат у команду буде переносити екстремальні фактори, раптові подразники і поміхи, здатність продовжувати роботу в ускладнених умовах [5]. Окрім цього для створення екіпажу веслярів на тривалий час необхідна спільність мотивів, завдань, мети, морально-етичних поглядів, “соціальна сумісність” [5. с.46].

Виходячи з практичного досвіду, тренери при комплектації екіпажів рідко коли вивчають аспект комплектації на основі психологічного критерію. Розташування веслярів в екіпажі відбувається експериментально-практичним шляхом, не замислюючись над причинами досягнення чи не виконання запланованого результату. Тоді як науковці, пропонують ряд методик щодо комплектації човнів. В основі нашого експериментального дослідження є одне з припущень дослідника Карла Адама, що в основному, комплектування екіпажів командних човнів має відбуватися двома шляхами: за фізіологічною і психологічною сумісністю веслярів.

Наша робота є спробою вивчення веслярів провідних скомплектованих екіпажів вищої спортивної кваліфікації в академічному веслуванні на основі психологічного критерію. Отримані дані нададуть можливість проаналізувати відповідність скомплектованих тренерами провідних екіпажів показникам психологічної сумісності.

У процесі нашого дослідження ми вивчали два скомплектованих тренером веслувальні екіпажі, які за складом є постійні в навчально-тренувальному процесі. Для ефективно обробки отриманих результатів та їх аналітичної характеристики ми позначили досліджувані веслувальні екіпажі № 1 і екіпаж № 2.

Наскільки психологічно підходять весляри-академісти в кожному з екіпажів ми виявляли на основі двох показників: індекс групової сумісності і показник психологічної атмосфери в команді.

Групова сумісність виявляється в здатності членів групи узгоджувати власні дії та взаємовідносини, розподіляти відповідальність за успіхи та прорахунки групової діяльності, сприяти один одному в процесі сумісної діяльності. Групова сумісність вимагає від членів екіпажу веслувального співробітництва, внесення кожного максимального вкладу та взаємодії у спільній діяльності чи то в навчально-тренувальній, чи в змагальній. Нами групова сумісність веслярів академічних екіпажів визначалася на основі методики “Визначення індексу групової сумісності Сішара” [7].

Психологічна атмосфера в команді загалом і у веслувальному екіпажі безпосередньо є важливою для результативності екіпажу. Адже весляри екіпажу знаходяться разом досить тривалий час, в процесі тренування на воді, у спортивному залі, на навчально-тренувальних зборах і згодом на змаганнях і у зв'язку з цим, виникає необхідність в позитивній психологічній атмосфері, оскільки психологічна атмосфера сприяє максимальній реалізації потенціалу спортсмена в умовах змагань.

Отримані результати дослідження індексу групової сумісності і психологічної атмосфери в команді екіпажу №1 і екіпажу №2 відображені в таблиці 1. Отримані ре-

зультати вказали більш менш подібність групової сумісності сформованих екіпажів за середніми показниками (екіпаж №1 –13,5±0,9, екіпаж №2 – 15,3±0,8). Проте, якщо в екіпажі №2 простежується незначне розходження індексу між членами екіпажу, то в екіпажі №1 нами виявлений весляр під третім номером, який, за отриманим результатом, не дуже себе комфортно відчуває в екіпажі.

На основі цього, ми проаналізували детально відповіді, які надав даний весляр: він приймає участь в одних видах діяльності групи і не приймає в інших; скоріш перейшов би в іншу групу ніж залишився; відчуває взаємовідносини в групі гірші, ніж в більшості колективів; з капітаном команди взаємовідносини гірші, ніж в більшості колективів; до тренувань в даному екіпажі відношення гірше, ніж в більшості колективів.

Таблиця 1

**Показники психологічної сумісності
веслярів-академістів у веслувальних екіпажах**

Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 1				M±m
	I	II	III	IV	
1. Індекс групової сумісності (бал)	14	15	8	17	13,5±0,9
2. Психологічна атмосфера в команді (бал)	49	56	23	59	47±1,8
Тестові методики	Номер весляра екіпажу № 2				M±m
	I	II	III	IV	
1. Індекс групової сумісності (бал)	12	18	13	18	15,3±0,8
2. Психологічна атмосфера в команді(бал)	52	68	44	77	60,3±1,9

Що стосується показника психологічної атмосфери в екіпажах, то за отриманими результатами домінуючим знову є екіпаж № 2 (60,3±1,9), тоді як в екіпажі № 1 даний середньо груповий показник складає 47±1,8. Чим вищий отриманий бал в даному тестовому завданні, тим краще атмосфера в екіпажі, адже вищі бали в завданні притаманні позитивним рисам і характеристикам, менші – більш негативним. Так, в екіпажі № 1 ми знову акцентуємо увагу на весляра під номером 3, адже в його відповідях віддана перевага якостям які оцінюються у завданні від 1–3 балів це: ворожість, непогодженість, байдужість, невдоволеність, холодність, недобррозичливість та інші. На рисунку наочно відображений показник психологічної атмосфери в досліджуваних екіпажах. Перевага належить знову екіпажу № 2.

Отримані дані показники, на нашу думку, варто враховувати тренерів команди, адже якщо екіпаж фізично і технічно подібний не показує бажаного результату, то можливо справа саме в психологічній сумісності та атмосфері в команді.

Після аналітичної оцінки веслярів академічних екіпажів на основі психологічних показників нами встановлено за більшістю показників домінанта екіпажу № 2. Ми зацікавилися який результат покажуть дані сформовані екіпажі в їх головній діяльності – веслування на дистанції 2 000 метрів.

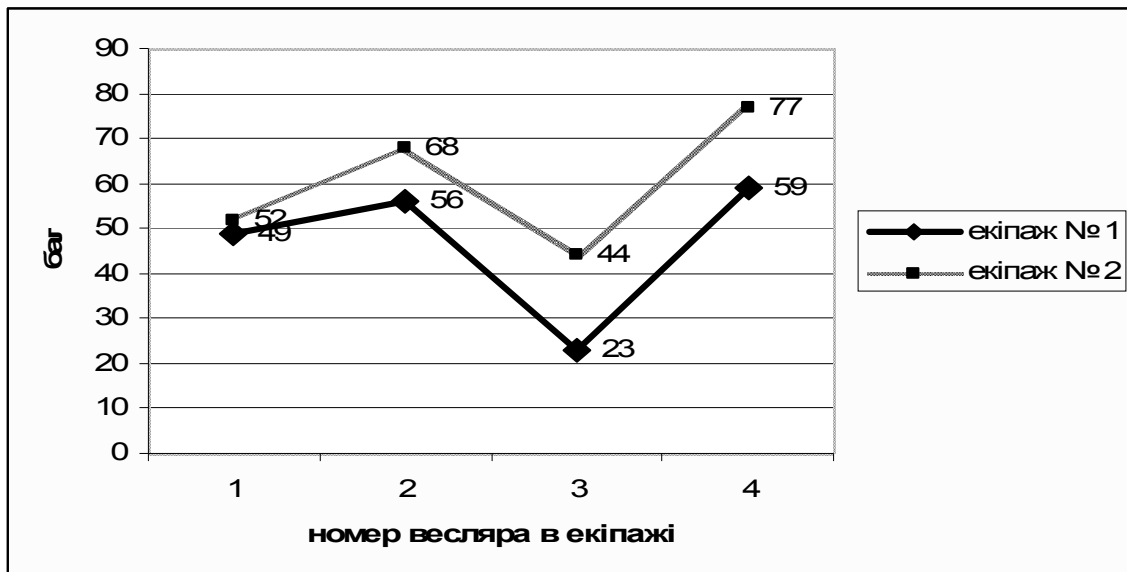


Рис. 1. Показник психологічної атмосфери в академічних екіпажах

Екіпаж №1 і екіпаж №2 в березні 2013 року вийшли на водну доріжку з метою контрольного проходження дистанції 2 000 метрів. Фіксувався час проходження дистанції, що відображений в таблиці 2. Отримані результати зафіксували перемогу екіпажу № 2 на 3,01 секунди. Ми можемо припускати, що в екіпажі № 1 на даний результат вплинули саме психологічні показники.

Таблиця 2

Контрольне проходження дистанції 2000 метрів академічними екіпажами

Екіпажі	Час проходження дистанції
Екіпаж № 1	6.01.18
Екіпаж № 2	5.58.19

Дане дослідження може слугувати поштовхом для тренера у спробі зміни веслярів екіпажу № 1, чи у проведенні більш ретельної психологічної підготовки окремих веслярів даного екіпажу для покращення результату загалом та налаштуванні гарної командної атмосфери і командного духу в екіпажі безпосередньо.

Висновки

1. На основі аналізу матеріалів літературних джерел, ми виявили, що значну роль науковці відводять психологічному критерію в процесі комплектації веслувальних екіпажів. Психологічний критерій охоплює безліч психологічних показників, що впливатимуть не лише на ефективність укомплектованості екіпажу, а й на спортивний результат.

2. При дослідженні показників психологічної сумісності і психологічної атмосфери в академічних екіпажах, нами отримані неочікувані результати. Так, в екіпажі № 1 ми отримали значно менший бал психологічної атмосфери в команді, що вказує на можливу некомфортність перебування веслярів у даному екіпажному складі. Це підтверджує і низький бал з індексу групової сумісності. В ході дослідження, в укомплектованих практичним шляхом подібних веслувальних екіпажів зафіксоване значне розмежування в психологічних даних між екіпажами № 1 і № 2, що і відобразилося під час контрольного проходження дистанції 2 000 метрів, де зафіксована перемога екіпажу № 2.

3. Наше дослідження є однією ланкою актуального питання про особливості комплектування екіпажів в академічному веслуванні, з доведенням важливості організаційно-наукового підходу з врахуванням психологічних показників.

1. Баранова М. В. Проблема комплектования экипажей в гребном спорте в социально-психологическом аспекте / М. В. Баранова // Человек в мире спорта: материалы итоговой науч. конф. студентов и аспирантов СПбГУФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – Вып. 2. – С. 26–27.
2. Егоренко Л. А. Система отбора в гребном спорте: [учеб.-метод. пособие] / Л. А. Егоренко, Н. Л. Ильина. – СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2004. – 45 с.
3. Баранова М. В. Основы командообразования в гребном спорте / М. В. Баранова, Л. А. Егоренко // Учёные записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2010. – № 1 (59). – С. 6–9.
4. Земляков В. Е. Взаимодействия в спортивной команде : [метод. рекомендации] / В. Е. Земляков. – Херсон: Изд-во ХГТУ, 2002. – 29 с.
5. Земляков В. Е. Особенности комплектования и подготовки спортивных команд к соревнованиям / В. Е. Земляков. – Херсон : Изд-во ХГТУ, 2000. – 52 с.
6. Кононов В. Н. Особенности комплектования командных лодок / В. Н. Кононов, К. П. Костенко // Гребной спорт. – М. : Физкультура и спорт, 1976. – С. 39-41.
7. Ложкин Г. В. Психология спорта / Г.В. Ложкин. – К. : Освіта України, 2011. – 484 с.

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

УДК796.011.3– 057.875 (043.3)

ББК 75.1

Юрій Юрчишин, Сергій Скиба

ЭФЕКТИВНІСТЬ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ

Вивчено ефективність чинного змісту фізичного виховання у формуванні мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування. У анкетному опитуванні взяли участь 300 студентів першого року навчання, основу анкети склали питання методики SMS, що передбачає визначення рівня мотивації студента до занять фізичними вправами. Встановлено недостатню ефективність чинного змісту у вирішенні означеного завдання: у більшості студентів актуальна мотивація до такої активності є низькою, оскільки її вияв відбувається, переважно в ході обов'язкових занять, а обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму; сформована мотивація відзначається пріоритетом різних цілей, але не пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування.

Ключові слова: мотивація, студенти, рухова активність оздоровчої спрямованості, фізичне виховання.

Изучена эффективность действующего содержания физического воспитания в формировании мотивации студентов к двигательной активности оздоровительного направления. В анкетном опросе приняли участие 300 студентов первого года обучения, основу анкеты составили вопросы методики SMS, предусматривающие определение уровня мотивации студента к занятиям физическими упражнениями. Установлено недостаточную эффективность действующего содержания в решении обозначенного задания: у большинства студентов актуальная мотивация к такой активности является низкой, поскольку ее проявление происходит, преимущественно во время обязательных занятий, а ее объем во внеаудиторное время значительно меньше необходимого минимума; сформирована мотивация отмечается приоритетом разных целей, но не связанных с двигательной активностью оздоровительного направления.

Ключевые слова: мотивация, студенты, двигательная активность оздоровительного направления, физическое воспитание.

The efficiency of the valid content of physical education in shaping students' motivation for physical activity wellness direction is studied. In the questionnaire 300 students participated of the first year, the basis of questionnaires amounted questions of SMS technique, which involves determining the level of student's motivation to training exercises. Established the lack of effectiveness of valid content in solving the set task: majority of students actual motivation for such activity is low, as its expression occurs mainly during the mandatory classes, and its volume in off-hour time much less than the required minimum; formed motivation observed different priority purposes, but not related with physical activity of wellness orientation.

Keywords: motivation, students, physical activity of wellness orientation, physical education.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом, що перевищує можливості традиційної медицини у зміцненні здоров'я, профілактиці поширених захворювань та сприяє вирішенню комплексу важливих завдань, передусім пов'язаних із підвищенням якості професійної діяльності й повноцінним відпочинком (В.М. Платонов, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2010). Водночас, позитивний ефект у покращенні здоров'я забезпечують лише певні параметри означеної рухової активності за умови їх систематичного використання (С.М. Канішевський, 2008; М.В. Дутчак, 2011).

У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів [4] відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позааудиторний час (Г.В. Безверхня, 2004; Н.Н. Завидівська, 2009; Т.Г. Кириченко, 1998; В.В. Пильненький, 2005; Л.В. Хрипко, 2003). Зважаючи на пріоритет виконання домашніх завдань, інших різноманітних інтересів, що не пов'язані з руховою активністю оздоровчого спрямування [1; 3], (Т.П. Браун, 2007; Н.Є. Герасімова, 2004), реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

Останні дані [5], (Н.Б. Павлюк, 2006) засвідчують низький рівень такої мотивації у переважній більшості студентів різних за спеціалізацією ВНЗ, а значить необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. У психології визначальними для такого пошуку є положення теорії самовизначення (Kilpatrick M., 2002; Ntoumanis N., 2011; Sun H., 2007), у педагогіці – концепції освіти в галузі фізичного виховання (Mowling C.M., 2004; Yli-Piipari S., 2009). Водночас, в обох випадках основою інтенсифікації необхідних мотивів учнів, студентів та створення адекватних ситуативних чинників виступають знання й уміння, пов'язані із руховою активністю оздоровчого спрямування.

Робота виконана згідно зі Зведеним планом 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” (0111U001735).

Мета дослідження – визначити стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування під час реалізації фізичного виховання у вищому навчальному закладі.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: загальнонаукові – аналіз, порівняння, узагальнення; соціологічні – анкетне опитування, бесіда; математико-статистичні. Вивчали стан, структуру та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчого спрямування при використанні чинного змісту фізичного виховання у 150 дівчат і 150 хлопців, які навчалися на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського національного університету ім. В. Стефаника, Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка за розробленими нами анкетами.

Результати дослідження та їх обговорення. Сформованість мотивації індивіда до певного виду діяльності визначається його активністю в реалізації цієї діяльності [2]. У зв'язку із цим вивчили стан реалізації студентами ВНЗ першого року навчання рухової активності оздоровчого спрямування у позааудиторний час.

Використовуючи анкетне опитування встановили, що означена рухова активність присутня у позааудиторній діяльності 92% дівчат та 94,7% хлопців. При цьому 7,3%

дівчат та 11,3% хлопців реалізують її у формі занять в секціях з видів спорту, відповідно 84,7% і 83,4% – самостійних занять фізичними вправами (табл. 1).

Водночас, частота реалізації такої рухової активності різна: щоденно – присутня у режимі дня тільки 4,7% дівчат та 10% хлопців; три-п'ять разів на тиждень – відповідно у 7,3% і 11,3%; двічі на тиждень – у 57,3% і 58,7%; фрагментарно і безсистемно – у 22,7% і 14,7%; взагалі відсутня – у 8% дівчат та 5,3% хлопців.

Таблиця 1

Стан реалізації та параметри рухової активності оздоровчого спрямування студентів ВНЗ першого року навчання

Показник (за даними анкетування)	Варіант відповіді	Стать	Кількість (хл– n=150, д – n=150)		
			у абс. виразі	у %	
Чи присутня у Вашій позаавдиторній діяльності рухова активність оздоровчого спрямування:	– так	д.	138	92,0	
		хл.	142	94,7	
	– ні	д.	12	8,0	
		хл.	8	5,3	
Періодичність Вашої рухової активності оздоровчого спрямування:	двічі на тиждень	д.	86	57,3	
		хл.	88	58,7	
	3–5 разів на тиждень	д.	11	7,3	
		хл.	17	11,3	
	Щоденно	д.	7	4,7	
		хл.	15	10,0	
	не займаюся	д.	12	8,0	
		хл.	8	5,3	
	фрагментарно безсистемно	д.	34	22,7	
		хл.	22	14,7	
	Яка тривалість Ваших занять із оздоровчим спрямуванням:	до 10 хв	д.	21	14,0
			хл.	8	5,3
10– 20 хв		д.	15	10,0	
		хл.	17	11,3	
20–30 хв		д.	18	12,0	
		хл.	21	14,0	
30–60 хв		д.	73	48,7	
		хл.	79	52,7	
1–2 години		д.	11	7,3	
		хл.	17	11,3	
У яких формах реалізується Ваша рухова активність оздоровчого спрямування у позаурочний час:	Самостійно	д.	127	84,7	
		хл.	125	83,3	
	у складі групи (секції)	д.	11	7,3	
		хл.	17	11,3	
	не займаюся	д.	12	8,0	
		хл.	8	5,3	

Примітка. Позначено тут і далі: “д.” – дівчата, “хл.” – хлопці

Актуальну мотивацію до діяльності формують комплекс мотивів і ситуативні чинники, утворюючи її процесуальний та результативний компоненти [2; 6]. У зв'язку із цим, для кращого розуміння виявленого стану реалізації студентами у позаавдиторній

час рухової активності оздоровчого спрямування, вивчили структуру й особливості їхньої актуальної мотивації до означеного виду активності.

Відповіді на питання анкети засвідчили, що в мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування домінує результативний компонент, а структуру визначає ієрархія комплексу мотивів. Так у 36,7% опитаних найбільш значущим (оцінка “дуже сильно” і “сильно”) є мотив самоствердження, спонукальна причина якого полягає у бажанні бути привабливою для інших. У 30,7% найбільш значущим є мотив уникнення невдачі (спонукальна причина – одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 27,3% – мотив саморозвитку (ураховувати інформацію засобів масової інформації), 24% – мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 20% – мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), 16,6% – мотив афіліації (спілкування із іншими студентами).

Водночас лише у 6,6% дівчат домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов’язана із необхідністю покращити своє здоров’я, тоді як 66,7% взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компоненту мотивації дівчат до рухової активності оздоровчого спрямування, то визначальним тут було одержання задоволення від занять фізичними вправами, що домінувало у мотивації тільки 14% опитаних.

Інші спонукальні причини, а саме визначені нами у контексті завдань оздоровчого змісту (відпочинок від розумової діяльності), мотиву досягнення (сприяння ефективно-му виконанню різних видів діяльності у повсякденному житті) та можливі варіанти респондентів, жодною дівчиною не розглядалися як спонукальні причини до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування в позааудиторний час.

У хлопців результат загалом був подібний до виявленого у дівчат, але відзначався певними особливостями. Так у найбільшій кількості опитаних (38%) домінував мотив уникнення невдачі (спонукальна причина – одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 37,3% – мотив саморозвитку (стати сильнішим). Для меншої кількості хлопців (27,3%) визначальною у мотивації до рухової активності оздоровчого спрямування є інша спонукальна причина мотиву саморозвитку, а саме врахування даних засобів масової інформації. У 26,7% респондентів найбільш значущим є мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), у 24% – мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), 18,7% – мотив самоствердження (бути привабливим для інших), 16% – мотив афіліації (спілкування із іншими студентами).

Водночас лише у 9% хлопців домінував мотив досягнення, спонукальна причина якого пов’язана із необхідністю покращити своє здоров’я, тоді як 59,3% взагалі не розглядали цю причину як таку, що може спонукати їх до реалізації рухової активності оздоровчого спрямування.

Що стосується процесуального компоненту мотивації хлопців до рухової активності оздоровчого спрямування, а саме одержання задоволення від занять фізичними вправами, то він визначав таку мотивацію тільки у 18,7% опитаних.

Інші можливі варіанти респондентів та визначені нами спонукальні причини (відпочинок від розумової діяльності, ефективне виконання різних видів діяльності у повсякденному житті) в структурі мотивації хлопців до рухової активності оздоровчого спрямування не були представлені. Іншими словами, жоден хлопець не розглядав ці причини як такі, що можуть спонукати до означеного виду активності у повсякденні.

Отже на початковому етапі навчання у мотивації студентів ВНЗ до рухової активності оздоровчого спрямування переважає результативний компонент, а структура у

дівчат і хлопців частково відрізняються. Водночас незадовільний стан реалізації такої активності, що притаманний переважній більшості студентів, зумовлений низьким рівнем відповідної вмотивованості (взагалі відсутня у 66,7% дівчат і 59,3%) та неспроможністю визначити важливі для теперішньої і майбутньої життєдіяльності цілі: покращення і підтримання на високому рівні стану здоров'я (в тому числі відпочинок після розумової діяльності), сприяння високоефективному виконанню професійної і побутових видів діяльності.

Виходячи із зазначеного важливим для покращення наявної ситуації є знання й усунення причин, що утруднюють студентам можливість здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування. Одержана у зв'язку із цим інформація свідчила, що домінуючою причиною у 32,7% дівчат і 34,7% хлопців є відсутність відповідного бажання, відповідно у 16% і 12,7% – пріоритет певної кількості особистих справ, 11,3% і 12% – завантаженість навчальними завданнями, 5,3% і 8% – відсутність секції із улюбленого виду спорту.

Узагальнюючи різний ступінь впливу виокремлених причин на можливість студентів здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування можна зробити висновок, що відсутність відповідного бажання є визначальною для 83,4% дівчат та 88% хлопців, пріоритет певної кількості особистих справ – відповідно для 64,7% і 80%, завантаженість навчальними завданнями – 66% і 71,3%, відсутність секції із улюбленого виду спорту – 38,7% і 40%.

Таким чином, відсутність бажання і пріоритет особистих справ, не пов'язаних з навчанням, є основними причинами відсутності у переважної більшості студентів ВНЗ першого року навчання вмотивованості здійснювати у позааудиторний час рухову діяльність оздоровчого спрямування, а результатом цього – незадовільний стан такої активності на практиці.

Висновки

1. У більшості студентів ВНЗ першого року навчання актуальна мотивація до рухової активності оздоровчого спрямування є низькою, оскільки вияв останньої відбувається, переважно під час обов'язкових занять, а її обсяг у позааудиторний час значно менший від необхідного мінімуму.

2. У сформованій мотивації домінує результативний компонент, структура у дівчат і хлопців певною мірою відрізняється, а незадовільний стан значною мірою зумовлений невизначеністю важливих для теперішньої і майбутньої життєдіяльності цілей (передусім з покращення і підтримання на високому рівні здоров'я, високоефективне виконання професійної і побутових видів діяльності), оскільки саме цілеутворення є визначальним у результативному компоненті мотивації. У зв'язку з цим, має місце відсутність бажання здійснювати у позааудиторний час рухову активність оздоровчого спрямування та пріоритет другорядних цілей, – особистих справ, не пов'язаних з розвитком і вдосконаленням.

1. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медиа, 2007. – 637 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації : навч. посібник / С. С. Занюк. – К. : Либідь, 2002. – 303 с.
3. Носко М. О. Проблема рухової активності молоді в сучасній літературі / М. О. Носко // Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП), 2001. – № 24. – С. 15–24.
4. 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.
5. Романова В. І. Методика підвищення фізичної підготовленості студенток вищих навчальних закладів на основі різних режимів рухової активності : метод. рекомендації / В. І. Романова, В. А. Леонова. – Рівне : ППДМ, 2009. – 165 с.

6. Хекгаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекгаузен. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
7. Церковна О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів технічних вищих начальних закладів на основі факторної структури їх рухової та психофізіологічної підготовленості : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / О. В. Церковна. – Х., 2007. – 21 с.
8. Corbin, C. B. FitnessforLife / C. B. Corbin, R. Lindsey. // Updated 5-th edition. – Champaign, 2006. – 327 p.

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

УДК 371.3+159.91:796.42

ББК 75.4

Сергій Бублик

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У статті представлені та розкриті педагогічні умови програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики. Експериментально доведено позитивний вплив педагогічних умов на ефективну реалізацію даної програми, та підтверджено наукові положення про необхідність їх інтеграції у програми різного спрямування.

Ключові слова: педагогічні умови, молодші школярі, психофізичні якості.

В статье представлены и раскрыты педагогические условия программы развития психофизических качеств младших школьников средствами легкой атлетики. Экспериментально доказано положительное влияние педагогических условий на эффективную реализацию данной программы, и подтверждено научные положения о необходимости их интеграции в программы различной направленности.

Ключевые слова: педагогические условия, младшие школьники, психофизические качества.

The article presented and disclosed pedagogical conditions of development programs psychophysical qualities of junior high school students by means of athletics. Experimentally proven to positively influence the pedagogical conditions for the effective implementation of this program, and confirmed by the scientific statements about the need to integrate them into the programs of various kinds.

Keywords: pedagogical conditions, younger students, mental and physical qualities.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом в Україні відзначається стійка тенденція до погіршення показників здоров'я дитячого населення, зниженню працездатності та показників функціонального стану організму школярів, що пов'язано головним чином з соціально-економічною кризою та екологічними проблемами у нашій країні [2, 3, 4].

Одним із перспективних напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості. Для того, щоб отримати належний ефект від занять фізичними вправами, необхідно виконувати регламентовані за структурою і величиною фізичні навантаження [3, 5, 6].

Аналіз авторських програм з фізичного виховання [1, 2, 5] вказує на те, що серед засобів, рекомендованих для школярів, найбільшою популярністю користуються спортивні та рухливі ігри. Поряд з тим, засоби легкої атлетики мають досить широкий спектр дії. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання, формують базу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому колі їх використання, позаяк не вимагають особливих умов та дорогого обладнання.

Проте ефективність будь-яких програм потребує використання педагогічних умов для їх реалізації [7]. Про необхідність створення педагогічних умов при впровадженні програм відмічали ряд учених [1, 2, 3, 7]. Умови враховуються або створюються з виховною метою та розглядаються як комплекс передумов, що організують педагогічну діяльність.

Питання розробки та впровадження педагогічних умов в процес розвитку психофізичних якостей школярів засобами легкої атлетики залишається відкритим, що негативно позначається на процесі їх фізичного виховання. Отже, визнання цінності легкоатлетичних вправ, як засобу фізичного виховання, з одного боку, і відсутність науково обґрунтованих рекомендацій щодо педагогічних умов проведення уроків фізичної культури зі школярами з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, з другого боку, обумовило проведення дослідження за даною темою.

Мета дослідження – розробити педагогічні умови і програму розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувались такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; бесіда та опитування; визначення психофункціонального стану; методи математичної статистики.

У формульованому експерименті було утворено дві групи: експериментальну та контрольну – по 24 учні в кожній. Діти є учнями школи-лицею №23 та загальноосвітньої школи №24 міста Івано-Франківська. Отримані результати підлягали статистичній обробці, яка проводилася за допомогою програмного забезпечення Excel. Вірогідність відмінностей визначалася за t-критерієм Стьюдента.

Основною формою проведення занять із фізичної культури був урок з періодичністю три рази на тиждень тривалістю 45 хв кожен. Уроки проводили вчителі фізичної культури за нашою участю.

Результати дослідження та їх обговорення. Ефективність уроку фізичної культури, в досягненні і підтриманні належного рівня фізичної підготовленості і здоров'я, визначається не лише положеннями, принципами і правилами, але й педагогічними умовами, в яких відбувається процес навчання школярів.

Під педагогічними умовами розуміємо чинники, що впливають на процес досягнення мети. При цьому вони поділяються на: а) зовнішні: позитивні відносини вчитель-учень; об'єктивність оцінки навчального процесу; місце навчання, приміщення, клімат тощо; б) внутрішні (індивідуальні): індивідуальні властивості учнів (стан здоров'я, властивості характеру, досвід, уміння, навички, мотивація, тощо).

Впроваджуючи програму з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики, ми виходили з того, що вона повинна бути націлена на:

- оволодіння специфічними якостями і властивостями, необхідними молодшим школярам;
- профілактику захворювань та шкідливих впливів факторів оточуючого середовища;
- реабілітацію організму після захворювань.

Для реалізації цих положень були створені відповідні педагогічні умови, які забезпечать ефективне використання засобів легкої атлетики, методів, форм фізичного виховання і сприятимуть розвитку інтересу учнів до самовдосконалення процесу свого життя.

Педагогічні умови експериментальної програми:

1. *Творче використання національних традицій фізичного виховання.*

Втілюючи програму в педагогічний процес освітнього закладу, потрібно використовувати національні традиції фізичного виховання. Знайомити учнів із традиціями

національного тіловиховання насамперед на уроках фізичної культури та виховних годинах. В уроки фізичної культури, конкурси, свята, змагання, туристичні та краєзнавчі походи, дні здоров'я, потрібно включати фізичні вправи та рольові ігри з фольклору й міфології (перестрибування з каменя на камінь, ходьба по колоді та пританцьовування на ній, як це робив Довбуш, підбираючи собі братчиків-опришків); елементи рухів із боротьби Гопак; елементи системи відбору до козацької служби; системи вишколу пластунів; “Козацькі забави”, “Веселі опришки”, “Козацька переправа”, “Чорний ліс”, “Анумо хлопці”, “Кращий із кращих”).

2. Раціональне планування навчального матеріалу.

Реалізуючи цю умову, необхідно націлювати учнів на оволодіння знаннями про основні засоби, їх співвідношення та форми фізичної підготовки, а також важливі психофізичні якості і, що найголовніше, – якими вправами легкої атлетики їх можна удосконалювати.

Отриманні знання закріплювати на практичних заняттях, пов'язуючи їх із загальними гігієнічними вимогами. В основну частину уроку з фізичної культури включати легкоатлетичні вправи на розвиток важливих якостей та навичок.

У процесі реалізації програми акцентувати увагу учнів на прямий та опосередкований вплив окремих фізичних вправ з легкої атлетики на становлення учнів, впливаючи на відновлення розумової працездатності; розвиток уваги, витривалості, швидкості, вміння дозувати різноманітні силові напруження; удосконалюючи тактильну чутливість, точність рухів руками та рухливість суглобів рук; розвиваючи рухову реакцію.

3. Формування тематичних серій занять.

Оцінка ефективності впливу програми повинна здійснюватись за допомогою контрольних і тестових вправ. У підсумковій оцінці з предмету “фізична культура” враховувати поточні оцінки успішності учнів за розділом “легка атлетика”. Використовувати оперативні методи контролю та розроблені тестові вправи, що характеризують розвиток важливих якостей школярів. Дане оцінювання здійснюється на початку навчального року, щоб мати уяву про стан та підготовку школяра на даному етапі.

4. Активізація самостійної тренувальної роботи учнів у позашкільний час.

На заняттях, вчитель фізичної культури повинен створювати сприятливий психологічний настрій в учнів, викликати прагнення працювати, причому не тільки за його вказівками, а й самостійно. Та передусім, необхідно забезпечити учнів знаннями про роль тих або інших легкоатлетичних вправ, рухового арсеналу учнів, що прискорить процес опанування певними руховими діями. Мають значення також знання про використання вправ для зниження негативного впливу навчальної діяльності на організм учнів, спрямовану підготовку функціональних систем і органів для забезпечення високої продуктивності навчальної діяльності.

5. Розвиваюче навчання, поєднане з розвитком фізичних якостей.

Будь-який навчальний процес є ефективним тоді, коли він викликає і організовує психічну і фізичну активність учнів. При пасивному або негативному ставленні до процесу навчання, у свідомість учня не може бути введено корисну інформацію. Вчитель повинен прагнути до комплексного використання засобів та методів, що дозволяють мобілізувати і задіяти всю сферу сприйняття учнів та покращити її ефективність.

6. Забезпечення зв'язків між розділами навчальної програми:

- ✓ при вивченні техніки ходьби, опановували техніку танцювальних кроків, навчали зберігати рівновагу під час ходьби, застосовували пересування на гімнастичній лаві, низькій колоді. Для підвищення емоційного стану при навчанні школярів 9–11 років вносили ігрові елементи, міняти напрямок і темп ходьби, пов'язували

- ходьбу з іншими руховими діями – лазінням, перелазінням, підскоками тощо;
- ✓ при вивченні техніки стрибків, опанували техніку стрибків на одній і двох ногах на місці; з просуванням, з поворотами; у глибину з висоти; у довжину з місця тощо;
- ✓ для успішного опанування технікою метання малого м'яча, необхідний належний розвиток м'язів плечового поясу, для цього використовували багаторазові кидки волейбольного, гандбольного, баскетбольного і набивного (1 кг) м'ячів з різних вихідних положень; паралельно вивчали техніку стійки гравця, поворотів зупинок, ловіння, передачі м'яча тощо;
- ✓ при навчанні техніки бігу, формували вміння розрізняти просторові і часові параметри рухів, зберігати правильну поставу. Оволодівши навичками бігу в колоні по одному, поступово ускладнювали умови виконання бігових вправ. Для цього використовували: біг змійкою, оббігаючи прапорці, набивні м'ячі тощо; пробігання по гімнастичній лаві; біг зі зміною напрямку і темпу руху слідом за вчителем – біг по колу, протиходом, по спіралі та ін.

7. Диференційований підхід до учнів молодшої школи.

Важливою позицією реалізації програми є диференціювання навантаження у фізичному вихованні, поділ школярів на підгрупи. При розподілі дітей на підгрупи, повинен враховуватись рівень фізичної підготовленості і соматичного здоров'я школярів.

8. Виконання вправ в природних умовах.

Всі заняття потрібно проводити на відкритому майданчику. У спортивному залі займатися лише за несприятливих погодних умов. Але умовою проведення занять у залі було те, що уроки потрібно проводити при відкритих вікнах, після провітрювання і вологого прибирання, спортивна форма учнів має бути коротка, після закінчення занять пропонувати обтирати або обливати відносно прохолодною водою стопи ніг, руки, обличчя.

Ефективність нашої програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики, яка реалізувалась за представлених педагогічних умов, підтверджена в експерименті.

Результатом запровадження програми розвитку психофізичних якостей були їх зміни у школярів експериментальної групи. Цінними є дані, що спостерігалися в показниках часу простої та складної зорово-моторної реакції, функціональної рухливості та сили нервових процесів у представників групи, що працювали за програмою з домінуючим використанням легкоатлетичних вправ.

У формуальному експерименті ми йшли шляхом поступового збільшення навчального навантаження, виконуючи легкоатлетичні вправи, в повільному темпі, з невеликою кількістю повторень. Критерієм інтенсивності навантаження школярів експериментальної групи був індекс напруженості. Критерієм тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями фізичних вправ була величина ЧСС. Кількість повторень, при розвитку силових і швидко-силових якостей, регламентувалася проявом значної втоми за зовнішніми ознаками. Інтенсивність навантажень, спрямованих на розвиток силових здібностей, регулювалася трьома параметрами: величиною опору або обтяження, відношенням фактично виконаних повторень в одному підході до числа доступних, і тривалістю інтервалів відпочинку між підходами.

Інтенсивність навантажень на гнучкість регулювалася амплітудою виконання вправ. Інтенсивність навантажень на спритність (координацію рухів) визначалася координаційною складністю, міра якої залежала від підготовленості учнів до виконання конкретних вправ.

Інтеркореляційна матриця на початку контрольного зрізу експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником виявлення кореляційних зв'язків між психофізичними змінними величинами, які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$. За висотою коефіцієнтів кореляції в експериментальній групі встановлено домінуючі компоненти психофізичної структури діяльності школярів 9–11 років.

За результатами використання комп'ютерної системи "Діагност-1" встановлено, що загальна кількість ударів, яка характеризує силу нервової системи, здійснених представниками ЕГ, складає $164,2 \pm 0,2$. Це на 11,2% вище, ніж до початку формувального експерименту (при $p \leq 0,05$) та на 12,4% вище від представників контрольної групи (при $p \leq 0,05$).

У результаті реалізації програми відбулися позитивні зміни нейродинамічних властивостей в учнів експериментальної групи. Зокрема, час простої зорово-моторної реакції знизився до рівня $259,4 \pm 0,3$ мс.

Впровадження програми з пріоритетним використанням засобів легкої атлетики забезпечило зменшення тривалості латентного періоду складної зорово-моторної реакції – з $311,1 \pm 0,6$ мс до $296,2 \pm 0,4$ при $p \leq 0,05$.

Висновок

Результати нашого наукового дослідження підтверджують положення про необхідність використання педагогічних умов при формуванні програм різностороннього спрямування, та доводять, що ретельно підібрані та структуровані педагогічні умови є невід'ємним компонентом ефективної реалізації програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики.

1. Бабюк С. М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.08 "Дошкільна педагогіка" / С. М. Бабюк ; Ін-т проблем виховання НАПН України. – К., 2011. – 20 с.
2. Борейко М. М. Оптимізація фізичного виховання дітей 7–8 років засобами легкої атлетики : автореф. дис. на здобуття наук. ступення канд. наук з фіз. фих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / М. М. Борейко. – Львів, 2002. – 19 с.
3. Бублик С. А. Використання засобів легкої атлетики у психофізичній підготовці школярів : методичні рекомендації / С. А. Бублик. – Івано-Франківськ, 2012. – 94 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 195 с.
5. Кузь Ю. С. Організаційно-педагогічні умови фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи у природному середовищі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 "Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Ю. С. Кузь ; ДВНЗ "Прикарпат. нац. ун-т ім. В. Стефаника". – Івано-Франківськ, 2011. – 20 с.
6. Римик Р. В. Педагогічні умови ефективної реалізації програми професійно-прикладної фізичної підготовки учнів технічних навчальних закладів / Римик Р. В. // Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету. Серія : Педагогіка. – 2007. – С. 90–94.
7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2001. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 2002. – 248 с.

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

УДК 796.3

ББК 77.2

Марія Гоголь

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ТА МУЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МУЗИЧНИХ ШКІЛ

У статті представлені матеріали констатувального експерименту дослідження компонентів психомоторики і музичних здібностей учнів музичних шкіл. Отримано дані, які суттєво розкривають можливості вдосконалення музичних здібностей шляхом використання спеціальних рухів, рухових актів, фізичних вправ для розвитку психомоторики учнів молодших класів.

Ключові слова: психомоторика, психомоторні якості, музичні здібності, музичність.

В статье представлены материалы констатирующего эксперимента исследования компонентов психомоторики и музыкальных способностей учащихся музыкальных школ. Получены данные, которые существенно раскрывают возможности совершенствования музыкальных способностей путем использования специальных движений, двигательных актов, физических упражнений для развития психомоторики учащихся младших классов.

Ключевые слова: психомоторика, психомоторные качества, музыкальные способности, музыкальность.

The article presents the material ascertaining experiment studies the components of psychomotor and musical abilities of students of music schools. The data, which essentially opens the possibility of improving musical abilities through the use of special moves, motor acts, exercise for psychomotor development in lower grades.

Keywords: psychomotor, psychomotor quality musical talent, musicality.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Глобалізація, зміна технологій, перехід до постіндустріального, інформаційного суспільства, утворення пріоритетів сталого розвитку, інші властивості сучасної цивілізації та риси зумовлюють формування особистості як головну мету, ключовий компонент і основний важіль сучасного прогресу [1, 3, 7, 8].

Розвиток музичних здібностей дітей є важливим сенситивним та творчим аспектом щодо естетичного становлення особистості. Ці здібності впливають на яскравість і повноту світосприйняття, креативного потенціалу, мовленнєвої активності, уяви, мислення, пам'яті, емоційної сфери, пізнавального інтересу та взаємодій із дорослими [6]. Крім того музичність сприяє становленню загальної музичної культури, музичного слуху, вокальних здібностей, вміння сприймати, розуміти, запам'ятовувати і емоційно переживати музичні твори [4].

У дослідженнях проблеми музичних здібностей поки що відсутнє теоретико-експериментальне обґрунтування наявності психомоторної взаємодії локомоцій та музичності, взаємодії макро- та мікрорухів в тілесному просторі дитини. Емпірично не встановлено можливостей повноцінного музичного розвитку дитини з використанням засобів фізичного виховання. Відсутність наукового обґрунтування взаємозв'язку макро- та мікрорухів у ході музичної діяльності дітей гальмує практичне використання психомоторної дії в навчальному процесі музичної школи.

Недостатня розробленість теоретичних та практичних аспектів проблеми, об'єктивна необхідність у пошуку нових, більш ефективних методів розвитку музичних здібностей спонукали до вибору теми наукового дослідження.

Мета дослідження – виявити характер взаємозв'язку показників психомоторних якостей та музичних здібностей в учнів музичних шкіл.

Методи дослідження. Через призму конструктивної організації науково-практичної роботи, проведеної О.В. Руденко [6, 7], Л.С. Роговик [5], нами розроблено програму дослідження.

Програма дослідження представляє собою обґрунтовану систему теоретико-методологічних положень про розвиток психомоторики в учнів музичних шкіл. Вона складається з двох компонентів: методологічного і процедурного.

Перший включає теоретичний аналіз розробки даної проблеми в науковій та навчально-методичній літературі, формування досліджуваної концепції. Процедурний компонент складається з конкретних методів збору інформації, методик і технік їх проведення, обробки та аналізу емпіричних даних, а також їх інтерпретації.

В експерименті прийняло участь 102 дітей – 52 хлопчики і 50 дівчат. Діти є учнями музичних шкіл, будинків культури, будинків творчості міст Івано-Франківська та області. Середній вік досліджуваних 8,2 років.

Для проведення констатувального експерименту нами було використано комплекс тестів (К.В. Тарасова, С.І. Науменко, модифіковані та адаптовані О.В. Руденко) для діагностики музичних здібностей, які дали змогу виявити особливості їх розвитку, визначити специфіку сформованості структурних компонентів (перцептивного й репродуктивного) цих здібностей та встановити міру співвідношення між ними.

Рівень розвитку показників психомоторики учнів музичних шкіл проводився з використанням комп'ютерної системи "Діагност-1" (М.В. Макаренко, 1999).

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженнях провідних науковців України [5, 6, 7, 8] зазначено, що музичні здібності, на відміну від інших видів здібностей, є такими, що проявляються і можуть розвиватися з раннього віку. Так, вокальна функція виявляється з першим криком дитини [8], емоційний відгук на музику спостерігається ще до народження дитини [6]. При цьому елементи підспівування, моторних реакцій на музику виявляються впродовж першого року життя дитини – це і є першими проявами музичних здібностей.

У сучасних дослідженнях проблема розвитку музичних здібностей розглядається у таких аспектах: структура музичності; вплив на підростаючу особистість музично-інтелектуальних процесів, зокрема музичної пам'яті, мислення, уваги, музично-слухових уявлень; особливості формування співочих навичок та вплив співу на психофізіологічний розвиток дитини; етнопсихологічні чинники розвитку музичних здібностей [6, 7, 8].

За результатами тестування у 28,44% дітей розвиток музичних здібностей становить високий рівень, 39,21% – середній рівень, тоді як у 32,35% учнів музичних шкіл виявлено низький потенціал цих здібностей.

Діти з низьким рівнем розвитку музичних здібностей завдання виконують з помилками. Погано відчувають і не можуть правильно відтворити ритм і мелодію музичного твору, не констатують форму, закінченість музики.

У дітей першої групи яскраво виявляється уважність щодо сприймання музики, наявність рухової реакції на неї, швидкість і якість реагування на зміну ритмічних, мелодичних, гармонічних характеристик музичного твору і точність їх відтворення.

Середній рівень розвитку – недостатня уважність сприймання музичного твору, однак емоційно-рухові реакції на нього спостерігаються. Діти не завжди самостійно відчувають ритм, мелодію, гармонію в музиці, відтворюють їх з деякими неточностями або за підтримки музичного інструмента чи дорослого; не завжди чують і констатують зміни форми, настрою і закінченості музичного твору.

Емоційність, яка є ознакою музичності, у більшості досліджених (51,96%) яскраво проявляється і знаходиться на високому рівні сформованості. Наші дані підтверджують наукові доробки ряду вчених [5, 6, 7], стосовно обраної вікової вибірки школярів, сенситивного період яких є чутливим для становлення музичних здібностей, а задатки та можливості до розвитку цих здібностей наявні практично у всіх дітей.

Високий рівень тембрового слуху наявний у 29,41% діагностованих, динамічного слуху – 33,3%, а музичної уяви – 27,45%, саме тих складових музичного слуху, які дитина мимоволі постійно вправляє в процесі набуття індивідуального музичного досвіду. Це також підкріплюється здатністю учнів музичних шкіл чітко диференціювати силу звуку та його окраску, створювати музичні образи.

При вивченні гармонійного та ладового слуху були встановлені середні рівні їх розвитку (35,29% та 29,41% відповідно). Дітям важко вдавалося відчувати гармонічну організацію твору, констатувати незавершеність мелодії і вказати можливі варіанти її закінчення.

Музично-інтелектуальні процеси знаходяться поки що у стані інтенсивного внутрішнього переструктурування, у зв'язку з чим особливості їх становлення мають низький потенціал: музичне мислення (51,96%) та музична пам'ять (50,99%). Вочевидь, це є причиною і наслідком слабкого зв'язку між сприйманням і відтворенням музики у відповідній кількості досліджуваних.

Необхідно підкреслити, що діти з нерозвиненими просторовими параметрами музичного сприймання не можуть адекватно сприйняти музичний матеріал. Не маючи навички диференційованого сприймання звукової течії за глибинною (тембр, лад, фактура тощо), а також за горизонтальною (темпові, ритмічні характеристики) і вертикальною (звуковисотне та регістрове розташування) ознаками, учні не можуть адекватно сприйняти твори навіть на емоційно-образному плані.

Музика не має для них смислового, інформаційного навантаження, тому не відрізняється навіть у контрастному зіставленні музичних творів, протилежних за емоційно-чуттєвою й образно-сисловою стороною, тобто на сенсорному і логічному рівнях.

Використання комп'ютерної системи "Діагност-1" дозволило встановити цікаві закономірності розвитку психомоторики в учнів музичних шкіл. Так виявлено, що латентний період простої зорово-моторної реакції дітей сягає $318,21 \pm 1,1$ мс. Щодо складної реакції то її тривалість складає $377,52 \pm 1,2$ мс.

Нами встановлено, що у 20,58% дітей проста зорово-моторна реакція відповідає нижче середньому рівню сформованості, у 24,50% – низькому, при цьому у 26,47% учнів спостерігається середня тривалість досліджуваного процесу, а у 19,60% – показник вище середнього. Лише 8,85% учнів володіють високим рівнем розвитку латентного періоду простої зорово-моторної реакції.

Високим показником розвитку складної зорово-моторної реакції володіють ще менше діагностованих – 6,86%, середнім – 18,62%, вище середнього – 24,50% дітей. Необхідно підкреслити, що для більшості школярів характерний досить низький та нижче середній час реагування на сторонні подразники – 49,98%.

Інтеркореляційна матриця першого етапу експерименту стала необхідним кількісним та якісним показником виявлення кореляційних зв'язків між психофізичними змінними величинами та музичними здібностями дітей, які достовірні на рівні значущості $p \leq 0,05$.

Констатувальний експеримент дозволив встановити високий кореляційний зв'язок низьких показників простої зорово-моторної реакції та низьких показників гармонійного ($r=0,711$ при $p \leq 0,05$), ладового слуху ($r=0,702$ при $p \leq 0,05$), динамічного слуху ($r=0,698$ при $p \leq 0,05$). Було виявлено, що такі школярі повільно оволодівають методикою роботи на приладі і неякісно виконують завдання діагностування психомоторики.

За результатами використання надійних математичних методів дослідження встановлено високі кореляційні зв'язки низького та нижче середнього рівня складної зорово-моторної реакції та низького музичного мислення ($r=0,718$ при $p \leq 0,05$), музичної пам'яті ($r=0,712$ при $p \leq 0,05$).

Діагностування показника функціональної рухливості нервових процесів дозволило вести мову про те, більшість учнів музичних шкіл мають середній та низький рівень його сформованості (38,23% і 33,3% – відповідно).

Кореляційні зв'язки високого та середнього значення наявні за: низькими рівнями функціональної рухливості нервових процесів та музичних здібностей ($r=0,722$ при $p\leq 0,05$), музичною пам'яттю ($r=0,705$ при $p\leq 0,05$), гармонійного слуху ($r=0,697$ при $p\leq 0,05$).

Шляхом використання тепінг-тесту нами з'ясовано, що загальна кількість ударів здійснених дітьми на спеціальному високочутливому пристрої "Діагност-1" в середньому дорівнює $130,5\pm 1,2$. Профіль кривої працездатності при виконанні даного тесту визначається витривалістю нервової системи і дає можливість визначити силу нервової системи, яку можна умовно розділити на сильну, середню, середньослабку та слабку.

Проведений аналіз результатів тепінг-тесту свідчить, що слабка нервова система спостерігається у 17,64% дітей, середньослабка – 34,31%, середня – 24,50% і сильна – у 23,55%. Отже у основної маси учнів музичних шкіл показники сили нервової системи знаходяться у слабкому та середньослабкому діапазоні.

Важливі кореляційні зв'язки у площині нашого дослідження виявлено між слабкою нервовою системою та низьким рівнем музичного мислення ($r=0,692$ при $p\leq 0,05$), емоційності сприйняття ($r=0,723$ при $p\leq 0,05$) дітей молодших класів.

Сила нервової системи є базисною властивістю, що відповідає за енергетику вищої нервової діяльності і, насамперед, визначає такі професійно важливі якості музиканта, як витривалість та працездатність, підтримка високої концентрації уваги та розумової продуктивності. Саме тому, вважаємо за потрібне наголосити на необхідності сильної нервової системи в учнів музичних шкіл.

Висновки

1. Психомоторні якості дитини піддаються спеціальному розвитку і проявляються в процесі як засвоєння, так і відтворення інформації, поліпшуючи якість навчання. Високий рівень їх сформованості робить можливим засвоєння широкого та різноманітного кола дій музиканта, забезпечують управління ними, гарантують можливість самостійного набуття нових умінь та навиків.

2. Музичні здібності – індивідуально-психологічні властивості особистості, які забезпечують можливість успішного виконання музичної діяльності. Молодший шкільний вік є сенситивним для розвитку музичних здібностей, оскільки у дітей цього віку яскраво виражена емоційність реакції на музику і вони здатні оволодівати основними прийомами музичної діяльності.

3. У майже 60% діагностованих виявлено низький та середній рівень розвитку психомоторики. Дані в більшості випадків високо корелюють із низьким та середнім рівнями розвитку музичних здібностей дітей.

4. За результатами дослідження встановлено важливі показники музичних здібностей, психомоторики учнів музичних шкіл. Отримано дані, які суттєво розкривають можливості вдосконалення музичних здібностей шляхом використання спеціальних рухів, рухових актів, фізичних вправ для розвитку психомоторики учнів молодших класів.

1. Бублик С. А. Психомоторні здібності у системі забезпечення психологічної готовності дітей до навчання у школі / С. А. Бублик // Науковий часопис національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія №15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури // Фізична культура і спорт : зб. наукових праць. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. – Вип. 7. – С. 58–61.

2. Вільчковський Е. С. Організація фізичного виховання дітей 5–7 років у закладах освіти: навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко. – Запоріжжя : Диво, 2006. – 228 с.
3. Макарова Л. Г. Особливості просторового сприймання музичних творів молодшими школярами / Л. Г. Макарова // Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2003. – Вип. 22. – С. 81–85.
4. Макарова Л. Г. Розвиток адекватного сприймання музики у молодших школярів : методичні рекомендації / Л. Г. Макарова. – К. : Міленіум, 2004. – 84 с.
5. Роговик Л. С. Розвиток психомоторних здібностей у навчанні / Л. С. Роговик // Психологічні стратегії в освітньому просторі : збірник наукових праць. Психологічні науки / редкол. С. Д. Максименко та ін. – К. : КМПУВ, 2000. – С. 120–130.
6. Руденко О. В. Особливості впливу музики на психофізіологічний розвиток дітей дошкільного віку / О. В. Руденко // Гуманітарний вісник Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – Вип. 10. – С. 189–192.
7. Руденко О. В. Визначення динаміки музичних здібностей у дітей старшого дошкільного віку / О. В. Руденко // Актуальні проблеми психології. – Переяслав-Хмельницький, 2008. – Вип. 4. – С. 177–183.
8. Шевчук А. С. Вплив українських музично-хореографічних традицій на музично-рухливий розвиток старших дошкільників : автореф. дис. на здобуття ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.08 “Дошкільна педагогіка”. – К., 2002. – 20 с.

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

УДК 796.015.1
ББК 75

Мар'ян Пітин, Юрій Бріскін,
Юрій Можаровський

**ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ
ТЕОРЕТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА НА
ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАННЯ**

Стаття присвячена розробці та експериментальній перевірці програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців з лука на етапі початкової підготовки. Її ефективність підтверджена приростами показників спортсменів експериментальної групи на 1,1–2,2 бали ($p < 0,01$) у порівнянні з контрольною групою та суттєвими змінами теоретичної підготовленості стрільців із лука експериментальних підгруп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), які тренувалися на різних об'єктах та мали умовно відмінні програми річної підготовки.

Ключові слова: теоретична підготовленість, удосконалення, стрільці з лука, початкова підготовка.

Статья посвящена разработке и экспериментальной проверке программы усовершенствования теоретической подготовленности стрелков из лука на этапе начальной подготовки. Её эффективность подтверждена возрастанием показателей спортсменов экспериментальной группы на 1,1–2,2 балла ($p < 0,01$) по сравнению с контрольной группой и существенными изменениями теоретической подготовленности стрелков из лука экспериментальных подгрупп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), которые тренировались на разных объектах и имели условно отличные программы годичной подготовки.

Ключевые слова: теоретическая подготовленность, совершенствование, стрелки из лука, начальная подготовка.

The article reviews experimental program of improvement of theoretical preparedness of archers at the stage of previous basic training. Effect of author programme for improvement proved by growth of results of sportsmen in experimental group for 1,1–2,2 points ($p < 0,01$) more than in control group and changes in level of theoretical preparedness of archers in experimental groups (56,1–69,6%, $p < 0,01$), which trained at different sports bases so their training programmes during season were different in some aspects.

Keywords: theoretical preparedness, improvement, archers, basic training

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Питання теоретичної підготовки частково висвітлені в науково-методичній літературі [1, 3, 8, 9]. У процесі її реалізації підкреслюється важливість використання таких традиційних засобів теоретичної підготовки як лекція, бесіда, самостійна опрацювання літератури, які сприяють підвищенню свідомості й активності спортсменів і запобігають монотипності їх підготовки [2, 4, 6].

Фахівцями у фехтуванні встановлено, що в процесі багаторічного удосконалення спостерігається поступове збільшення значущості формування загальних теоретичних знань від середнього до високого рівня. Встановлено, що освіченість фехтувальників з теорії обраного виду спорту на різних етапах багаторічної підготовки не відповідає належному на даному етапі рівню теоретичної підготовки [1, 8].

Разом з тим, питання вдосконалення якості надання теоретичної інформації зі стрільби з лука в науково-методичній літературі не розглядалися [4, 5, 8, 9]. Це формує актуальність досліджень щодо вдосконалення засобів і методів теоретичної підготовки з перших років тренування спортсменів, тобто етапу початкової підготовки.

Мета дослідження – розробити та експериментально перевірити ефективність програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та всесвітньої мережі Інтернет, порівняння, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

До педагогічного експерименту було залучено 34 спортсмени на етапі початкової підготовки у стрільбі з лука. Серед них 18 входили до експериментальної та 16 – до контрольної групи. Усі вони представляли дитячо-юнацькі спортивні школи м. Львова. Експериментальна група (наповненість 18 дітей) впродовж 6 тижнів, з 4.02.13 до 11.03.13 (1 раз на тиждень протягом 12–25 хв) у змагальній формі. На кожному з об'єктів дослідження (Збройні сили України спортивний клуб армії (ЗСУ СКА), спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа олімпійського резерву (СДЮШОР) “Електрон”, комплексна дитячо-юнацька спортивна школа (КДЮСШ) “Динамо”) було по дві підгрупи кількістю три спортсмени з числа експериментальної групи. Залежно від форми гри, спортсмени змагалися на час або кількість правильних відповідей, в окремому варіанті – гра “Квадрат” –учасники змагалися на кількість правильних відповідей і на час, складали настільні ігри (щотижня нова гра). Кожна гра супроводжувалась короткими теоретичними відомостями. Для контрольної групи (16 спортсменів) комплектація підгруп покладалась на розсуд тренерів, для яких були розроблені і роздані інформаційні матеріали з аналогічним змістом, що і в настільних іграх авторської програми. Після завершення педагогічного експерименту було проведене повторне визначення рівня підготовленості спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. Поняття “ігрові педагогічні технології” включає досить велику групу методів і прийомів організації педагогічного процесу у формі різних педагогічних ігор. Педагогічна гра має істотну ознаку – чітко поставлену мету навчання й відповідні їй педагогічні результати, які можуть бути обґрунтовані, виділені в явному вигляді й характеризуються навчально-пізнавальною спрямованістю [7].

В основу авторської програми було покладено систему знань з олімпійської освіти, як компонента розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання” у теоретичній підготовці спортсменів на етапі початкової підготовки [4]. Вона включала у себе шість засобів підготовки, що використовувалися на основі ігрового методу, серед яких:

- “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, де необхідно було в алфавітному порядку скласти правильну послідовність зображень з видами спорту та надати їх коротку характеристику;
- “Міста-організатори Ігор Олімпіад” – в хронологічному порядку необхідно скласти правильне зображення з зазначенням основних емблем Ігор Олімпіад різних років, при цьому подається коротка характеристика міст-організаторів та частково особливості проведення зазначених змагань;
- “Олімпійська історія” – необхідно скласти цілісне зображення на якому присутні елементи олімпійської тематики;
- “Співставлення” – необхідно знайти взаємозв'язок між трьома ланками: зображення спортсмена (фотографія), прізвищем та короткою інформацією про досягнення спортсмена;
- “Квадрат” – необхідно правильно відповісти на поставлені ведучим запитання, фіксуючи при цьому відповіді в своєму квадраті;
- “Зірки стрільби з лука України” – необхідно на швидкість скласти правильне зображення та охарактеризувати тих спортсменів, які на ньому представлені.

Для отримання об'єктивних даних стосовно теоретичної підготовленості стрільців із лук на етапі початкової підготовки, проведено педагогічне спостереження на початку

та після завершення педагогічного експерименту. Враховуючи кількісний склад контингенту та специфіку вимог до педагогічних досліджень галузі фізичної культури та спорту, обрахунок достовірності відмінностей проводився з використанням непараметричних методів математичної статистики, зокрема U-критерію Манна-Уїтні (табл. 1).

Таблиця 1

Зміни теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки впродовж педагогічного експерименту

Блоки знань	ЕГ (n=18)		U _{розр,р}	КГ (n=16)		U _{розр,р}	Достовірність відмінностей ЕГ та КГ	
	до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ	після ПЕ
Історія зародження і розвиток стрільби з лука	1,2	2,3	34,5 <0,01	1,4	1,5	120,0 >0,05	115,5 >0,05	48,5 <0,01
Змагальна діяльність	1,9	3,7	45,0 <0,01	1,8	1,8	134,0 >0,05	124,0 >0,05	37,0 <0,01
Техніка стрільби з лука	2,9	3,0	127,0 >0,05	3,0	3,0	142,0 >0,05	132,0 >0,05	143,5 >0,05
Олімпізм	2,4	4,6	12,5 <0,01	2,6	2,6	140,0 >0,05	113,5, >0,05	23,0 <0,01
Середній результат	2,1	3,4	–	2,2	2,2	–	–	–

Примітки: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група, ПЕ – педагогічний експеримент, U_{кр}(n=18)=95, при p<0,05; 76, при p<0,01; U_{кр}(n=16)= 83, при p<0,05; 66, при p<0,01

Таким чином, на етапі початкової підготовки наявний рівень обізнаності спортсменів експериментальної групи щодо історії зародження і розвитку стрільби з лука до і після впровадження авторської програми склав відповідно 1,2 і 2,3 бали, що відповідало на вихідному етапі низькому, та по завершенню педагогічного експерименту, – нижче середнього рівню. Теоретична підготовленість стрільців із лука стосовно питань змагальної діяльності перебувала на рівні нижче середнього (1,9 бали) та після впровадження авторської програми склала 3,7 бали. Обізнаність щодо техніки у стрільбі з лука до і після впровадження авторської програми можна віднести до високого (2,9 та 3,0 бали відповідно), що відповідає належному рівню. Підготовленість спортсменів стосовно питань олімпійської освіти (Олімпізму) на початку педагогічного експерименту перебувала на рівні нижче середнього (2,4 бали) та після впровадження авторської програми склала (4,6 бали) – середній (належний) рівень відповідно. Варто зазначити, що у всіх випадках, окрім блоку “техніка стрільби з лука”, у рівні теоретичної підготовленості стрільців з лука на етапі початкової підготовки зафіксовано суттєві позитивні зміни (p<0,05).

Щодо контрольної групи, то рівень теоретичної підготовленості спортсменів та його зміни дозволяють стверджувати, що з проблематики історії зародження і розвитку стрільби з лука, до і після впровадження авторської програми, склав 1,4 і 1,5 бали відповідно, що відповідає нижче середньому, щодо змагальної діяльності – нижче середнього рівня (1,8 та 1,8 бали). Це вказує на відсутність суттєвих змін у рівні теоретичної підготовленості спортсменів за умов використання традиційних методів та засобів теоретичної підготовки. Отримані дані підтвердили попередні наші припущення стосовно необхідності зміни методологічних основ реалізації цієї сторони підготовленості спортсменів.

менів, зокрема у стрільбі з лука. Варто відзначити, що у контрольній групі також на відбулося суттєвих зрушень за інформаційними темами, пов'язаними з технікою стрільби з лука та олімпійською освітою (Олімпізмом). В обох випадках, до та після педагогічного експерименту, рівень підготовленості залишився сталим – 3,0 бали блоку “техніка стрільби з лука” (високий рівень обізнаності), та 2,6 бали – олімпійською освітою (рівень обізнаності нижче середнього).

У навчально-тренувальному процесі стрільців із лука на етапі початкової підготовки питанням техніки та технічної підготовки приділяється основна та значна увага. Власне цим ми можемо пояснити високий рівень обізнаності спортсменів як експериментальної, так і контрольної груп на вихідному етапі визначення теоретичної підготовленості. У зв'язку з цим, в авторській програмі акценти було зроблено не на техніці виконання пострілу, а в основному на інформаційних темах із розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання”.

Таким чином, спортсмени експериментальної групи продемонстрували належний рівень обізнаності з блоку знань щодо змагальної діяльності, техніки у стрільбі з лука та Олімпізму. Рівень освіченості щодо блоку теоретичних знань історичних аспектів розвитку виду спорту був нижчим за належний. Щодо контрольної групи, то належний рівень теоретичної підготовленості спортсмени продемонстрували лише в блоці “техніка стрільби з лука”.

За отриманими результатами очевидно, що рівень знань в експериментальній групі підвищився за більшістю інформаційних тем на 1,1–2,2 бали відносно початкового рівня. Щодо контрольної групи, то приріст результатів за час педагогічного експерименту був відсутній або мінімальний (0,1 бала). Загалом, між представниками експериментальної та контрольної груп спостерігаються відмінності на початковому етапі педагогічного спостереження – 0,1–0,2 бали ($p > 0,05$) та заключному 0,8–2,0 бали ($p < 0,01$). Виключення склали результати теоретичної підготовленості за тематикою техніки стрільби з лука, що не зазнали суттєвих змін.

Окрім порівняння результатів дослідження між спортсменами контрольної та експериментальної груп, нами також вивчено зміни в межах окремих підгруп. Це пов'язано з необхідністю визначення дієвості підходів, використаних у авторській програмі, в умовах різних варіантів організації навчально-тренувального процесу стрільців із лука на етапі початкової підготовки. Запропонований аналіз результатів педагогічного експерименту передбачав диференціацію змісту теоретичної підготовленості стрільців із лука. Його мета – визначити загальні тенденції та теоретичної підготовленості в умовах використання авторської програми та традиційних засобів теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки (табл. 2).

За результатами педагогічного експерименту та впровадження авторської програми удосконалення теоретичної підготовленості (розділ “гуманітарні та соціалізуючі знання”) спортсмени експериментальної групи, які представляли різні об'єкти дослідження суттєво покращили свій рівень знань. Прирости склали від 4,6 бала, 56,1%, $p < 0,01$ (КДЮСШ “Динамо”) до 5,8 бала, 69,6, $p < 0,01$ (ЗСУ СКА). Середній приріст результатів у експериментальній групі склав 5,3 бали, 63,0% при $p < 0,01$.

Ситуація для представників контрольної групи була протилежною. На усіх об'єктах дослідження спортсмени продемонстрували, за підсумками тренувального періоду, який відповідав педагогічному експерименту, повторення результатів вихідного педагогічного спостереження або їх несуттєві зміни в діапазоні 0,1–0,2 бали, 1,1–2,3% при $p > 0,05$.

Таблиця 2

Зміни теоретичної підготовленості стрільців із лука, які представляють різні спортивні школи

Назва спортивної школи	ЕГ (n=18)		U _{розр} , P	КГ (n=16)		U _{розр} , P	Достовірність відмінностей ЕГ та КГ	
	до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ (бали)	після ПЕ (бали)		до ПЕ	після ПЕ
КДЮСШ “Динамо” n=6 (ЕГ), n=5 (КГ)	8,1	12,7	0,5 <0,01	8,7	8,6	15,5 >0,05	4,0 <0,05	0,0 <0,01
СДЮШОР “Електрон” n=6, (ЕГ), n=6 (КГ)	8,9	14,7	1,0 <0,01	9,1	9,0	14,0 >0,05	15,5 >0,05	0,0 <0,01
ЗСУ СКА n=6, (ЕГ), n=5 (КГ)	7,9	13,4	0,5 <0,01	8,1	8,3	11,5 >0,05	13,0 >0,05	0,0 <0,01
Середній результат	8,4	13,7	–	8,7	8,7	–	–	–

Примітки: ЕГ – експериментальна група, КГ – контрольна група, ПЕ – педагогічний експеримент, U_{кр} (n=6)=7, при p<0,05; 3, при p<0,01; U_{кр} (n=5)=4, при p<0,05; 1, при p<0,01

Аналіз порівняльних даних показників стрільців із лука експериментальної та контрольної групи показав, що вихідний рівень теоретичної підготовленості спортсменів був наближено однаковим (p>0,05) серед спортсменів СДЮШОР “Електрон” та ЗСУ СКА. Для об’єкту дослідження КДЮСШ “Динамо” зафіксовано переважання стрільців із лука контрольної над експериментальною підгрупою, що складало 0,6 бала, 7,4% (p<0,05). Можна припустити, що це обумовлено віком спортсменів, стажем занять спортом, змагальним досвідом, методикою проведення навчально-тренувальних занять.

Водночас, по завершенні педагогічного експерименту, ситуація змінилася на користь представників експериментальної групи. На всіх об’єктах дослідження зафіксовано достовірно кращі результати представників власне цієї групи, для КДЮСШ “Динамо” перевага склала 4,1 бали, 47,6% при p<0,01, СДЮШОР “Електрон” – 5,7 бали, 63,3% при p<0,01 та ЗСУ СКА – 5,1 бали, 61,4% при p<0,01.

Отримані результати варто трактувати як результат зміни підходів до теоретичної підготовки стрільців із лука на етапі початкової підготовки. Власне комплекс засобів, запропонованих нами, дозволив більш ефективно реалізувати принципи доступності та відповідності. У поєднанні з нетрадиційною для системи підготовки початківців подачею інформації, це й могло спонукати до якісного засвоєння інформації спортсменами експериментальної групи.

Разом з тим, можна припустити, що методи та засоби передачі інформації, які традиційно використовувалися тренерами у навчально-тренувальному процесі, при розгляді теоретичної підготовки недоцільно застосовувати для стрільців із лука на етапі початкової підготовки.

Таким чином, вперше на контингенті стрільців із лука на етапі початкової підготовки було теоретично обґрунтовано та експериментально перевірено авторську програму удосконалення теоретичної підготовленості спортсменів за розділом “гуманітарні та соціалізуючі знання”, що включає ігрові засоби формування теоретичної підготовленості стрільців із лука: “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, “Міста-організатори Ігор Олімпіад”, “Олімпійська історія”, “Співставлення”, “Зірки стрільби з лука України”, “Квадрат”.

Висновок

Теоретична підготовка стрільців із лука на етапі початкової підготовки повинна передбачати ігрову спрямованість навчально-тренувального процесу. Авторська прог-

рама удосконалення теоретичної підготовленості юних стрільців із лука, для розгляду розділу “гуманістичні та соціалізуючі знання”, включала блок вправ із використанням настільних навчально-розвиваючих ігор, що містить окремі засоби: “Види спорту в програмі Ігор Олімпіад”, “Міста-організатори Ігор Олімпіад”, “Олімпійська історія”, “Співставлення”, “Квадрат”, “Зірки стрільби з лука України”.

Ефективність експериментальної програми удосконалення теоретичної підготовленості стрільців із лука на етапі початкової підготовки підтверджена приростами показників спортсменів експериментальної групи на 1,1–2,2 бали ($p < 0,01$) у порівнянні з контрольною групою. Також, ефективність запропонованого підходу підтверджена суттєвими змінами теоретичної підготовленості стрільців із лука експериментальних підгруп (56,1–69,6%, при $p < 0,01$), які тренувалися на різних об’єктах та мали умовно відмінні програми річної підготовки.

1. Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 4. – С. 39–43.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
3. Озолин Н. Г. Спортсменам о спортивной тренировке / Озолин Николай Георгиевич. – М. : ФиС, 1966. – 77 с.
4. Пітин М. Ігровий метод у теоретичній підготовці стрільців з лука на етапі початкової підготовки / Мар’ян Пітин // Вісник Прикарпатського університету. Серія : Фізична культура. – Івано-Франківськ, 2012. – Вип. 16. – С. 95–101.
5. Пітин М. П. Значущість компонентів теоретичної підготовки на ранніх етапах багаторічної підготовки у стрільбі з лука / Пітин М. П., Стецькович Н. М., Хітров С. І. // Вісник Запорізького національного університету. Серія: фізичне виховання та спорт – Запоріжжя : ЗНУ, 2012. – № 1 (7). – С. 248–254.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалификации / Платонов В. Н. – К. : Олимпийская литература, 2004 – 584 с.
7. Резников Ю. А. Методика создания программы игровых занятий / Резников Ю. А., Строкатов В. В., Турецкий Б. В. // Активные методы обучения при подготовке специалистов по физ. культуре и спорту : метод. реком. – Л. : ЛГУФК, 1988. – Т. 1. – С. 11–17.
8. Строкатов В. В. Значение теоретических знаний для спортсменов в зависимости от их специализации / Строкатов В. В. // Актуальные вопросы спортивной медицины. – К., 1980. – С. 60–63.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов: пособ. для тренеров ДЮСШ / Буйлин Ю. Ф., Знаменская З. И., Курамшин Ю. Ф. и др.; под ред. Буйлина Ю. Ф., Курамшина Ю. Ф. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – 192 с.

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

УДК 796
ББК 75.116

*Сергій Єрмаков, Мирослава Чеслицка, Веслава Пилевска,
Мирослава Шарк-Ецкардт, Ірина Кривенцова*
**ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ОСІБ СЕРЕДНЬОГО ТА СТАРШОГО ВІКУ**

Представлено аналіз більше 200 статей з проблем здоров’я населення різних вікових груп. Дослідження розподілено за окремими напрямками підвищення рухової активності населення: нормативно-правові основи, методологічне підґрунтя, соціалізація, підвищення працездатності та інші. Відзначається необхідність поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності населення України. Констатується, що у переважній більшості досліджень за зазначеними проблемами не використо-

вувалась сучасна вимірвальна апаратура, що не дає можливість на достатньому рівні обґрунтувати проблеми підвищення функціональних можливостей організму людей, які займаються різними формами активного відпочинку, фізичною культурою і спортом. Спостерігається розрив між наявністю достатньої нормативно-правової бази за зазначеними проблемами і їх низьким рівнем реалізації або не реалізації взагалі.

Ключові слова: населення, здоров'я, працездатність, рухова активність.

Представлен анализ более 200 статей по проблемам здоровья населения различных возрастных групп. Исследования распределены по отдельным направлениям повышения двигательной активности населения: нормативно-правовые основы, методологическое обоснование, социализация, повышение работоспособности и др. Отмечается необходимость улучшения социально-экономических условий жизнедеятельности населения Украины. Констатируется, что в подавляющем большинстве исследованных по указанным проблемам не используется современная измерительная аппаратура, что не позволяет на достаточном уровне обосновать проблемы повышения функциональных возможностей организма людей, которые занимаются различными формами активного отдыха, физической культурой и спортом. Наблюдается разрыв между наличием достаточной нормативно-правовой базы по указанным проблемам и их низким уровнем реализации или не реализации вообще.

Ключевые слова: население, здоровье, работоспособность, двигательная активность.

The analysis of more than 200 articles on health of different age groups. The study is divided in separate areas of increasing population physical activity: legal frame work and methodological background, socialization, increased efficiency and more. There is a need to improve socio-economic conditions of the population of Ukraine. It is noted that in most studies have used modern instrumentation. It does not allow a sufficient level to justify the problem of increasing the functionality of the body of people who are engaged in various forms of recreation, physical education and sports. There is a gap between the availability of a sufficient legal basis for these problems and their low level implementation or realization of all.

Keywords: population, health, performance, physical activity.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Важливою складовою якості життя населення є як соціально-економічні умови у країні, так і можливості підтримки на належному рівні їх рухової активності. Разом з тим в Україні, все більшого значення для осіб середнього і старшого віку набуває вживання лікарських препаратів, які, як правило, вибираються населенням самостійно. Засобами реклами у свідомість населення вкладається думка, що таким чином можна покращити свій стан здоров'я. Лікарські препарати пропонуються і як засіб профілактики різноманітних хвороб та підвищення складових рівня здоров'я.

Разом з тим, країни Європейського Союзу, США сповідують інші принципи підвищення якості життя населення і, в першу чергу, це достатній рівень рухової активності та створення відповідних для цього умов, пропаганда здорового способу життя та різноманітні змагання з видів спорту [19–26]. Характерною рисою таких досліджень є застосування сучасних засобів виміру показників рівня здоров'я та рухової активності.

В Україні так само спостерігається занепокоєння органів державного управління зниженням рівня здоров'я цієї категорії громадян. Але дієвих механізмів залучення населення до активного і здорового способу життя поки не знайдено. Фактично, населення України майже повністю підкорене рекламою про необхідністю вживання пива та медикаментів. Спроби долучити пиво до розряду алкогольних напоїв не дає успіху. Так само лобіюються і заходи, що сприяють вживанню медикаментів. На тлі таких умов дуже важко впроваджувати заходи зі здорового способу життя та з підвищення рухової активності населення, як профілактичних засобів зміцнення здоров'я осіб середнього і старшого віку. Розуміння незадовільного стану здоров'я населення все більше проявляється у дослідження науковців, як українських, так і з країн колишнього Радянського Союзу.

Таким чином, незадовільний стан здоров'я населення та зниження якості життя потребує аналізу існуючих наукових досліджень з можливістю подальшого їх впровадження у практику.

Мета дослідження – аналіз вітчизняних та закордонних публікацій з проблем рухової активності осіб середнього та старшого віку з позицій профілактичних заходів та виділення перспективних напрямків підвищення їх якості життя.

Матеріалом для аналізу слугували більше 200 статей журналу “Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту” за період з 2009 року і по серпень 2013 року. Вагомим аргументом вибору саме цього журналу є такі його параметри як: широка тематика досліджень у відповідності до зазначених проблем, доступність електронних версій, широке коло авторів з різних регіонів України та закордону, щомісячна періодичність, наявність повних версій статей англійською мовою та апарату рецензування статей. Саме останнє є найбільш вагомим аргументом того, що опубліковані статті мають високий рівень актуальності. Окрім того, аналізувались публікації у англомовних журналах.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед рішень державних органів управління здоров'ям населення та фізичної культури і спорту необхідно зазначити такі, що більше підпадають під категорію профілактичних заходів та засобів запобігання поширенню шкідливих звичок. Це у першу чергу Указ Президента України від 07.12.2000 р. “Про Концепцію розвитку охорони здоров'я населення України”, Постанова Кабінету міністрів України від 10.01.2002 р. № 14 “Про затвердження міжгалузєвої комплексної програми “Здоров'я нації” на 2002–2011 роки”, Указ Президента України від 06.12.2005 р. № 1694/2005 “Про невідкладні заходи щодо реформування системи охорони здоров'я”. До цього необхідно додати рішення місцевих органів управління охороною здоров'я.

Серед рішень державних органів управління фізичною культурою і спортом у контексті поліпшення стану здоров'я населення можна назвати: перелік низки освітніх програм Державної Служби молоді та спорту (<http://dsmsu.gov.ua/index/ua/category/227>) та її рішень “Про план роботи та пріоритети діяльності Державної служби молоді та спорту України на 2013 рік та шляхи (заходи) щодо їх реалізації” і “Про досвід роботи Дніпропетровської та Донецької асоціацій ветеранів спорту щодо розвитку ветеранського спортивного руху”. Необхідно підкреслити, що Співдружністю Незалежних Держав 2012 рік був оголошений роком спорту та здорового способу життя. У свою чергу розпорядженням Кабінету Міністрів України від 27.04.2011 року № 360-р. – 2012 рік проголошений Роком спорту та здорового способу життя.

Таким чином існує достатня кількість рішень і програм з підвищення якості життя населення через створення умов та надання можливостей проведення комфортних дій з рухової активності осіб середнього і старшого віку.

Дослідження останніх років із зазначеною проблеми у своїй основі представляють розробки і впровадження напрямків та програм зниження негативних тенденцій у якості життя населення. Основу таких досліджень складають публікації методологічної складовою проблеми.

Так Н.Н. Мухамед'яров розглядає феномен формування здорового способу життя з точки зору методологічних підходів: системного, синергетичного, особистісно-орієнтовного, герменевтичного, холістичного, а також формулює концептуальну ідею формування здорового способу життя: формування культурних, соціальних і економічних мотивів до збереження і зміцнення здоров'я українців [11]. О.І. Міхеєнко розглядає головні характеристики, ознаки й чинники здоров'я організму людини та подає обґрунту-

вання найважливіших ознак, процесів і явищ, які визначають життєдіяльність і зумовлюють стан здоров'я. Автор зазначає, що лікування не можна ототожнювати з оздоровленням, а найбільшу ефективність оздоровчого впливу може забезпечити комплекс різноманітних засобів, спрямованих на оздоровлення як тілесності, так і психічної, духовної, культурної, соціальної та інших сфер життєдіяльності людини [9]. С.С. Єрмаков, Г.Л. Апанасенко, Т.В. Бондаренко, С.Д. Прасол аналізують роль установ фізичної культури і охорони здоров'я у вихованні та освіти культури здоров'я особистості й суспільства. Автори показують необхідність біологічних, психологічних і світоглядних знань у становленні культури здоров'я та відзначають ціннісні орієнтири соціальної і фізичної адаптації особистості й суспільства до соціальних, економічних і духовних змін у середовищі перебування. Автори стверджують, що для оздоровлення суспільства необхідне раціональне використання вільної (м'язової) енергії особистості та наявність вільного часу [3].

Нормативно-правові основи формування стилю здорового способу життя представлено у роботі М.І. Лук'янченко. Автор розглядає проблеми формування та пропаганди здорового способу життя, встановлює основні напрями діяльності щодо формування здорового способу життя, згідно законодавчих та правових документів. На основі аналізу нормативних актів ВООЗ та української законодавчої бази виявлено спільні та відмінні риси в системі охорони здоров'я [6].

Серед публікацій щодо використання у практичній діяльності найбільш доступних цій категорії населення засобів підвищення рухової активності можна рекомендувати різні види ходьби та бігу. Так Г.П. Шепеленко, Кристоф Прусик, Катерина Прусик, С.С.Єрмаков аналізують погляди фахівців на проблему здоров'я людини та вплив ходьби з палицями на його рівень, а також визначають й характеризують біомеханічні фази виконання техніки ходьби та розкривають найбільш важливі її напрямки. Автори зазначають, що загальний вплив ходьби з палицями на організм людини пов'язаний з покращанням функціонального стану центральної нервової системи, компенсацій енергозатрат, функціональними змінами в системі кровообігу та зниженням захворювання [15]. С.О. Сорокіна пропонує спеціальну програму позитивного впливу на загальний стан організму жінок у віці 30–50 років. Автор пропонує використовувати оздоровчий біг та ходьбу, дихальні вправи, загально-розвиваючі вправи під музичне супроводження, заняття з хатха-йоги, а також доводить, що у такому випадку спостерігаються позитивні зміни у показниках функціонального стану серцево-судинної системи та нервової системи [13].

Окрема увага приділена дослідженням з підвищення та підтримки рівня здоров'я у людей похилого віку. Так, Jakub Kortas, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Łukasz Bielawa, Monika Wiech пропонують використовувати індивідуальний підхід до групи людей 60–75 літнього віку, що тренуються. Автори наголошують, що індивідуалізм повинен стосуватися однаковою мірою як підбору тренувальної програми, так і очікуваних наслідків підвищення активності [17]. С.В. Строганов, І.Ю. Копейко доводять, що тренування чоловіків 21–35 років на основі чотиримісячної розробленої програми корекції та оздоровлення підвищує працездатність та сприяє суб'єктивній оцінці власної статури, самопочутті протягом дня, наприкінці робочого тижня та після тренування [14]. Сергей Єрмаков, Жаннета Козина, Катерина Прусик, Магдалена Хагнер-Деренговска наводять результати розробки системи фізичних вправ для людей зрілого та похилого віку, які містять три напрямки: I-й напрямок пов'язаний із застосуванням аеробних вправ помірної інтенсивності; II-й напрямок пов'язаний із заняттями тим чи іншим видом спорту, в тому числі – в системі ветеранського спорту; III-й на-

прям пов'язаний із застосуванням спеціальної гімнастики. Автори наводять деякі вправи оздоровчої системи та представляють варіант аутогенного тренування, який полягає у візуалізації природних образів, що сприяють розслабленню і відновленню. Автори підкреслюють, що для людей похилого та зрілого віку застосування системи фізичних вправ активізує відчуття молодості, має велике значення для підвищення життєвого тону, збереження здоров'я і працездатності [4]. Прусик Катерина пропонує проводити оцінку позитивного здоров'я у багатолітньому процесі оздоровчого тренування жінок старшого віку за допомогою критеріїв. Автор використовує матеріали трирічного спостереження за станом позитивного здоров'я групи жінок у віці 50-80 років, показує спосіб статистичного обґрунтування адекватних контрольних показників для оцінки фізичного стану обстежених та пропонує використання якісних критеріїв для оцінки ефективності фізичних вправ podic walking [18, 19].

Важливого значення набуває освітня діяльність серед населення та впровадження здоров'язберігаючих технологій у практику.

З цих позицій Е.Р. Волошин розкриває теоретико-методологічні підходи їх трактування та показує складові формування у людини свідомої мотивації щодо збереження індивідуального здоров'я. Автор аналізує валеологічні та екологічні цінності та визначає особливості впровадження здоров'язберігаючих технологій в сучасний освітній процес [2]. Н.Б. Щокіна розглядає напрями розвитку ідей про здоров'я і здоровий спосіб життя на основних етапах розвитку людської цивілізації та виділяє напрями формування здоров'я і здорового способу життя [16]. А.В. Радченко порушує питання проблем та перспектив розвитку сучасного освітнього напрямку "Здоров'я людини". Автор зазначає, що особливого значення на етапі становлення і розвитку напрямку "Здоров'я людини" набуває розробка його методологічного і теоретико-методичного забезпечення навчального процесу, що є запорукою високого рівня професійного розвитку майбутнього фахівця [12].

Зазначені вікові категорії населення не позбавлені тих самих негативних тенденцій, що і молодь, а саме – зайва вага і ожиріння. У цьому аспекті О.Ю. Лядська представляє власну експериментальну фітнес-програму корекції змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі оздоровчих занять фітбол-тренінгом. Автор рекомендує для досягнення максимального ефекту розвитку функції рівноваги й силової витривалості м'язів правильно підбирати м'яч та проводити заняття під спеціальний музичний супровід, темп якого визнається характером рухів і ступенем амортизації м'яча [7]. В.О. Мітюков зі співавторами представляють власні дослідження з проблем ожиріння, методів і засобів позбутися цієї хвороби та надають рекомендації зі здорового збалансованого харчування й регулярних занять фізичними вправами [8].

У трудових відносинах виділяється проблема підвищення працездатності населення, яка також має негативні тенденції розвитку. Корисними у зазначеному напрямку можуть бути дослідження О.Г. Лукавенко та О.Г. Корчевської. Вони визначають сприятливий вплив систематичних занять фізичними вправами на психічний та фізичний стан здоров'я, покращення самопочуття, та підвищення працездатності жінок середнього віку. Автори доводять, що підвищення фізичної працездатності супроводиться профілактичним ефектом в відношенні факторів ризику серцево-судинних захворювань: зменшенням ваги тіла та жирової маси, наявності холестерину та тригліцеридів у крові, зниженням артеріального тиску і ЧСС [5]. А.Г. Мокряк розглядає особливості соціалізації людей похилого віку у сучасному інформаційному суспільстві, обґрунтовує необхідність розробки нових соціально-педагогічних технологій ефективної соціалізації представників третього віку. Автор наголошує, що потреби літніх людей в

соціально-педагогічній підтримці повною мірою не усвідомлюються [10]. В.В. Афанасьєв зі співавторами пропонують безпосередньо в рамках трудового або навчального процесу використовувати такі форми як фізкультурна пауза, фізкультхвилинки загального або локального впливу, паузи активного відпочинку, заняття фізичними вправами або видами спорту в залежності від наявності матеріальної бази [1].

Висновок

Аналіз публікацій з проблем підвищення якості життя та рівня здоров'я через рухову активність осіб середнього та старшого віку вказує на наявність ефективних рішень. Разом з тим, автори відзначають необхідність поліпшення соціально-економічних умов життєдіяльності населення, що є запорукою успіху у рішенні поставлених завдань у розвинених країнах світу.

Можна також констатувати, що у переважній більшості вітчизняних досліджень за зазначеними проблемами не використовувалась сучасна вимірювальна апаратура, що, звісно, не дає можливість на достатньому рівні обґрунтувати проблеми підвищення функціональних можливостей організму людей, які займаються різними формами активного відпочинку, фізичної культури і спорту. У той же час характерною рисою закордонних досліджень є застосування сучасних засобів виміру показників рівня здоров'я та рухової активності.

Спостерігається розрив між наявністю достатньої нормативно-правової бази за зазначеними проблемами і їх низьким рівнем реалізації або не реалізації взагалі.

1. Фізична культура за місцем роботи / Афанасьєв В. В., Бурлака І. В., Толмачова С. Є., Щербаченко В. К. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 7–10.
2. Волошин О. Р. Роль здоров'язбережувальних технологій в освітньому процесі / Волошин О. Р. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 6. – С. 47–50.
3. Физическая культура – основной инструмент культуры здоровья / Ермаков С. С. Апанасенко Г. Л. Бондаренко Т. В. Прасол С. Д. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 11. – С. 31–33.
4. Система физической подготовки людей зрелого и пожилого возраста / Ермаков Сергей, Козина Жаннета, Прусик Катерина, Хагнер-Деренговска Магдалена // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 43–48.
5. Лукавенко О. Г. Покращення самопочуття та стану здоров'я жінок середнього віку при систематичних заняттях фізичними вправами / Лукавенко О. Г., Корчевська О. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 4. – С. 65–68.
6. Лук'янченко М. І. Проблеми формування здорового способу життя: нормативно-правові аспекти / Лук'янченко М. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 2. – С. 75–78.
7. Лядська О. Ю. Корекція змісту жиру в організмі жінок першого зрілого віку у процесі занять оздоровчим фітбол-тренінгом / Лядська О. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 10. – С. 126–128.
8. Модифікація образу життя: фізична активність, поведінкова психотерапія, здорове харчування – головні принципи попередження ожиріння і хвороб людини / [Мітюков В. О., Томашевський М. І., Сімарова А. В. та ін.] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 174–180.
9. Міхеєнко О. І. Конкретизація сутності поняття “здоров'я” як методологічне підґрунтя практики оздоровлення організму людини [Електронний ресурс] / Міхеєнко О. І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 2. – С. 42–46. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.639257.
10. Мокряк А. Г. Особливості соціалізації людей похилого віку в умовах інформаційного суспільства: соціально-педагогічний аспект / Мокряк А. Г. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 3. – С. 109–112.

11. Мухамед'яров Н. Н. Методологічні засади формування здорового способу життя [Електронний ресурс] / Мухамед'яров Н. Н. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 36–38. – Режим доступу : doi:10.6084/m9.figshare.644981.
12. Радченко А. В. Сучасний освітній напрям “Здоров’я людини”: проблеми та перспективи / Радченко А. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 1. – С. 112–114.
13. Сорокіна С. О. Вплив занять фізичними вправами на вікові зміни та темпи старіння організму у жінок 30–50 років / Сорокіна С. О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 109–111.
14. Строганов С. В. Корекція статури чоловіків першого зрілого віку засобами оздоровчого фітнесу / Строганов С. В., Копейко І. Ю. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 7. – С. 112–114.
15. Термінологічні поняття та структурні особливості техніки ходьби з палицями / Шепеленко Г. П., Прусик Кристоф, Прусик Катерина, Єрмаков С. С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 11. – С. 108–112.
16. Щекина Н. Б. Предпосылки развития идей о здоровье и здоровом образе жизни / Щекина Н. Б. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 125–128.
17. Changes in physical fitness profilogramach women aged 60–75 years under training health [Zmiany w profilogramach sprawności fizycznej kobietw wieku 60–75 lat pod wpływem treningu zdrowotnego] / Jakub Kortas, Krzysztof Prusik, Katarzyna Prusik, Zbigniew Ossowski, Łukasz Bielawa, Monika Wiech // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 119–124.
18. Prusik Katarzyna. Criteria of estimation of positive health level in the longterm process of the health training of women of senior age [Kryteria oceny poziomu zdrowia pozytywnego w wieloletnim procesie treningu zdrowotnego starszych kobiet] // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 9. – С. 139–143.
19. Prusik Katarzyna. Kryteria ilościowe i jakościowe oceny zdrowia pozytywnego kobiet w starszym wieku // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 1. – С. 130–135.
20. The effect of implementation intentions on physical activity among obese older adults: A randomised control study / Bélanger-Gravel A., Godin G., Bilodeau A., Poirier P. // Psychology & Health. – 2012. – Vol. 28 (2). – P. 217–233. doi:10.1080/08870446.2012.723711.
21. Grodesky J. M. Understanding Older Adults’ Physical Activity Behavior: A Multi-Theoretical Approach / Grodesky J. M., Kosma M., Solmon M. A. // Quest. – 2006. – Vol. 58 (3). – P. 310–329. – doi:10.1080/00336297.2006.10491885.
22. Presence and Visibility of Outdoor and Indoor Physical Activity Features and Participation in Physical Activity Among Older Adults in Retirement Communities / Joseph A., Zimring C., Harris-Kojetin L., Kiefer K. // Journal of Housing For the Elderly. – 2006. – Vol. 19 (3–4). – P. 141–165. – doi:10.1300/J081v19n03_08.
23. Sidman C. L. Meeting Physical Activity Goals: A Case Study of an Active Older Adult / Sidman C. L. // International Journal of Health Promotion and Education. – 2011. – Vol. 49 (1). – P. 27–32. – doi:10.1080/14635240.2011.10708204.
24. The relation between risk perceptions and physical activity among older adults: A prospective study / Stephan Y., Boiche J., Trouilloud D., Deroche T., Sarrazin P. // Psychology & Health. – 2011. – Vol. 26 (7). – P. 887–897. – doi:10.1080/08870446.2010.509798.
25. Physical activity is related to timing performance in older adults / Szabo A. N., Bangert A. S., Reuter-Lorenz P. A., Seidler R. D. // Aging, Neuropsychology, and Cognition. – 2012. – Vol. 20 (3). – P. 356–369. – doi:10.1080/13825585.2012.715625.
26. Habit as moderator of the intention–physical activity relationship in older adults: a longitudinal study / Van Bree R.J.H., van Stralen M.M., Bolman C., Mudde A.N., de Vries H., Lechner L. // Psychology & Health. – 2012. – Vol. 28 (5). – P. 514–532. – doi:10.1080/08870446.2012.749476.

Рецензент: докт. біол. наук, проф. Мицкан Б. М.

УДК 796.5

ББК 75.8

Василь Луцький, Микола Соя

ОЦІНКА РОЗВИТКУ ТУРИСТСЬКО-КРАЄЗНАВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ ПРИКАРПАТТЯ

У статті здійснено оцінку туристично-краєзнавчої діяльності серед дітей та юнацтва Прикарпаття. Прослідковано динаміку розвитку галузі, підготовку відповідних педагогічних кадрів та проаналізовано основні тенденції щодо активізації молоді до занять фізичною культурою, зокрема туризмом та краєзнавством.

Ключеві слова: активний туризм, туристично-краєзнавча діяльність, види туризму, мандрівки, екскурсії, змагання, семінари.

В статье проведено анализ туристическо-краеведческой деятельности среди детей и юношества Прикарпаття. Прослежено динамику развития отрасли. Подготовку педагогических кадров и проанализировано основные тенденции относительно активизации молодежи к занятиям физической культурой, особенно туризмом и краеведением.

Ключевые слова: активный туризм, виды туризма, туристско-краеведческая деятельность, путешествия, экскурсии, соревнования, семинары.

In this article the tourism and local history activity among Carpathian children and youth is evaluated. The dynamics of branch development, preparation of appropriate teaching staff is traced and major tendencies to enhance the youth to physical training, including tourism and local history is analyzed.

Keywords: active tourism, kinds of tourism, tourist and area studies activity, tours, excursions, contests, seminars.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Для розвитку Карпатського регіону пріоритетним є освоєння його туристичного потенціалу. Для підтвердження обґрунтованості цього вибору можна привести наступні основні аргументи: наявність необхідної природно-ресурсної бази; великий потенціал для розвитку різних видів активного туризму; вигідне географічне положення; висока екологічна безпека регіону; соціально-економічна специфіка гір.

Зважаючи на місце і роль туризму в житті суспільства, держава проголошує його одним з пріоритетних напрямків розвитку національної культури та економіки [3].

Сучасний стан та перспективи активного туризму в Україні та в Карпатах висвітлено у працях О.М. Сердюка (2006), Є. Рута (2006), Т.В. Блістива (2006), Ю.А. Грабовського (2007), О.Ю. Дмитрука (2008), Н.В. Савченка (2009), О.Я. Федорова (2009) та інших. Ми вважаємо проблему надзвичайно важливою і такою, що вимагає подальшого вивчення.

У розвитку вітчизняного туристичного руху помітну роль відіграє спортивно-оздоровчий туризм. По суті він є однією з найдоступніших і масових форм активного відпочинку, пізнання та вивчення навколишнього світу. Він передбачає подолання маршруту активним способом, тобто без використання транспортних засобів, покладаючись лише на свої власні сили. Активний рух є визначальною рисою спортивно-оздоровчого туризму. За цією ознакою його можна назвати активним туризмом. З самої назви – “спортивно-оздоровчий туризм” – випливає його оздоровчий аспект у поєднанні з активною формою здійснення походу. Найпоширенішими видами активного туризму є: пішохідний, водний, велосипедний, спелео, гірський, лижний, кінний туризм.

Значення активного туризму для суспільства важко переоцінити, адже він сприяє раціональному використанню вільного часу, активному та здоровому способу життя. Молодь в походах готується до трудової діяльності і військової служби, розвиваються прикладні навички життя у природних умовах. Особливе значення має оздоровчий ефект туризму, її корисний результат систематичного загартування організму і заняття

фізичною культурою, що призводить до значного зниження захворювань. Заняття активним туризмом сприяють вихованню населення, особливо молоді, у дусі любові до Батьківщини, пізнанню своєї країни, її історії та сьогодення, патріотичному та екологічному вихованню, пізнанню природи свого краю [6].

При цьому активний туризм не потребує значних організаційних зусиль чи великих капітальних вкладень, бо ґрунтується на природних ресурсах країни, вільній ініціативі людей, характеризується найбільшою активністю поведінки і сприймання людини. Активний туризм найбільш доступний і дешевий з усіх видів туризму для населення без обмеження віку.

Особливо важливим є також позитивний вплив активного туризму на організм дітей. Встановлено, що регулярне заняття активним туризмом посилюють функціональний стан кардіореспіраторної системи, що проявляється у збільшенні життєвої ємкості легенів, зростання аеробних можливостей організму [5].

Мета дослідження – дати характеристику розвитку туристично-краєзнавчої діяльності школярів Прикарпаття на сучасному етапі.

Методи дослідження. У процесі дослідження здійснювали аналіз документальних матеріалів, звітів Івано-Франківського обласного державного центру туризму і краєзнавства учнівської молоді, з використання спеціальних методів дослідження: проблемно-хронологічного, порівняльно-історичного, польові спостереження та статистична обробка кількісних даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні в Україні простежується тенденція до погіршення стану здоров'я школярів. Це обумовлено посиленням негативного впливу екологічних, економічних, соціальних та інших факторів. Статистика свідчить, що при вступі до школи кожна третя дитина має різноманітні відхилення у стані здоров'я, а до завершення навчання – кожна друга. Кількість здорових випускників, за даними різних фахівців, за останні роки становить від 5 до 25% [2]. Однією із таких причин відхилень є недостатня рухова активність дітей та молоді.

Важливо на сучасному етапі залучення до занять активним туризмом як найбільшої кількості дітей та молоді. Так, за даними звітів Обласного державного центру туризму та краєзнавства учнівської молоді (ОДЦТКУМ) [4].

У 2012 році на Прикарпатті проведено ряд масових туристських заходів:

- XII обласні змагання з лижного туризму серед учнівської молоді;
- 35-ті обласні змагання юних геологів, XI обласні змагання з техніки пішогохідного туризму “Пам'яті ветеранів туризму”;
- 53-ті обласні туристські змагання “Чемпіонат області з пішогохідного туризму серед учнівської молоді”;
- обласні змагання з техніки пішогохідного туризму “Срібний карабін” серед гуртківців позашкільних навчальних закладів;
- масове сходження школярів області на найвищу вершину Українських Карпат г. Говерлу;
- першість області з техніки пішогохідного туризму в закритому приміщенні;
- зональні змагання з пішогохідного туризму серед гуртківців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді;
- зліт-змагання гуртківців-краєзнавців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, активістів обласної туристсько-краєзнавчої експедиції “Люби і знай свій рідний край”.

Слід відзначити, що група вихованців ОДЦТКУМ приймали участь у II Всеукраїнській краєзнавчій конференції “Мій рідний край, моя земля очима сучасників” в

м. Миколаєві та у Всеукраїнській краєзнавчій філософській конференції “Пізнай себе, свій рід, свій народ”, що становить важливий чинник патріотичного й громадянського виховання підростаючого покоління.

Творчі роботи гуртківців експонувались на II Всеукраїнській виставці-звіті дитячої творчості “Країна юних майстрів” в м. Києві. Основні масові туристично-краєзнавчі заходи зазначені у табл. 1.

Таблиця 1

Масові туристично-краєзнавчі заходи з дитячо-юнацькою молоддю Прикарпаття

№ п/п	Назва заходу	Кількість груп	Кількість учасників
	Туристсько-спортивні заходи		
1	Обласні змагання з лижного туризму серед учнівської молоді Дистанції III класу	7	56 уч.
2	I обласні змагання з техніки лижного туризму серед працівників освіти Дистанції II класу	10	60 уч.
3	34-ті обласні змагання юних геологів	10	60 уч.
4	XI обласні туристські змагання “Пам’яті ветеранів туризму” серед учнівської молоді Дистанції III класу	13	104 уч.
5	Спортивно-туристський оздоровчий табір “Мандрівник” в рамках якого проведено 53-ті обласні туристські змагання “Чемпіонат області з пішогохідного туризму серед учнівської молоді” Похід I к. с з технічними етапами дистанції III класу	15	120 уч.
6	Обласні змагання з техніки пішогохідного туризму “Срібний карабін” серед гуртківців позашкільних навчальних закладів Дистанції II класу	18	144 уч.
7	Масове сходження школярів області на найвищу вершину Українських Карпат г. Говерлу		848 уч.
8	Першість області з техніки пішогохідного туризму в закритому приміщенні Дистанції II класу	17	85 уч.
9	Регіональні змагання з пішогохідного туризму серед гуртківців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді	29	203 уч.
	Краєзнавчі заходи		
1	Обласна краєзнавча конференція учнівської молоді “До берегів відродження”		100 уч.
2	Обласний оздоровчо-краєзнавчий табір “Краєзнавець” активістів Всеукраїнських, обласної експедицій та конкурсів		80 уч.
3	Зліт-змагання гуртківців-краєзнавців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, активістів обласної туристсько-краєзнавчої експедиції “Люби і знай свій рідний край”	16	80 уч.

Важливого значення у популяризації дитячого туризму також відіграє наявність та підготовка туристсько-краєзнавчих педагогічних кадрів. Дана інформація висвітлена у таблиці 2.

Таблиця 2

Підготовка та перепідготовка туристсько-краєзнавчих кадрів

№ п/п	Назва курсів, семінарів, зборів тощо	Кількість учасників	Місце та час проведення
1.	Семінар керівників краєзнавчих гуртків: “Шляхи підвищення ефективності краєзнавчо-дослідницької роботи з учнівською молоддю”	22	12–14.03 м. Івано-Франківськ
2.	Семінар керівників експедиційних загонів “Краєзнавство як засіб виховання та формування творчої особистості шляхом залучення учнівської молоді до активної діяльності з вивченням історико-культурної спадщини українського народу”	27	21.03 м. Івано-Франківськ
3.	Семінар з підготовки суддів дитячих туристських змагань: “Вдосконалення організації та методики суддівства дитячих туристських змагань”	22	2–6.04 смт. Вигода Долинського району
4.	Семінар туристських організаторів шкіл “Туристсько-краєзнавчі заходи з учнівською молоддю як важлива складова навчально-виховного процесу”	21	29–31.10 с. Яблуниця Яремчанської міськради
5.	Семінар керівників шкільних музеїв, кімнат “Шкільний музей – осередок навчально-виховного процесу, важливий засіб формування національної свідомості учнівської молоді”	28	17.10 м. Івано-Франківськ
6.	Курси керівників туристсько-краєзнавчих гуртків	27	7–20.05 смт. Вигода Долинського району
7.	Семінар-практикум спеціалістів відділів (управлінь) освіти райдержадміністрацій (міськвиконкомів), відповідальних за організацію туристсько-краєзнавчої роботи з учнівською молоддю в районі, місті	21	27.09 смт. Гвіздець Коломийського району
8.	Виїзний семінар педагогічних працівників облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді по обміну досвідом роботи у Республіці Польща	15	9–14.12 Республіка Польща

Загалом підготовлено:

- інструкторів дитячо-юнацького туризму – 27;
- організаторів спортивного туризму – 166.

Таким чином, можемо констатувати, що на сучасному етапі на Івано-Франківщині розвиток активного туризму відбувається динамічно із зростаючою тенденцією. Важливим чинником також є наявні і підготовлені педагогічні кадри.

Зазначимо, що важливою ланкою розвитку туристично-краєзнавчої діяльності серед дітей і молоді є робота бюджетних гуртків та об’єднань. Інформація щодо кількості осіб, залучених у роботу цих гуртків та об’єднань наведена у табл. 3.

Таким чином, на сучасному етапі в області діє 688 гуртків різноманітного спрямування. У яких задіяні 13 024 особи.

Таблиця 3

Робота бюджетних гуртків та об'єднань

Назва гуртків (творчих об'єднань)	Всього в області		У тому числі					
			У обласному центрі туризму краєзнавства та екскурсій учнівської молоді		У вищих навчальних закладах I–IV рівня акредитації		В інших навчальних закладах	
	Кількість гуртків	Кількість учнів	Кількість гуртків	Кількість учнів	Кількість гуртків	Кількість студ.	Кількість гуртків	Кількість учнів
Юні туристи-краєзнавці (початковий рівень)	97	1 906	5	98	-	-	92	1 808
Туристсько-спортивні								
Пішохідний туризм	159	3094	72	1425	3	57	84	1612
Лижний туризм	4	72	4	72	-	-	-	-
Водний туризм	2	31	2	31	-	-	-	-
Гірський туризм	4	64	2	32	2	32	-	-
Велотуризм	1	17	1	17	-	-	-	-
Спортивний туризм	10	181	5	92	-	-	5	89
Спортивне орієнтування	15	283	2	35	-	-	13	248
ВСЬОГО	195	3 742	88	1704	5	89	102	1 949
Краєзнавчі								
Історичне краєзнавство	131	2445	42	768	3	56	86	1621
Літературне краєзнавство	12	234	8	159	-	-	4	75
Географічне краєзнавство	68	1263	25	462	-	-	43	801
Геологічне краєзнавство	22	405	6	117	-	-	16	288
Юні етнографи (етнографічне краєзнавство)	18	333	12	215	-	-	6	118
Юні екологи-краєзнавці (екологічне краєзнавство)	43	791	4	76	-	-	39	715
Народознавчі	45	845	3	59	-	-	42	786
Активісти шкільного музею	24	467	4	78	-	-	20	389
Юні екскурсоводи	7	135	5	98	1	19	1	18
Туристсько-краєзнавчі	20	341	13	214	-	-	7	127
ВСЬОГО:	390	7 259	122	2246	4	75	264	4 938
Військово-патріотичного Напряму								
“Джура”	1	19	1	19	-	-	-	-
ВСЬОГО:	1	19	1	19	-	-	-	-
Інші								
Основи християнської моралі	5	98	5	98	-	-	-	-
ВСЬОГО:	5	98	5	98	-	-	-	-
РАЗОМ всіх гуртків	688	13 024	221	4 165	9	164	458	8 695

Показовим є той факт, що на Івано-Франківщині для потреб дітей і молоді які займаються активним туризмом функціонують різноманітні табори та бази. Дана інформація, представлена у табл. 4.

Таблиця 4

**Дитячі туристські бази та табори
центрів туризму і краєзнавства учнівської молоді, станцій юних туристів**

	Кількість	З них		Прийнято дітей	Сезонність	Місце розташування
		стаціонарних	пересувних			
1.Табори: - оздоровчі	1	1	-	80	11–24.06	смт. Ворохта
-географів-краєзнавців						
-геологів-краєзнавців						
-археологів краєзнавців						
-екологів-краєзнавців						
-істориків-краєзнавців						
-етнографів-фольклористів						
-інших напрямів краєзнавства						
-туристсько-спортивний табір з денним перебуванням	1	-	1	120	5–13.06	Карпати
Усього	2	1	1	200		
2.Турбази: -власні	1	1		43	кругло-річно	“Мрія” м. Івано-Франківськ
	1	1		650	кругло-річно	“Прут” м. Яремче
	1	1		967	кругло-річно	“Говерла” смт. Ворохта
	1	1		80	кругло-річно	“Черемош” смт. Кути
	1	1		630	кругло-річно	“Карпати” с. Яблуниця,
	1	1		1393	кругло-річно	Спортивно-оздоровчий туристичний центр міжнародного співробітництва дітей та юнацтва
	1	1		-		“Коломийка” м. Коломия
Усього:	7	7		3763		

Таким чином у сімох туристсько-краєзнавчих таборах та закладах мали можливість відпочити і оздоровитися 3763 особи.

Важливим показником активізації туристсько-краєзнавчої діяльності серед дітей та молоді є участь у Всеукраїнських туристсько-краєзнавчих експедиціях, акціях, рухах тощо.

Таблиця 5

Участь у Всеукраїнських туристсько-краєзнавчих експедиціях, акціях, рухах тощо

№ п/п	Назва експедицій, акцій, рухів тощо	К-сть груп	К-сть учасників
1.	“Історія міст і сіл України ”	1362	24367
2.	Чемпіонат України зі спортивних туристських походів серед учнівської та студентської молоді	7	63
3.	“Моя Батьківщина – Україна”;	915	12 475
4.	“Мій рідний край”;	32	480
5.	Гра “Джура” (“Сокіл”)	542	5640

Таким чином у Всеукраїнських туристсько-краєзнавчих експедиціях, акціях, рухах тощо прийняли участь 5640 осіб. Це свідчить про зростаючий інтерес дітей та молоді до активного відпочинку й пошуково-патріотично-краєзнавчої діяльності.

Актуальним щодо розвитку масового дитячого та юнацького туризму є активізація міжнародної співпраці та партнерської діяльності. Зокрема укладено угоду про співпрацю між обласним центром туризму і краєзнавства учнівської молоді та польською організацією “Plastun” Fundacja narzecz dzieci i mlodziezy.

У рамках угоди проведено прийом чотирьох груп дітей та працівників позашкільних закладів Польщі та направлено три групи дітей та працівників позашкільних навчальних закладів Івано-Франківської області до Республіки Польща.

З 9 по 14 грудня 2012 року відбувся виїзний семінар-практикум педагогічних працівників та керівників структурних підрозділів центру з виїздом у Республіку Польща.

У 2012 році прийнято також одну групу дітей з м. Ярославля Російської Федерації.

Заслугує на увагу досвід роботи краєзнавчого музею “Рідна земля” Задністрянської ЗОШ І–ІІІ ст. Галицької районної ради (керівник музею – Мазурик Г.В., вчитель іноземної мови).

Музей було відкрито 26 жовтня 2009 р. з ініціативи педагогічного та учнівського колективу школи та громадськості села. Експозиція шкільного музею нараховує 276 експонатів, які розповідають про історію села від часів Галицько-Волинського князівства (XIII–XIV ст.), Австро-Угорщини та Польщі до наших днів.

Розділи музею містять оригінальні знаряддя праці та предмети домашнього вжитку галицьких селян кінця XIX – початку XX ст., характерні для сіл Опільського регіону Прикарпаття, а також зразки народного одягу, взуття та вишивки. Це, зокрема, стародавні гончарні вироби (посуд, іграшки, тарілки тощо), вироби з дерева (лави, скрині, прялки, колиски, веретена), вироби із шкіри (кожухи, постолі, кінська упряж), вишивки та вироби з домотканого полотна (сорочки, покривала, рушники).

Поповнили експозицію музею “Рідна земля”, копії перших друкованих видань Галичини XVII–XVIII ст.

Окремі розділи експозицій розповідають про історію освіти та шкільництва на теренах краю, висвітлюють історію церкви та суспільно-політичне життя села в 30–40 рр. XX ст., боротьбу односельчан за волю України в лавах ОУН-УПА.

Тут проводиться багатогранна пошуково-дослідницька робота, працює рада музею та група екскурсоводів. На базі музею проводяться тематичні екскурсії для школярів та громадськості краю, уроки історії, народознавства, краєзнавчі конференції, вечори до знаменних дат української історії.

Зібрані в музеї матеріали широко використовуються в навчально-виховному процесі, служать благородній справі національно-патріотичного виховання підрастаючого покоління на прикладах героїчної історії українського народу.

На базі краєзнавчого музею “Рідна земля” Задністрянської ЗОШ I–III ст. неодноразово проводились районні та обласні семінари керівників шкільних музеїв, кімнат, педагогів-організаторів, керівників пошуково-експедиційних загонів, вчителів історії та народознавства.

Цікаву та багатогранну пошуково-дослідницьку роботу в рамках Всеукраїнської експедиції учнівської та студентської молоді “Моя Батьківщина – Україна” по напрямку “Географія рідного краю” проводять члени експедиційного загону Отинійської ЗОШ I–III ст. Коломийської районної ради (керівник – вчитель географії Козак Б.І.).

Юні краєзнавці поставили собі за мету виявити, дослідити, впорядкувати та взяти під охорону джерела питної води в околицях селища Отинія. Внаслідок пошукової роботи вони виявили та описали 25 джерел, взяли проби води та направили їх на біохімічний аналіз в районну лабораторію. Вода з цих джерел відповідає всім параметрам по якості і придатна для споживання.

Учні очистили дані джерела, обгородили їх та виготовили спеціальні таблички та вказівники з інформацією про кожне з джерел.

Також членами експедиційного загону досліджено та описано топонімічні назви сільських вулиць, урочищ, потічків, лісових угідь, пасовищ. Виявлено місцезнаходження і взято під охорону рідкісні рослини, що занесені в Червону книгу України.

Результати своїх досліджень юні пошуковці неодноразово друкували на сторінках районних газет, ознайомили з ними громадськість та природоохоронні структури району.

Пошуково-дослідницька робота юних краєзнавців сприяє вихованню в учнівській молоді почуття любові до рідної землі, бережливого ставлення до природних ресурсів, екологічному вихованню підрастаючого покоління.

Краєзнавчі матеріали, зібрані юними пошуковцями, в рамках експедиції “Моя Батьківщина – Україна”, широко використовуються в навчально-виховному процесі та поповнили експозиції шкільного краєзнавчого музею.

Висновок

Сучасний стан активного туризму за останні десять років знаходиться на етапі розвитку, та все більшого наближення до міжнародних стандартів: відкривається багато туристичних фірм, вдосконалюється система надання туристичних послуг, знаходяться нові підходи до їх реалізації.

За 2012 рік в області проведено ряд масових туристських заходів, зокрема: XII обласні змагання з лижного туризму серед учнівської молоді, I обласні змагання з техніки лижного туризму серед працівників освіти, 35-ті обласні змагання юних геологів, XI обласні змагання з техніки пішогохідного туризму “Пам’яті ветеранів туризму”, 53-ті обласні туристські змагання “Чемпіонат області з пішогохідного туризму серед учнівської молоді”, обласні змагання з техніки пішогохідного туризму “Срібний карабін” серед гуртківців позашкільних навчальних закладів, масове сходження школярів області на найвищу вершину Українських Карпат г. Говерлу, першість області з техніки пішогохідного туризму в закритому приміщенні, зональні змагання з пішогохідного туризму

му серед гуртківців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, обласний оздоровчо-краєзнавчий зліт “Краєзнавець” активістів Всеукраїнських, обласної експедицій та конкурсів, зліт-змагання гуртківців-краєзнавців облдержцентру туризму і краєзнавства учнівської молоді, активістів обласної туристсько-краєзнавчої експедиції “Люби і знай свій рідний край”.

Таким чином багатий туристичний потенціал нашого регіону створює ідеальні умови для інтенсивного розвитку активного туризму серед школярів [1].

Туризм, як вид діяльності, що здійснюється у тісному контакті з природним оточенням, є дієвим засобом природоохоронного виховання, любові до рідного краю та Батьківщини серед підростаючого покоління.

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України : методологія та методика аналізу, термінологія, районування / Бейдик О. О. – К. : ВПЦ “Київський університет”, 2001. – 395 с.
2. Гущина С. В. Воспитание ценностного отношения школьников к физической культуре / С. В. Гущина // IX Міжнародний науковий конгрес “Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 127.
3. Закон України “Про туризм” з доповненнями. Постанова Верховної Ради України від 29.05.2001 № 2470/III, від 18.11.2003 № 1282-IV // Урядовий кур’єр. – 2003. – № 244. – 25 грудня.
4. Звіт про розвиток туристсько-краєзнавчої роботи в Івано-Франківській області за 2012 р.
5. Наровлянський О. Д. Шкільний туризм / Наровлянський О. Д., Наровлянська М. Д., Пустовойт В. О. – К. : Шк. світ, 2009. – 128 с.
6. Савченко Н. В. Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство: сьогодення і перспективи розвитку / Н. В. Савченко // Дитячо-юнацький туризм і краєзнавство в Україні та формування гармонійно розвиненої творчості особистості : Всеукраїнська науково-практична конференція, 26–28 травня 2009 р. : матеріали доп. та вист. – Івано-Франківськ, 2009. – С. 99–111.

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

УДК 796.5:37.015.3

ББК 75.8

Олександр Новосьолов, Сергій Курилюк

ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПРИКАРПАТТІ

Досліджено сучасний стан рекреаційно-туристичного потенціалу Прикарпаття та виявлено зрушення у його застосуванні. Здійснено аналіз стану об’єктів рекреаційно-туристичної галузі. Запропоновано перелік стратегічно важливих кроків щодо розвитку рекреаційно-туристичної галузі Прикарпаття.

Ключові слова: рекреаційно-туристичний потенціал, Прикарпаття, об’єкти рекреаційно-оздоровчої сфери.

Исследовано современное состояние рекреационно-туристического потенциала Прикарпаття найдено структурные сдвиги в его освоении. Сделан анализ состояния объектов рекреационно-туристической сферы. Предложен перечень стратегически важных шагов в развитии рекреационно-туристической сферы Прикарпаття.

Ключевые слова: рекреационно-туристический потенциал, Прикарпатье, объекты рекреационно-туристической сферы.

The modern state of recreation-tourist potential of the Prykarpattia and manifesting of structural changes at his mastering are examined. The analysis of the state of objects of recreation-tourist sphere is done. A list strategically of important steps in the development of in the recreation-tourist sphere of the Prykarpattia.

Keywords: recreation-tourist potential, Prykarpattia, objects of recreation-tourist sphere.

Постановка проблеми. Розвиток рекреаційної сфери характеризується процесами поступових кількісно-якісних змін, які формують відповідні умови для раціонального використання та відтворення рекреаційних ресурсів при одночасному задоволенні потреб населення в рекреаційних послугах. Рівень розвитку рекреаційної сфери, ефективність її функціонування, а також територіальна організація рекреаційної сфери в регіоні на конкретний часовий горизонт детермінується різноманітними факторами. При побудові регіональної політики розвитку рекреаційної сфери важливим є виявлення і врахування факторів впливу на розвиток рекреаційної сфери [6].

З огляду на сучасні тенденції і закономірності соціально-економічного розвитку регіонів і сфер господарювання, актуальним сьогодні є питання дослідження трансформаційних процесів, що відбуваються і в рекреаційно-туристичній сфері, а відтак впливають на використання рекреаційно-туристичного потенціалу. Західний регіон України має всі необхідні умови для розвитку рекреаційно-оздоровчої сфери.

На сьогодні серед науковців немає загальноприйнятої точки зору щодо класифікації факторів, що впливають на розвиток рекреаційної сфери. Тому виникає необхідність у вивченні підходів до класифікації факторів впливу на її розвиток та узагальнення існуючого досвіду. Питанням визначення факторів впливу на розвиток рекреаційної сфери присвячені наукові дослідження багатьох вчених [2, 3, 5, 8, 9].

Важливою умовою розвитку туризму і рекреації є оцінка ресурсного потенціалу, передусім природних та соціально-культурних рекреаційно-туристичних ресурсів. Ці питання ще недостатньо висвітлені в українській науці, незважаючи на значне зростання наукових публікацій з даної тематики в останні десятиліття [1, 4, 10, 11].

Особливого значення в сучасних умовах набуває вивчення стану освоєння рекреаційно-туристичних ресурсів та визначення шляхів їх найбільш оптимального використання у тих регіонах, на території яких активно розвиваються різні види туризму і де ця галузь визначена як одна з пріоритетних. До таких регіонів належить Івано-Франківська область, на території якої зосереджено 17,4% природного рекреаційного потенціалу України. Цей потенціал може бути використаний для різноманітних видів туристської діяльності, особливо розвитку рекреаційного туризму, активізації туристичних послуг. Для найбільш оптимального його використання необхідна детальна оцінка використання ресурсів, обґрунтування напрямів раціоналізації рекреаційно-оздоровчої діяльності у регіоні.

Мета дослідження – охарактеризувати тенденції розвитку рекреаційно-туристичного потенціалу Прикарпаття.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та документальних матеріалів, контент-аналіз документальних матеріалів, соціологічні методи дослідження, метод експертної оцінки, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Туристично-рекреаційна галузь проголошена стратегічним напрямом розвитку економіки Івано-Франківщини і є важливим чинником стабільного й динамічного збільшення надходжень до бюджету, істотного позитивного впливу на стан справ у багатьох галузях економіки. Об'єктивно регіон має всі передумови для інтенсивного розвитку внутрішнього та іноземного туризму.

Роль туризму в господарстві краю зростає з кожним роком. Прикарпаття є одним із перспективних туристичних регіонів держави й відіграє важливу роль на українському туристичному ринку. У багатьох районах і містах області туристична галузь починає відігравати провідну роль у місцевому економічному житті, сприяючи розвитку місцевих громад та поглиблюючи взаєморозуміння у середині громад. Туризм сприяє

підвищенню зайнятості населення, розвитку ринкових відносин, міжнародному співробітництву, збереженню екологічної рівноваги.

Розвиток туризму поліпшує інвестиційне середовище, стає джерелом поповнення державного та місцевих бюджетів, сприяє розвитку пов'язаних із туризмом галузей економіки. Він так само відіграє значну роль у збільшенні валютних надходжень і споживчого попиту, поліпшенні структури економіки, зміцненні економічного співробітництва між регіонами, підвищенні якості життя.

З огляду на можливості просування національного і регіонального туристичного продукту на європейському ринку, залучення до інформаційного простору, передового досвіду організації туристичної діяльності, посилення євроінтеграційних процесів у нашій державі та регіоні надзвичайно важливим є розвиток співробітництва з Європейським Союзом. Адже за своїм туристично-рекреаційним потенціалом Україна, та й Прикарпаття, має всі можливості стати одним з провідних європейських туристичних центрів.

Протягом останніх років туристична галузь в області динамічно розвивається. Існуюча база санаторно-курортних та оздоровчих закладів усіх форм власності (131 одиниць на 13,5 тисячі місць) дає можливість нарощувати лікувально-оздоровчі, туристичні, спортивні послуги, в тому числі й для іноземних туристів [14, с.42].

Зростає інтерес населення щодо зайняття туристичною діяльністю. Якщо кількість ліцензованих туристичних підприємств області у 2005 році складала 50, з них 14 туристичних операторів та 36 туристичних агентів, то станом на 01 жовтня 2006 року – туристичні послуги надавали 80 ліцензованих туристичних підприємств, з них 19 туроператорів, 61 турагент.

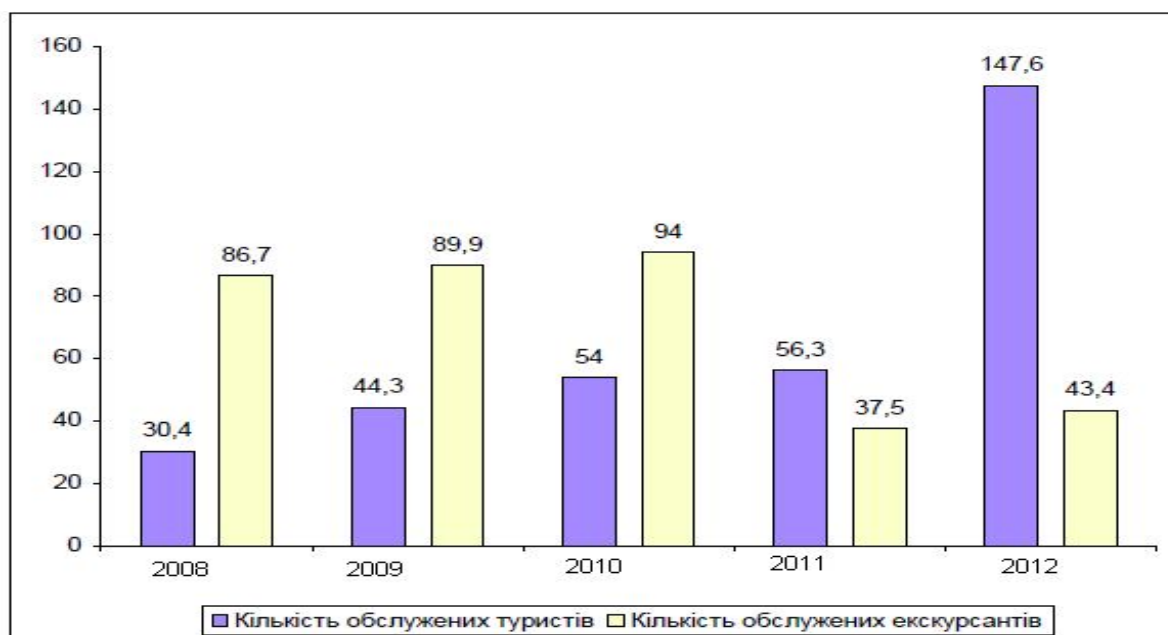


Рис. 1. Динаміка туристів та екскурсантів за 2008–2012 роки, тис. осіб

За 2012 рік ліцензованими туристичними підприємствами області надано послуг 147 581 туристам, що у 3,5 рази більше, ніж за 2002 рік. В Івано-Франківській області за останні п'ять років спостерігається зростання кількості туристів, особливо туристичного потоку з-закордону. Однак, частка внутрішніх туристів (90,1%) значно переважає частку іноземних туристів в області (5,9%).

Таблиця 1

Динаміка кількості туристів за період 2008–2012 роки, тис. осіб

Назва показника	2008	2009	2010	2011	2012
Кількість обслужених туристів	30,4	44,4	54,1	56,3	147,6
в тому числі:	3,1	3,5	4,3	2,3	8,7
іноземні туристи (в'їзний туризм)	2,0	3,8	3,0	3,1	5,1
громадяни України, що виїжджали за кордон (виїзний туризм)	25,4	37,1	46,8	50,9	133,8
туристи, охоплені внутрішнім туризмом (внутрішній туризм)	86,7	90,0	94,0	37,5	43,4

У 2012 році кількість обслужених екскурсантів тільки туристичними підприємствами області склала 43,4 тисяч осіб, що на 15,7% більше ніж у 2004 році, але менше на 49,9% ніж у 2008 році. Серед туристів в області переважають громадяни України [12, с.41].

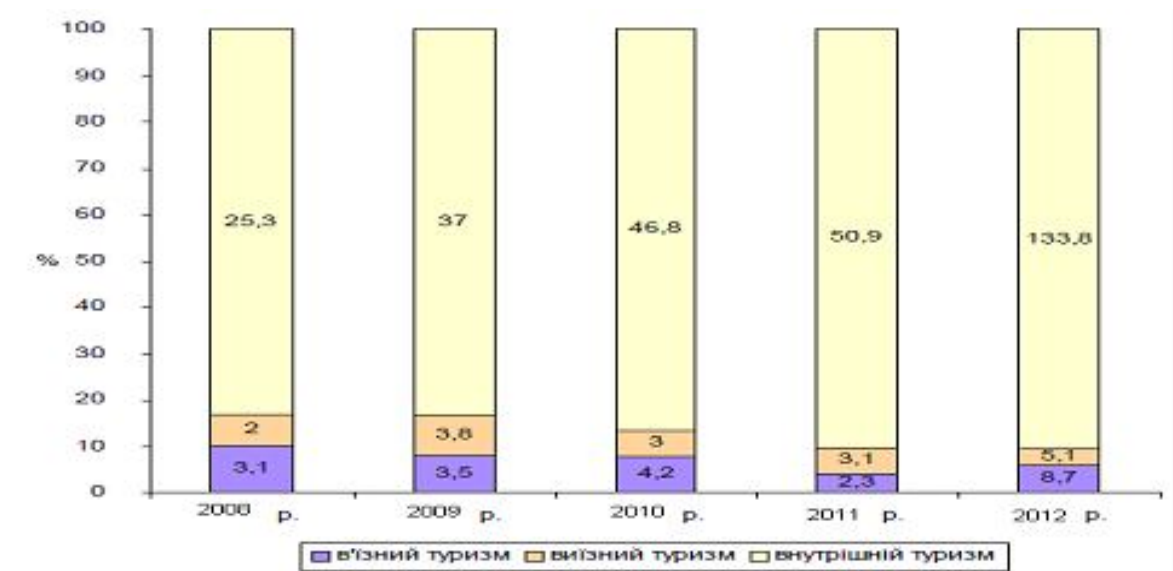


Рис. 2. Динаміка та структура туристів за період 2008–2012 роки

У зв'язку зі зростанням кількості туристів у 2012 році, порівняно з попередніми роками, зросли обсяги реалізації наданих туристичних послуг, а також витрати, пов'язані з наданням таких послуг.

Консолідований обсяг туристичних послуг у 2012 році склав 28 971 тис. грн., що більше у порівнянні з 2011 роком у 1,9 рази та з 2009 роком – у 2,6 рази. Середньо-облікова кількість працівників туристичних фірм за 2012 рік склала 527 осіб, що на 17,4% більше, ніж за 2011 рік.

Покращуються показники роботи туристичних підприємств. Найбільшу кількість туристів у 2012 році обслужили такі туроператори, як ТзОВ “Парктур” (95,3 тис. осіб, або 65,0% від загальної кількості), ТзОВ “Туристична фірма «Надія»” (29,0 тис. осіб, 20,0% відповідно), ЗАТ “Івано-Франківськтурист” (14,1 тис. осіб, 9,0%). Цими туристичними підприємствами сплачено 3357 тис. грн. платежів до бюджету, з них ТзОВ “Парктур” – 1606 тис. грн., ТзОВ “Туристична фірма «Надія»” – 941 тис. грн.,

ЗАТ “Івано-Франківськтурист” – 810 тис. грн. Загалом, туристичними підприємствами у 2012 році сплачено понад 4 млн. грн. платежів до бюджету, що у 1,7 рази більше ніж у 2011 році. Балансовий прибуток склав 576 тис. грн., проти 443,5 тис. грн. – у 2011 році (208,6 тис. грн. було сплачено у 2010 році).

У 2012 році туроператорами та турагентами області обслужено 8,7 тисяч іноземних туристів, що у 3,8 рази більше ніж у 2011 році.

Найбільша кількість туристів приїхала з Росії (1666 осіб), Італії (960 осіб), Молдови (919 осіб), Польщі (687 осіб), Німеччини (683 особи), США (595 осіб), Китаю (367 особи), Канади (333 особи) (рис. 3).

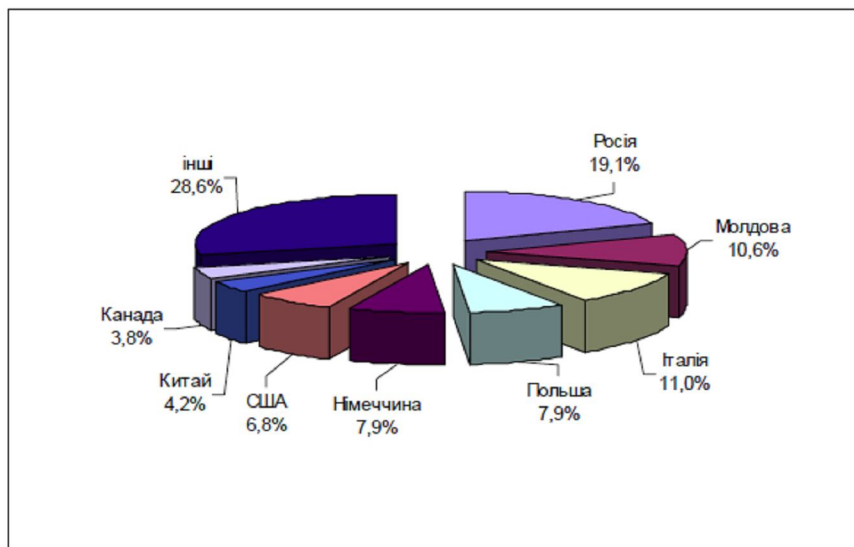


Рис. 3. Структура туристів за країнами походження у 2012 році, %

Таблиця 2

Динаміка відвідувань туристами з-за кордону, осіб

Назва країни	2010 р.	2011 р.	2012 р.
Польща	1799	505	687
Італія	142	137	960
Австрія	116	55	84
Великобританія	91	48	100
Туреччина	18	68	75
Німеччина	326	250	683
Угорщина	85	50	75
Чехія	64	62	289
Румунія	45	46	31
Країни Прибалтики	23	32	65
Інші країни Європи	406	482	471
Росія	184	82	1666
Молдова	22	43	919
Інші держави СНД	31	62	144
Канада	389	76	333
США	185	71	595
Китай	61	10	367
Інші країни світу	283	117	1156
Разом	4270	2196	8700

За результатами статистичних показників, найбільша кількість туристів приїжджає з метою службової, ділової поїздки, бізнесу та навчання. У 2005 році ця частка туристів склала 66,3% до загальної кількості обслужених туристів.

Все частіше Івано-Франківщину відвідують туристи з метою дозвілля й відпочинку (29,8% загальної кількості).

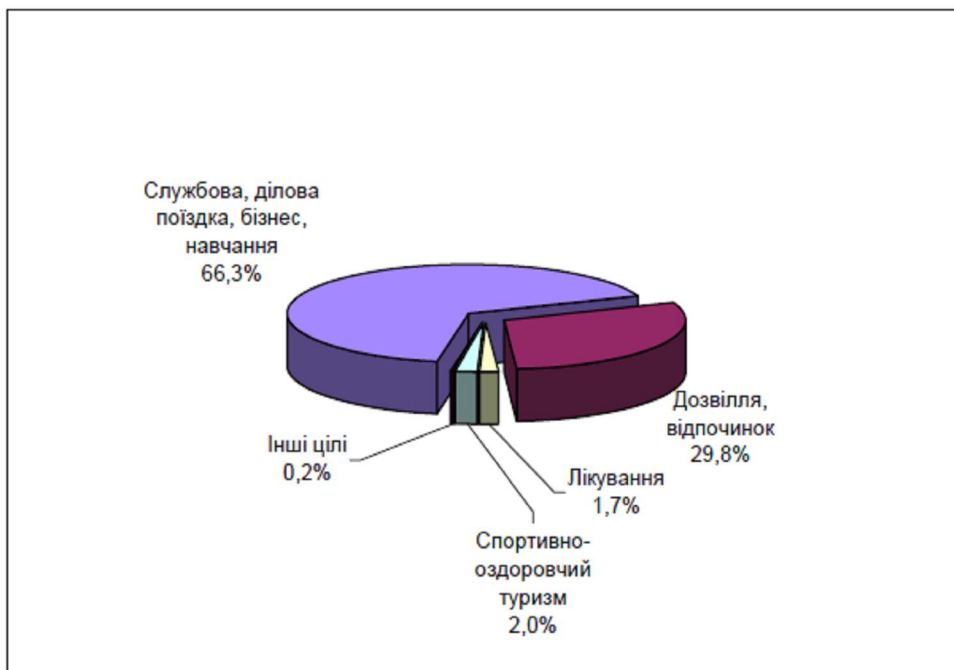


Рис. 4. Структура обслуговування туристів за метою приїзду у 2012 р., %

Серед іноземних туристів переважали ті, хто приїхав на Івано-Франківщину з метою дозвілля та відпочинку (90,8% від загальної кількості туристів) та незначна їх кількість перебувала у службовій, діловій поїздки, у бізнесових цілях, або навчання (див. рис. 5).

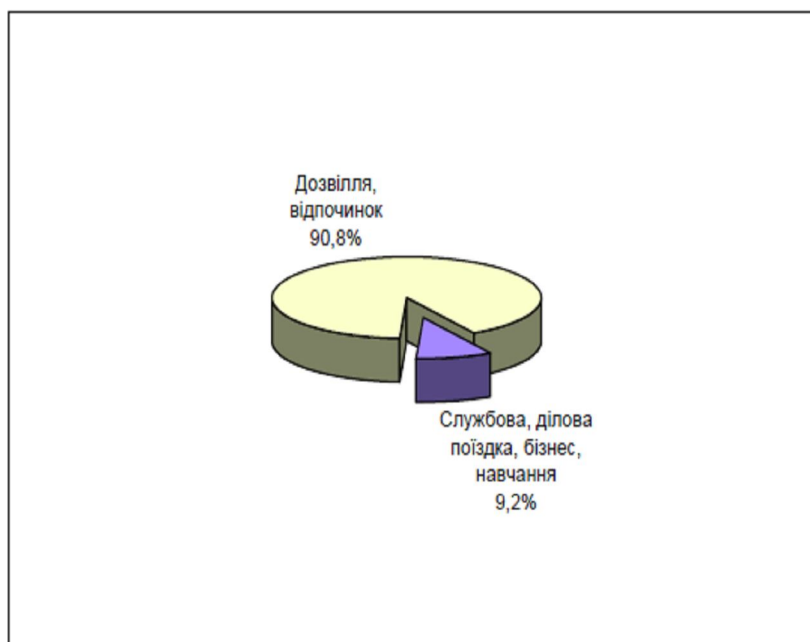


Рис. 5. Структура обслуговування іноземних туристів за метою приїзду у 2012 році, %

У внутрішньому туризмі переважна більшість туристів в 2005 році приїхали в область у справах, з метою бізнесу та навчання (72,2% від загальної кількості туристів, охоплених внутрішнім туризмом) (див. рис. 6).

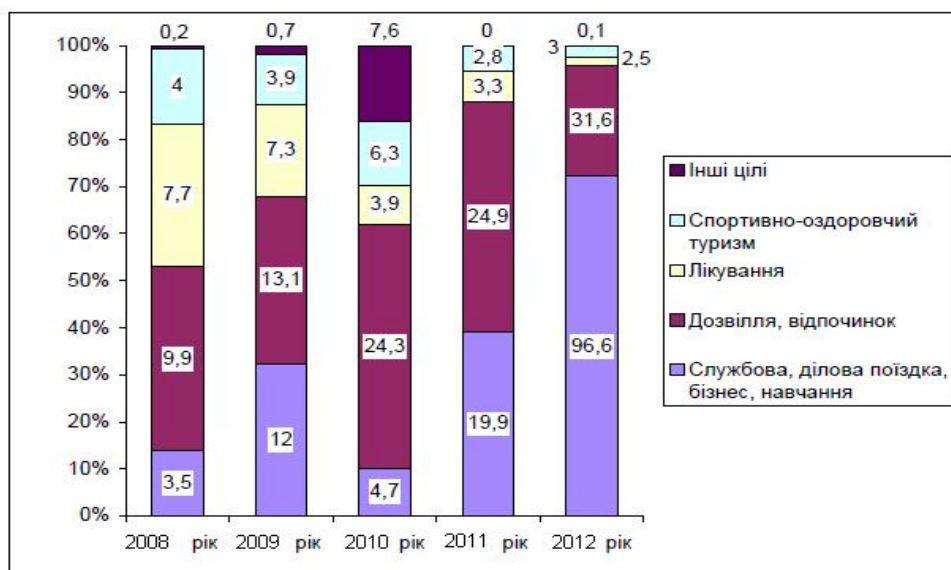


Рис. 6. Динаміка та структура обслуговування внутрішніх туристів за метою відвідування за 2008–2012 роки, тис. осіб

Динаміка та розподіл туристів за віковими категоріями наведена на рис. 7. Як свідчать дані обласного управління статистики, серед туристів переважають особи у віці старше 28 років (82,4% до загальної кількості). Діти у віці до 14 років становлять 14,4%, підлітки від 15 до 17 років – 1,2% та молодь у віці від 18 до 28 років – 2,0%.

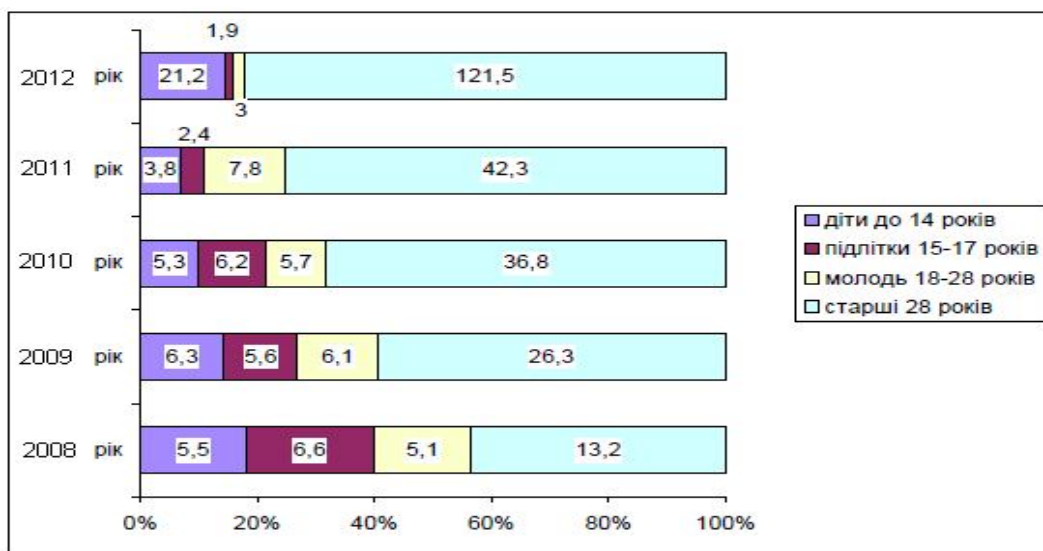


Рис. 7. Динаміка та структура туристів за віком за 2008–2012 роки, тис. осіб

У внутрішньому туризмі переважають туристи у віці старше 28 років та їх питома частка ще більша, ніж серед загальної кількості обслужених туристів (81%) (рис. 8).

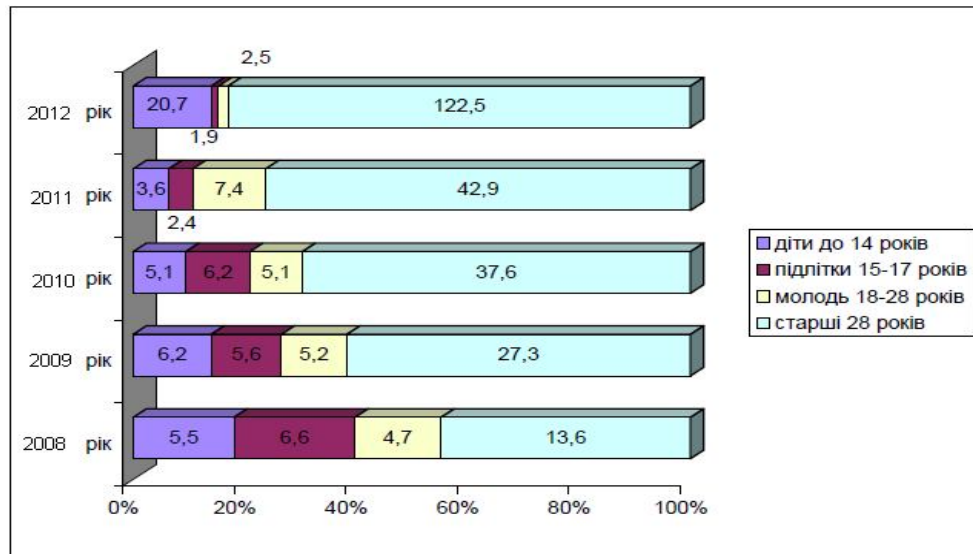


Рис. 8. Динаміка та структура внутрішніх туристів за віком за 2008–2012 роки, тис. осіб

Наведені дані стосуються лише результатів діяльності ліцензованих туристичних підприємств. Отже, наведені в аналізі показники, які ґрунтуються на даних статистичної звітності, не можна вважати повними, оскільки в області є ще понад 100 закладів для розміщення туристів з більш як на 10 тис. місць, що здійснюють обслуговування туристів (санаторії, санаторії-профілакторій, лікувально-оздоровчі комплекси, пансіонати, бази і будинки відпочинку, готелі, дитячі оздоровчі заклади). Це надає можливість нарощувати лікувально-оздоровчі, туристичні, спортивні послуги, в тому числі й для іноземних туристів. Названі заклади щороку приймають близько 150–200 тис. осіб, більшість з яких є внутрішніми туристами [9, с.78].

Таким чином, За прогнозами фахівців у третьому тисячоріччі ріст туристичної індустрії буде незворотний зі швидкими темпами розвитку. І це цілком закономірно, особливо з огляду на той факт, що на даному етапі свого розвитку людське суспільство трансформувалося із суспільства продуктивності й добробуту в “суспільство вільного часу”, тому подорожі й туризм для значної кількості мешканців нашої планети стали категоріями важливими, незамінними й невід’ємними від самих необхідних умов життя.

Світова індустрія туризму входить у період постійно збільшуваного обсягу подорожей, що підсилюється конкуренцією серед регіонів і країн перебування. При цьому Європа залишиться найважливішим і популярним регіоном, що залучає туристів і мандрівників.

Туризм ХХІ століття – це насамперед туризм, орієнтований на клієнта, як споживача туристичних товарів і послуг. Зростає частка індивідуального туризму та запланованих турів під запити клієнта [7, с.70].

Переважає частка відпочинкового туризму, а саме відпочинку в санаторно-курортних місцях та рекреаційних зонах, активного туризму.

Швидкими темпами розвиваються культурно-пізнавальний та діловий туризм. Значно зростає використання авіатранспорту у пересуванні туристів до місць відпочинку. Подальший розвиток туристичного ринку визначатиметься новітніми комп’ютерними системами, Інтернетом. Основні тенденції розвитку туризму в світі та країнах ЄС характеризується такими показниками:

- щорічно у світі відбувається близько 808 млн. подорожей, понад 52% з яких – в межах Європи; близько 60% усіх туристичних подорожей пов'язано з відпочинком;
- частка туризму у світовому експорті товарів і послуг складає близько 13%, а у країнах ЄС – 14%; туризм формує 8% сукупного ВВП країн ЄС і забезпечує близько 11% економічного зростання;
- кількість робочих місць у туристичній індустрії країн ЄС складає близько 12% від загальної чисельності зайнятих;
- відбувається скорочення тривалості і збільшення кількості туристичних подорожей, що формує попит на туристичні пропозиції, які надають можливість відвідати значну кількість місць за короткий час;
- відбувається активне залучення держав у конкурентну боротьбу за вплив на параметри міжнародного туристичного потоку, зокрема через реалізацію державних програм, запровадження нормативної бази та фіскальної політики, сприятливої для розбудови туристичної індустрії;
- пріоритетним напрямом розвитку туризму стає створення ефективних механізмів встановлення і підтримання рівноваги між збереженням природних, історико-культурних ресурсів та туристичною діяльністю [10, с.21].

Зростає позитивний імідж України на міжнародному туристичному ринку, впроваджено цілий ряд заходів з розвитку цієї галузі та налагоджено співпрацю з іншими державами. Україна підписала 35 міжурядових та міждержавних угод про співробітництво в галузі туризму з понад 20 країнами світу і є дійсним членом Всесвітньої туристичної організації.

За метою подорожі в структурі в'їзного потоку в Україну переважають приватні поїздки (83%), службові, ділові поїздки та поїздки з метою навчання становлять 11%; туристичні, релігійні поїздки або культурний і спортивний обмін – 6%.

Структура в'їзного потоку за країнами походження є наступною: країни СНД – 59%, країни ЄС – 37%, решта країн – 4%. При чому частка туристів з країн ЄС поступово зростає:

– Найбільше в Україну приїжджали з: Росії, Польщі, Молдови, Білорусі, Угорщини, Словаччини, Румунії, Німеччини, США;

– Другий рік поспіль спостерігається стрімке збільшення кількості туристів з країн, які раніше не вирізнялися прискореним зростанням потоків до України, зокрема з Австрії, Чехії, Латвії, Великої Британії, Італії, Франції, Литви [13,с.250].

Зростає роль Івано-Франківщини на українському туристичному ринку: туризм визнано пріоритетним напрямком розвитку області, активно розвиваються туристичні продукти, поступово покращується рівень обслуговування туристів, впроваджуються заходи з просування регіону як туристичного. Як наслідок, кількість туристів збільшується.

На сьогодні проблемою краю є неефективне та нерациональне використання ресурсів, невідповідність рівня розвитку туристичної індустрії наявному потенціалу. Обсяги обслуговування не відповідають можливостям області, оскільки поступаються оптимальній розрахунковій кількості туристів, яку вона може прийняти. Адже за науковими дослідженнями рекреаційна місткість Івано-Франківщини складає понад 2 млн. осіб.

Незадовільною є ситуація з іноземним туризмом, який економічно найбільш вигідний. Незважаючи на широку “географію” туристів, які приїжджають до регіону, 32,11% складають туристи з колишнього СРСР, і, в першу чергу – з Росії та Молдови.

Щодо інших країн, то найбільше регіон відвідують туристи із Польщі, Німеччини, Італії. Зростає кількість туристів з Канади, США. При цьому частина іноземних туристів, які подорожували в туристичних групах, є досить незначною – лише 1,2%.

Висновки

1. Встановлено, що для формування туристичної політики області необхідно розробити та втілити в життя Стратегію розвитку та маркетингу туризму, передумовами якої є: світові тенденції розвитку туризму, що визначають зростаючу роль Європи, як найбільш відвідуваного регіону світу, та зокрема Центрально-Східної Європи, де буде спостерігатися найбільша кількість туристичних відвідувань; прогнози зростання кількості туристів в Україну, в тому числі з метою відпочинку та бізнесу, що спричинить зростання попиту на заклади розміщення; тенденції зростання внутрішнього туризму в Україні; зростання рівня усвідомлення туристами необхідності оздоровлення, що буде зумовлювати вибір місця відпочинку (перебування в рекреаційних, санаторно-курортних центрах, екологічно чистому середовищі з екологічно чистим харчуванням та народною медициною); тенденції зростання рівня освіченості, що зумовлюють вибір туристичних продуктів, що базуються на історії, культурі, традиціях, фольклорі, як таких, що впливають на духовний розвиток людини; тенденції, що стосуються інформатизації суспільства та використання сучасних технологій; тенденції зростання якості життя, що зумовлює зростання попиту на туристичні продукти високої якості з відповідною ціною.

2. Досліджено, що ситуацію у сфері рекреації та туризму Івано-Франківської області можна охарактеризувати відсутністю сформованої цілісної системи раціонального використання туристичних ресурсів, невизначеністю пріоритетів їх освоєння та розвитку, неефективністю використання унікальних природних та історико-культурних ресурсів.

3. Проведені дослідження засвідчують, що у регіоні неефективно реалізуються конкурентні переваги природного потенціалу. Окрім того, більшість туристичних об'єктів зосереджені в гірських районах (територія Яремчанської міської ради, Косівського району), що призводить до диспропорцій рекреаційного навантаження в області та заповідних територій.

4. Встановлено, що для забезпечення збалансованого розвитку рекреації на території області та (з урахуванням туристичного потенціалу, екологічного стану довкілля) необхідно визначити стратегічні території для видів туризму, які вимагають тривалого перебування на цій території: гірський туризм (гірськолижний, піший), лікувально-оздоровчий туризм, сільський зелений туризм, екологічний туризм, культурно-пізнавальний туризм.

5. Слід зазначити, що визначення стратегічних територій розвитку рекреації та активних видів туризму необхідно проводити з метою впорядкування стратегічних цілей та заходів. Цей поділ не виключає розвитку інших територій та туристичних продуктів. В той же час слід констатувати наступне: конкуренція із внутрішніми та закордонними туристичними ринками вимагає від Івано-Франківської області значного покращення транспортної інфраструктури (дороги, аеропорт, залізниця); збільшення туристичних потоків в область потребує збільшення кількості готелів та закладів розміщення із високим рівнем обслуговування, наявною базою для проведення конференцій, конгресів, виставок; позиціонування області в майбутньому як рекреаційно-оздоровчого центру вимагає розвитку санаторно-курортної інфраструктури (бювети, умови проживання, атракції та програми організації дозвілля відпочиваючих); забезпечення розвитку культурно-пізнавального туризму в область може відбуватися шля-

хом покращення матеріально-технічної бази об'єктів культури (особливо музеїв), пам'яток архітектури та історії; відновлення історичних центрів; якість організації дозвілля слід підвищувати шляхом проведення – маркування туристичних атракцій та маршрутів, проведення категоризації та стандартизації послуг гостинності; оптимальне використання природних переваг географічного розташування, його окремих районів за рахунок проведення ефективної транзитної політики, активізації регіонального співробітництва і туристичного обміну з іншими областями України та сусідніми державами, розвиток системи комунікацій; охорона та відновлення національної природної та історико-культурної спадщини шляхом вдосконалення нормативно-правової бази, законодавчого закріплення статусу рекреаційно-туристичних територій та розширення їх фонду, збереження науково-обґрунтованих норм місткості рекреаційно-туристичних територій, покращення туристичної привабливості національних природних і культурних визначних місць за рахунок цілеспрямованої реклами та використання “інформаційно-міфологічних” ресурсів туризму; удосконалення системи підготовки та підвищення кваліфікації туристичних кадрів з врахуванням реально існуючої та перспективної потреби регіонального туристичного комплексу в спеціалістах з організації активного дозвілля тощо.

Перспектива подальших досліджень лежить у площині систематизації досліджень з проблеми рекреаційної діяльності різних груп населення та обґрунтування положень і рекомендацій щодо структури знань для підготовки та підвищення кваліфікації кадрів.

1. Бойчук І. Традиції та перспективи охорони і рекреаційно-туристичні ресурси Прикарпаття: використання ландшафтів Прилімнянських Горган / І. Бойчук // Нац. природ. парки: пробл. становлення і розв. : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Яремче, 2000. – С. 28–30.
2. Вароді В. Туризм та охорона довкілля як чинник підвищення добробуту горян / В. Вароді, О. Янюк // Гори і люди (у контексті сталого розвитку) : матеріали Міжнар. конф. Т.1. – Рахів, 2002. – С. 21–23.
3. Гаврилів Б. Пам'ятки історії та культури Івано-Франківщини: Історико-краєзнавче дослідження / Б. Гаврилів, М. Гаврилів. – Івано-Франківськ, 2001. – 96 с.
4. Гетьман В. Основні завдання і проблеми розвитку екотуризму в національних природних парках і біосферних заповідниках України / В. Гетьман. – 2002. – № 35 (верес.). – С. 4–8.
5. Головчанська У. Івано-Франківськ: пам'ятки, історія / У. Головчанська, О. Шокалюк. – Івано-Франківськ : ІМЕ, 2002. – 94 с.
6. Горішевський П. Сільський зелений туризм: організація надання гостинності / П. Горішевський, В. Васильєв, Ю. Зінько. – Івано-Франківськ : Місто НВ, 2003. – 148 с.
7. Долгопола Г. Рекреаційні ресурси Івано-Франківщини / Г. Долгопола // Наук. вісн. [ІМЕ]. – 2000. – № 2. – С. 69–70.
8. Клапчук В. М. Лісове господарство Східної Галичини XIX – першої третини XX століття / В. М. Клапчук // Схід. – 2008. – № 3. – С. 76–82; Клапчук В. М. Сучасні екзогенні процеси / В. М. Клапчук, М. В. Клапчук, Я. Я. Тимчук / Карпатський національний природний парк. – Яремче : Фоліант, 2009. – С. 63–72].
9. Клапчук В. М. Туризм і курортне господарство Галичини : монографія / Володимир Клапчук / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. – Івано-Франківськ : Фоліант, 2012. – 224 с. ; іл. : 230, табл. : 36, бібл. : с. 219–223, с. 78].
10. Пілько А. Карпатський рекреаційний комплекс: сучасні особливості розвитку, проблеми ефективного використання / А. Пілько // Матеріали звіт.-наук. студ. конф. за 1998 р. – Івано-Франківськ, 1999. – С. 20–22.
11. Програма охорони довкілля, раціонального використання природних ресурсів та забезпечення екологічної безпеки в Івано-Франківській області на 2000–2005 роки // Вісник Обласної ради та ОДА. – 1999. – № 12. – С. 5–70.
12. Програма розвитку туризму в області на 2002–2010 роки // Вісник Обласної ради та ОДА. – 2003. – № 8. – С. 22–42.

13. Рожко І. Географічні аспекти розвитку туризму в межах Карпатського національного природного парку / І. Рожко, І. Стеців, П. Теліш // Нац.природ. парки: пробл. становлення і розв. : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. – Яремче, 2000. – С. 226, 249–252.
14. Таран Л. Бізнес на красі / Л. Таран // Україна. – 2002. – № 10. – С. 41–47.

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

УДК 796.56:796.092.29

ББК 75.8

Ярослав Галан, Ігор Випасняк

СПОРТИВНЕ ОРІЄНТУВАННЯ В СИСТЕМІ ПОДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

У статті розглянута програма по спортивному орієнтуванню в системі підготовки кадрів для фізичного виховання та спорту. Виділені основні цілі та форми, якими повинен опанувати студент у ході вивчення навчальної дисципліни.

Ключові слова: *спортивне орієнтування, фахівці з фізичного виховання і спорту.*

В статье рассмотрена программа по спортивному ориентированию в системе подготовки кадров для физического воспитания и спорта. Выделены цели и формы, которыми должен овладеть студент в ходе изучения учебной дисциплины.

Ключевые слова: *спортивное ориентирование, специалисты с физического воспитания и спорта.*

In this paper the program for orienteering in the system of training for physical education and sport. The basic goals are the forms that the student must master in the course of learning a discipline.

Keywords: *sport orienteering, physical education and sports.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Професійна діяльність студентів сполучена з більшими фізичними й нервово-емоційними навантаженнями. Аналіз літературних джерел свідчать, що одним з ефективних засобів підготовки студентів, здатних швидко й точно орієнтуватися на незнайомій місцевості в найскладніших умовах, швидко пересуватися по бездоріжжю, особливо в лісі, по болотам, кушам, високотрав'ї, долати природні й штучні перешкоди – все це є спортивним орієнтуванням [2, 4].

Разом з тим, у системі професійного навчання студентів вузів, поки ще недостатньо активно використовуються можливості спортивного орієнтування для поліпшення їх фізичного стану.

Тим часом, заняття спортивним орієнтуванням сприяють покращенню функціонального стану кардіореспіраторної системи організму студентів, зміцненню м'язів і зв'язок нижніх кінцівок, більш ефективному розвитку фізичних якостей, особливо витривалості.

Одна з основних завдань сучасності – це виховання здорової, всебічно розвинутої особистості [1]. Дане завдання набуває особливого значення в процесі глобальної трансформації українського суспільства. У розв'язку цього завдання провідну роль повинні відіграти фізична культура й спорт, що гармонійно поєднують у собі духовне багатство, моральну чистоту й фізичну досконалість.

Життя з її швидкими темпами й наростаючим потоком інформації, поставило перед вищими навчальними закладами, вузівським фізкультурним рухом нові завдання. Вони пов'язані з необхідністю розширення сфери сприятливого впливу занять фізичними вправами, і використання елементів, спортивної інтелектуальної діяльності, у навчанні й трудовій творчості [5].

В останні роки в ряді фізкультурних вузів країни усвідомлено необхідність у підготовці фахівців з спортивного орієнтування. Оскільки ця навчальна дисципліна дещо нова, тобто виникає потреба скоординувати програми різних вузів, з метою вироблення єдиних підходів до підготовки фахівців у цій галузі.

У нашій країні склалася чітка система підготовки спортивного резерву в системі дитячо-юнацьких спортивних шкіл і в підліткових клубах. Адміністрація цих установ формує соціальне замовлення для тренерів – викладачів, пов'язаний з виховною діяльністю й навчально-тренувальною роботою в сфері спортивного орієнтування [3].

Спортивне орієнтування – це вид діяльності, який дозволяє задовольняти багато потреб людей. Він дозволяє поєднувати потребу у фізичній активності з розумовою активністю, а також задовольняти потребу в спілкуванні із природою. Засобами спортивного орієнтування можна проводити оздоровчу роботу серед усіх верств населення.

Мета дослідження – встановити структуру компетенцій зі спортивного орієнтування майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Методи дослідження. Для вивчення поставленої мети використовувався аналіз науково методичних джерел, опитування.

Результати досліджень та їх обговорення. Навчальна дисципліна “Спортивне орієнтування” (табл. 1) є нормативним професійно-орієнтованим предметом в системі підготовки фахівців з напрямків 6.010201 “Фізичне виховання” і 6.010203 “Здоров’я людини”.

Таблиця 1

Навчально-тематичний план вивчення дисципліни “Спортивне орієнтування”

№ теми	Назва теми
1.	Спортивне орієнтування як вид спорту. Історія розвитку.
2.	Види змагань зі спортивного орієнтування.
3.	Правила змагань зі спортивного орієнтування. Організація та суддівство змагань.
4.	Загальні основи і методика підготовки у спортивному орієнтуванні.
5.	Основи технічної підготовки у спортивному орієнтуванні
6.	Основи тактичної підготовки у спортивному орієнтуванні.
7.	Методи фізичної підготовки. Психологічна підготовка. Контроль навчально-тренувального процесу.
8.	Складання спортивних карт та основи планування дистанцій у спортивному орієнтуванні.

Метою викладання дисципліни є оволодіння студентами знаннями, уміннями й професійно-педагогічними навичками зі спортивного орієнтування, необхідними для самостійної тренерсько-педагогічної, організаторської, наукової та виховної сфер діяльності фахівця з фізичного виховання, а також використання оздоровчої цінності цього виду спорту.

Завдання курсу “Спортивне орієнтування”, полягає в забезпеченні студентів теоретичними знаннями, професійно педагогічними навичками, необхідними для викла-

дання спортивного орієнтування в навчальних закладах; одержання знань і формування вмінь з побудови навчально-тренувального процесу зі спортивного орієнтування з групами різної вікової й фізичної підготовленості, навчити студентів раціонально використовувати навички орієнтування під час змагань, ознайомити студентів з умовними знаками, навчити комплексному читанню карт.

Напрямки діяльності в спортивному орієнтуванні досить різноманітні й вимагають систематизації. Насамперед, можна виділити два напрямки (блоку): орієнтування, як спорт вищих досягнень, і орієнтування, як здоровий спосіб життя. Ці два блоки перетинаються, що утворює третій блок, куди включені дитячо-юнацький і аматорський спорт. Кожний із цих блоків визначає свою сферу діяльності й має окрему систему цінностей.

У спорті вищих досягнень соціально-значимими є результати виступів спортсменів у міжнародних змаганнях: чемпіонатах Світу, Європи та ін. Учасниками діяльності тут є як самі спортсмени, мотивовані на вищі досягнення в спорті, так і тренерські бригади, що виконують соціальне замовлення, пов'язане з підготовкою спортсменів. Спорт вищих досягнень є об'єктом наукових досліджень учених, практичні рекомендації яких багато в чому сприяють прогресу в розвитку спорту.

Після вивчення курсу студенти повинні **знати**:

- теоретичні основи спортивного орієнтування;
- історію виникнення й розвитку спортивного орієнтування;
- техніку орієнтування на місцевості;
- основи методики навчання спортивному орієнтуванню;
- правила організації й проведення змагань зі спортивного орієнтування;
- організаційно-методичні основи навчально-тренувального процесу зі спортивного орієнтування.

Студенти повинні **вміти**:

- організувати процес навчання орієнтуванню на місцевості в навчальних закладах і спортивних клубах на підприємствах або за місцем проживання;
- володіти технікою способів спортивного орієнтування;
- читати топографічні карти й знаки;
- планувати і організовувати навчально-тренувальний процес по спортивному орієнтуванню організувати змагання з орієнтування в школі, у вузі, спортивному клубі в гуртках та на туристському зльоті;
- організувати й провести змагання зі спортивного орієнтування по оформленню відповідної документації;
- спланувати дистанцію змагань і поставити її на місцевості.

У процесі навчання студенти виконують курсові роботи й беруть участь не менш у двох змаганнях зі спортивного орієнтування, а також проходять стажування на змаганнях зі спортивного орієнтування в якості суддів змагань.

У результаті навчання за програмою студенти повинні вміти вирішувати практичні завдання організаційної, управлінської, тренерсько-педагогічної й науково-дослідної роботи зі спортивного орієнтування

Висновок

Таким чином, програма спортивне орієнтування є невід'ємною частиною навчального процесу підготовки кадрів з фізичної культури і спорту. Знання предмета дає можливість майбутнім фахівцям працювати тренером інструктором, суддею, керівником гуртка.

1. Близневская В. С. Оздоровчо-розвиваюча роль занять спортивним орієнтуванням у студентському середовищі / В. С. Близневская // Вісник Томського державного університету : Проблеми відкриття. – 2006. – № 292. – С. 178–184.
2. Болотин А. Спортивне орієнтування в системі фізичної підготовки студентів / А. Болотин, С. М. Сильчук, А. М. Сильчук, Ю. Н. Щедрін // Навчальний посібник. – СПб: Спбгу ИТМО, 2009. – 89 с.
3. Галан Я. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини / Я. Галан // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 50–53.
4. Катшевський С. М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С. М. Катшевський. – К. : ІЗМН, 1997. – С. 83
5. Суханова М. Г. Спортивне орієнтування як одне із засобів виховання фізичних і інтелектуальних здатностей студентів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Марина Гуріївна Суханова. – М., 2004. – 170 с.
6. Режим доступу: <http://www.orientering.org.ua>.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.

УДК 612.17:613.71

ББК 74.21

Віктор Слюсарчук, Олександр Ястремський

**СФОРМОВАНІСТЬ ТА СКЛАДОВІ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Вивчали стан сформованості та складові інтересу дівчаток і хлопчиків, які навчаються у третьому класі, до занять фізичними вправами. Анкетним опитуванням виявлено високий інтерес таких учнів до занять фізичними вправами, їх використання у позаурочний час та найбільший інтерес до рухливих і спортивних ігор. Водночас виявлено певні розбіжності у пріоритетах дівчаток і хлопчиків, пов'язаних зі змістом цих ігор, з іншими видами фізичних вправ, що визначені навчальною програмою. Крім цього, відповіді респондентів засвідчують необхідність урахування їхніх інтересів при виборі видів фізичних вправ для формування змісту уроків фізичної культури. Отримані дані вказують на необхідність удосконалення змісту уроків фізичної культури третьокласників та експериментальної перевірки його ефективності у вирішенні завдань фізичного виховання в початковій школі.

Ключові слова: інтереси, зміст уроків фізичної культури, третьокласники.

Изучали состояние сформированности и составляющие интереса девочек и мальчиков, обучающихся в третьем классе, к занятиям физическими упражнениями. Анкетным опросом выявлен высокий интерес таких учащихся к занятиям физическими упражнениями, их использование во внеурочное время и наибольший интерес к подвижным и спортивным играм. В то же время выявлены определенные различия в приоритетах девочек и мальчиков, связанных с содержанием таких игр, другими видами физических упражнений, которые определены учебной программой. Кроме этого, ответы респондентов свидетельствуют о необходимости учета их интересов при выборе видов физических упражнений для формирования содержания уроков физической культуры. Полученные данные указывают на необходимость усовершенствовать содержание уроков физической культуры третьеклассников и экспериментальной проверки его эффективности в решении задач физического воспитания начальной школы.

Ключевые слова: интересы, содержание уроков физической культуры, третьеклассники.

Had studied the state of generation and ingredients of interests of girls and boys, studying in the third-grade towards the physical exercises. With the help of survey by questionnaire it was brought out a great interest such students to the physical exercises, their usage in the outside regular hours and the biggest interest to the outdoors and sport games. At the same time it were brought out the differences in the priorities of girls and boys, connected with the content of such games, other types of physical exercises, which were defined by the curriculum. In addition, the answers of the respondents testify about the necessity of accounting their interests while choosing the types of physical exercises for the forming of the content of the physical training. Given facts

show the necessity of proving the content of the physical training of the third-grade students and experimental checking of its effectiveness in the solving of the tasks of physical education in the primary school.

Keywords: *interests, the content of the physical training, third-grade students.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Важливим для успішного вирішення завдань фізичного виховання учнів початкової школи є сформованість у них належного інтересу та позитивної мотивації до відповідних занять [10, с.11–12]. Зазначене зумовлено, передусім особливим місцем молодшого шкільного віку у набутті дітьми соціального досвіду в зв'язку із зростанням у них інтересів, потреб, пізнавальної активності [3, с.8; 5, с.14]. Водночас не менш важливим є фізичний стан досліджуваного контингенту, – його рівень на сучасному етапі незадовільний, оскільки: нормативи фізичної підготовленості можуть виконати лише 30% учнів початкової школи; отримані під час цього фізичні навантаження є адекватними тільки для 18–24% з них; у 60-70% констатують захворювання органів дихання, у 41,5% – опорно-рухового апарату, 18% – шлунково-кишкового тракту, 15–17% – різні алергічні реакції, біля 20% – хворіють упродовж одного року чотири рази і більше [2, с.157].

У зв'язку із зазначеним наголошується на необхідності кардинальної перебудови навчально-виховного процесу загальноосвітніх навчальних закладів, передусім упровадженням у нього інноваційних підходів, що передбачають урахування психофізіологічних закономірностей розвитку дитини [1, с.146–148; 8, с.83]. В аспекті фізичного виховання учнів початкової школи одним зі шляхів підвищення ефективності системи їх фізичного виховання є організаційно-методичне забезпечення таких занять із оздоровчим змістом [6, с.48–52]. Водночас практично відсутні дослідження [9, с.74], спрямовані на вивчення мотивів, інтересів і потреб учнів початкової школи, що пов'язані із заняттями фізичними вправами, хоча їх урахування значною мірою визначає ефективність управління цим процесом [7, с.32].

Означене засвідчує важливість порушеної проблеми та необхідність проведення відповідного дослідження.

Робота виконується згідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту на 2006–2010 рр. за темою 3.1.1. “Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів”.

Мета дослідження – визначити стан сформованості та складові інтересу учнів початкової школи до занять фізичними вправами.

Методи дослідження. Під час дослідження використано такі групи методів: загальнонаукові – аналіз, синтез, систематизацію; соціологічні – анкетне опитування; математико-статистичні. Анкетне опитування проводили за розробленою нами з урахуванням даних спеціальної літератури [11, с.415–416] анкетною. Респонденти – по 150 хлопчиків і дівчаток, які були учнями третіх класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кам'янця-Подільського. Вибір контингенту досліджуваних здійснювали, використовуючи метод простої випадкової вибірки [4, с.33].

Результати дослідження та їх обговорення. За даними анкетування 48,7% хлопчиків та 62,7% дівчаток уроки фізичної культури в школі подобаються, а для 47,3% і 31,3% відповідно вони є улюбленими уроками. Це свідчить про високий (96% у хлопчиків та 94% у дівчаток) рівень сформованості їхнього інтересу до занять фізичними вправами. Зазначене підтверджує відповідь на питання “Чи виконуєш ти фізичні вправи в інший час дня?": 54% дівчаток і 49,3% хлопчиків використовують їх у формі ранкової гімнастики; відповідно 20% і 16% – у формі самодіяльних групових (з батьками) занять

у позашкільний час; 28 і 18,7% – на перервах між уроками розкладу; 48,7 і 6% – під час занять у спортивних секціях.

Водночас 46% дівчаток та 43,3% хлопчиків висловлюють бажання на уроках фізичної культури виконувати вправи, які їм подобаються найбільше, що свідчить про відмінність цих вправ від пропонованих учителем та програмним матеріалом, а останнє повністю влаштовує 46% дівчаток та 47,3% хлопчиків. Невизначена позиція в цьому питанні 8% дівчаток і 9,4% хлопчиків дозволяє віднести цих респондентів швидше до групи учнів, які воліють урахування своїх інтересів щодо вибору фізичних вправ, оскільки ними не був використаний варіант відповіді “мені і так все подобається”. Іншими словами, цим учням подобається не все, що на уроках фізичної культури пропонує їм учитель. Виходячи із зазначеного робимо висновок, що інтереси 54% дівчаток та 52,7% хлопчиків учителями фізичного виховання враховуються лише частково, але це не пов’язано з їхнім знанням інтересів і потреб учнів, а зумовлено власне змістом програмного матеріалу.

Що стосується вподобань третьокласників в аспекті пропонованих навчальною програмою фізичних вправ, то в дівчаток і хлопчиків вони дещо відрізняються. Найбільше дівчаткам і хлопчикам подобаються рухливі й спортивні ігри (відповідно 58,7% та 62,7% опитаних). Другими за такою значущістю у дівчаток є гімнастичні вправи і вправи під музику (по 45,4%), потім – естафети (39,3%), бігові вправи (34%), вправи на лижах (29,4%), туризм (26%), стрибкові вправи (19,3%) та метання (16,7%).

У хлопчиків другу після рухливих і спортивних ігор позицію займають бігові вправи (подобаються 49,3% респондентів), наступну – естафети (45,3%), потім – метання (38,7%), вправи на лижах (26%), туризм (20,7%), стрибкові (19,3%), гімнастичні (18,7%) та вправи під музику (10,7%).

Отримані дані підтверджують наукові знання та практичний досвід щодо пріоритетного місця рухливих і спортивних ігор у структурі інтересів учнів початкової школи, які пов’язані із заняттями фізичними вправами, порівняно з іншими видами вправ, що пропонує існуюча програма фізичного виховання. Водночас в останньому випадку також має місце певна подібність інтересів дівчаток та хлопчиків: третю позицію у них посідають естафети, п’яту – вправи на лижах, шосту – туризм, сьому – стрибкові вправи. Відрізняється у них друга позиція, оскільки у дівчаток її посідають гімнастичні вправи і вправи під музику, тоді як у хлопчиків – бігові, четверта – відповідно бігові вправи та метання, а також восьма – метання та гімнастичні вправи.

У зв’язку із зазначеним спробували встановити існування чи відсутність відмінності, пов’язаної з уподобаннями дівчаток та хлопчиків щодо певних видів рухливих ігор. Отримані на відповідне питання відповіді засвідчили, що дівчаткам найбільше подобаються рухливі ігри з гімнастичними вправами (54,7% опитаних), тоді як хлопчикам – з елементами футболу (76%), потім – відповідно з елементами баскетболу (44,7%) та естафетний біг (39,3%), естафетний біг (40%) та рухливі ігри з біговими вправами (38,7%), з біговими вправами (35,3%) та елементами баскетболу (36%), з елементами футболу (10,7%) та гімнастичними вправами (11,3%). Іншими словами, отримані дані засвідчують існування суттєвих розбіжностей в уподобаннях дівчаток і хлопчиків, що пов’язані з певними видами рухливих ігор.

Водночас 55,3% дівчаток та 42% хлопчиків виявляють бажання займатися фізичними вправами разом, відповідно 32% і 38% – окремо. Разом з тим, під час проведення рухливих ігор у позаурочний час більшість дівчаток і хлопчиків долучають до цього протилежну статтю, а саме 82,7% дівчаток та 69,3% хлопчиків, що більшою мірою свідчить про перевагу їх бажання виконувати фізичні вправи разом ніж окремо.

Що стосується оцінювання результатів рухової діяльності третьокласників у процесі фізичного виховання, то тут дівчатка і хлопчики виявляють однакові пріоритети: відповідно 72% та 67,3% найбільш значущим для себе вважають отримання призу чи грамоти, 52,7% та 44% – високого балу, 39,3% та 40% – подяки у щоденник, 14% та 19,3% – усної відзнаки перед класом.

Висновки

1. Анкетне опитування засвідчує високий інтерес третьокласників до занять фізичними вправами: ним відзначається 94% дівчаток та 96% хлопчиків, а основними позаурочними формами використання цих вправ є ранкова гімнастика, самодіяльні заняття з батьками, на перервах між уроками розкладу та у спортивних секціях.

2. Більше половини респондентів (54% дівчаток та 52,7% хлопчиків) висловлюються за необхідність урахування їхніх уподобань щодо фізичних вправ при формуванні змісту відповідних уроків фізичної культури. Найбільше їм подобаються рухливі й спортивні ігри, але після цього пріоритети дівчаток і хлопчиків певною мірою відрізняються. Ураховувати необхідно також побажання учнів щодо виду оцінювання їхніх досягнень на уроках фізичної культури, а найбільш значущими для них є отримання призу (грамоти), високого балу, подяки у щоденник і усної відзнаки перед класом.

3. Дівчатка і хлопчики, які навчаються у третьому класі, відрізняються уподобаннями певним видів рухливих ігор: дівчаткам найбільше подобаються ігри, що містять гімнастичні вправи (54,7%), хлопчикам – з елементами футболу (76%), а також відповідно ігри з елементами баскетболу (44,7%) та естафетний біг (39,3%).

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / Бальсевич В. К. // Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Вишневский В. А. Здоровьесбережение в школе (педагогические стратегии и технологии) / Вишневский В. А. // Теория и практика физической культуры”, 2002. – 270 с.
3. Волков Л. В. Биологические и педагогические основы современных технологий спортивной подготовки детей и молодежи : метод. реком. / Волков В. Л. – Варшава : Академия физической культуры, 2001. – 44 с.
4. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте : учеб. пособие для вузов / Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, Л. А. Харченко. – К. : Олимп. л-ра, 2008. – 127 с.
5. Кібальник О. Я. Застосування фітнес-технології для підвищення рухової активності та фізичної підготовленості підлітків : 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. Я. Кібальник. – Львів, 2008. – 20 с.
6. Когут І. Вплив умов навчання на показники здоров'я шестирічних першокласників // Теорія і методика фізичного виховання. – 2003. – № 1. – С. 48–52.
7. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания : автореф. дис. на соиск. уч. степени доктора наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02 “Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Т. Ю. Круцевич. – К. : НУФВиСУ, 2000. – 44 с.
8. Лазарева В. С. Системное развитие школы : монография / Валентина Сергеевна Лазарева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – 300 с.
9. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів : монографія / Наталія Василівна Москаленко. – Дніпропетровськ : Вид-во “Інновація”, 2007. – 252 с.
10. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. Фізична культура. 5–12 класи. – Ірпінь : ВТФ “Перун”, 2005. – 272 с.
11. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / [ред.-сост. Д. Я. Райгородский]. – М. : Изд. дом “Бахрах-М”, 2000. – 668 с.

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

УДК 378+379.8+613.7+796.01/09

ББК 75.116+51.24

Галина П'ятничук

ДИНАМІКА ПРОЯВУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ УПРОДОВЖ ТИЖНЕВОГО НАВЧАЛЬНОГО ЦИКЛУ

У статті проаналізовано динаміку швидкісно-силових здібностей студентів упродовж навчального тижня. Аналіз отриманих показників дав змогу згрупувати їх за характером динаміки упродовж навчального тижня і виділити три основні типи зміни досліджуваних якостей. Доведено, що динаміка показників швидкісно-силових якостей у студентів першого-другого курсів свідчить про рівномірне і поступове зниження їх працездатності до кінця навчального тижня, у студентів третього курсу рівень фізичних якостей більш стабільний, утримується в першій половині тижня і знижується у другій. У студентів четвертого-п'ятого курсів на початку тижня відмічається зростання показників фізичних якостей, а далі – зменшення, яке триває і у вихідний день.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, студенти, навчальний тиждень.

В статье проанализирована динамика скоростно-силовых способностей студентов на протяжении учебной недели. Анализ полученных показателей позволил сгруппировать их по характеру динамики на протяжении учебной недели и выделить три основных типа изменения исследуемых качеств. Доказано, что динамика показателей скоростно-силовых качеств у студентов первого-второго курсов свидетельствует о равномерном и постепенном снижении их работоспособности до конца учебной недели, у студентов третьего курса уровень физических качеств более стабильный, удерживается в первой половине недели и снижается во второй. У студентов четвертого-пятого курсов в начале недели отмечается рост показателей физических качеств, а дальше – уменьшение, которое продолжается и в выходной день.

Ключевые слова: скоростно-силовые способности, студенты, учебная неделя.

The article analyzes the dynamics of speed and power abilities of students during the learning week. Analysis of the indicators allowed to group them according to the changing dynamics during the learning week and the three main types of changes in the studied traits. It is proved that the dynamics of power-speed students 'first and second courses suggests a uniform and gradual reduction of their working capacity before the end of the learning week, the students' third-year level of physical qualities of a more stable, is held in the first half of the week and decreases in the second. The students of the fourth-fifth year at the beginning of the week, has been an increase of indicators of physical qualities, and then – reduction, which continues at the weekend.

Keywords: speed and power ability, students, the learningweek.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Медики констатують, що останнім часом загальне здоров'я студентів вузів, як і всієї молоді, погіршилося. І все це відбувається саме в той момент, коли запити до майбутніх спеціалістів зростають. Управління адаптаційним та навчально-виховним процесом є реальною основою для цілеспрямованої активації резервних можливостей людини, її творчих здібностей, а також визначення труднощів і психологічних бар'єрів, що виникають в процесі навчальної діяльності. Тому особливого значення набуває вивчення проблеми адаптації студентів до умов вищої школи [1].

Правильна організація навчання, підвищення фізичного здоров'я та розумової працездатності студентів – одна з центральних проблем галузі. Інтенсифікація процесу навчання у вузі, відповідно до вимог науково-технічного прогресу, призводить до збільшення навчального навантаження, яке нерідко викликає значні погіршення працездатності та стану здоров'я студентів, що чітко відзначаються вже на першому році навчання [2].

Наукова організація навчальної роботи студентів визначає оптимальну взаємодію розумового та фізичних навантажень, що забезпечують високий рівень пізнавальної діяльності. Вузівський навчальний процес вимагає такого підходу до використання фізичної культури, при якому необхідно знати і застосовувати найбільш ефективні види

спортивних вправ як для активації розумової діяльності, так і для створення умов якнайшвидшої адаптації студентів до навчального процесу у вузі [1].

Працездатність визначається як здатність людини до виконання конкретної розумової діяльності в рамках заданих часових лімітів і параметрів ефективності. Основу працездатності складають спеціальні знання, вміння, навички, а також певні психофізичні особливості, наприклад, пам'ять, увага, мислення; фізіологічні – стан серцево-судинної, дихальної, м'язової, ендокринної та інших систем; фізичні – рівень розвитку витривалості, сили, швидкості рухів, тобто сукупність спеціальних якостей, необхідних в конкретній діяльності. Працездатність залежить від можливостей людини, адекватних до рівня мотивації та поставленої мети [2, 3].

Працездатність у навчальній діяльності у певній мірі залежить від властивостей особистості, типологічної особливості нервової системи, темпераменту. Поряд з цим, на неї впливають новизна виконуваної роботи, інтерес до неї, установка на виконання певного конкретного завдання, інформація та оцінка результатів по ходу виконання роботи, посидючість, акуратність і т.п. [4].

Дослідження показують, що працездатність у студентів має різні рівні і типи змін, що впливає на якість і обсяг виконуваної роботи. У більшості випадків студенти, які мають стійкий і багатосторонній інтерес до навчання, володіють високим рівнем працездатності; особи з нестійким, епізодичним інтересом мають переважно знижений рівень працездатності [3].

Під впливом навчально-трудої діяльності працездатність студентів зазнає змін, які чітко спостерігаються упродовж дня, тижня, півріччя (семестру), навчального року [3, 4].

Динаміку фізичної працездатності у тижневому навчальному циклі студентів характеризують послідовною зміною періоду впрацювання на початку тижня (понеділок), що пов'язано з входженням у звичний режим навчальної роботи після відпочинку у вихідний день. У середині тижня (вівторок-четвер) спостерігається період стійкої, високої працездатності. До кінця тижня (п'ятниця, субота) відзначається процес її зниження. У деяких випадках у суботу спостерігається підйом працездатності, що пояснюють явищем "кінцевого пориву" [3].

Однак, існують наукові повідомлення про те, що типова крива тижневої працездатності студентів може змінитися, якщо набирає чинності фактор нервово-емоційного напруження, що супроводжує роботу упродовж кількох днів тижня підряд. Так, студентам, яким на початку тижня упродовж трьох днів поспіль довелось брати участь у підсумкових заняттях, писати контрольну роботу і здавати залік по спеціальності, значні навчальні навантаження, які супроводжувалися емоційними переживаннями, викликали в перші три дні значне зниження працездатності. У наступні дні тижня звичайні навчальні навантаження сприймалися студентами як легкі; вони ефективно стимулювали відновлення працездатності з появою в суботу фази суперкомпенсації. Зміна типової динаміки працездатності упродовж навчального тижня може бути також обумовлена і за рахунок збільшення кількості навчальних занять до 4–5 на день [4].

Типові зміни працездатності студентів рекомендують враховувати при складанні навчального розкладу занять у вузі, коли найбільш складні для освоєння навчальні дисципліни необхідно планувати на 2–3 пару навчального дня, на середину тижня, а менш складні – на перші години навчального дня, на кінець і початок тижня. Зміна фізичної працездатності упродовж тижня також відповідає динаміці розумової працездатності [3].

Враховую вищенаведене, необхідність визначення динаміки рухових якостей студентів упродовж тижня із встановленням факторів які на них впливають є актуальним і необхідним.

Мета дослідження – виявити динаміку прояву швидкісно-силових здібностей студентів упродовж тижневого навчального циклу.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 205 студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Серед них – 42 студенти першого курсу (20 хлопців та 22 дівчат, середній вік – $17,5 \pm 0,4$ років), 41 студент другого курсу (19 хлопців та 22 дівчат, середній вік – $18,7 \pm 0,6$ років), 44 студенти третього курсу (20 хлопців та 24 дівчини, середній вік – $19,7 \pm 0,4$ років), 40 студентів четвертого курсу (18 хлопців та 22 дівчини, середній вік $20,6 \pm 0,4$ років) та 38 студентів п'ятого курсу (18 хлопців та 20 дівчат, середній вік $21,9 \pm 0,5$ років).

Для комплексної оцінки швидкісно-силових здібностей (ШСЗ) студентів проводили тест K_{30} . Під час виконання тесту студентам пропонувалося за командою пробігти з високого старту з максимально можливою швидкістю дистанцію 30 м і здійснити, не зупиняючись, стрибок у довжину з приземлення у стрибкову яму. Результат тесту розраховували за формулою:

$$K_{30} = S \times t,$$

де S – результат стрибка у довжину (см),

t – час у секундах виконання всього тесту, враховуючи стрибок.

Оцінку тесту проводили за такими нормативами: більше 151 – “відмінно”, 101–150 – “дуже добре”, 51–100 – “добре”, 1–50 – “задовільно”, 0, чи негативний результат – незадовільно. Показник K_{30} немає математичного змісту і застосовувався нами виключно з контрольно-діагностичною метою.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати комплексної оцінки швидкісно-силових показників студентів наведені у табл. 1. Оскільки метою роботи було встановлення динаміки загального рівня ШСЗ студентів упродовж навчального тижня, ми не наводимо розподілу величини досліджуваних показників за балами, а подаємо середньостатистичні показники по групах.

Таблиця 1

Результати тесту K_{30} , $n=205$

Рік навчання (курс)	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота
	Показник, у.о.					
I	93,3±1,3	90,4±1,4	81,7±1,3*	78,5±1,1*	65,9±0,9*	81,5±1,4*
II	101,5±1,8	94,2±1,8	83,8±1,2*	76,3±1,4*	63,6±0,7*	84,7±1,2*
III	109,7±2,1	104,3±2,1	106,6±1,9	92,7±1,5*	78,8±1,4*	85,6±1,3*
IV	98,4±1,8	108,5±2,4*	117,7±2,0*	104,7±1,9	97,2±1,5	94,4±1,5
V	105,3±1,6	114,4±2,1*	124,1±2,6*	115,8±1,8*	99,9±1,7	96,2±1,7*

Примітка. * - $p < 0,05$ – вірогідність різниці показників у порівнянні з такими у перший день тижня (понеділок)

Аналіз середніх значень показників ШСЗ студентів упродовж тижня (табл. 1), показав, що у студентів першого курсу максимальне їх значення реєструвалося в перший день навчального тижня ($93,3 \pm 1,3$ у.о.), та утримувалося на такому рівні в другий день (у вівторок). Починаючи із середини тижня (третій день, середа), середні значення

зареєстрованих показників ШСЗ починають зменшуватися аж до кінця робочого тижня (п'ятниця), і в суботу відмічається їх подальше збільшення.

У студентів другого курсу була зареєстрована подібна динаміка ШСЗ упродовж тижневого навчального циклу, де найвищі значення ШСЗ реєструвалися у понеділок-вівторок, а починаючи із середини тижня і до його кінця (середа-п'ятниця), значення досліджуваних якостей зменшувалися із поступовим відновленням у суботу (вихідний день).

У студентів третього курсу динаміка ШСЗ була дещо іншою. Так, максимальні зареєстровані показники спостерігалися з понеділка по середу (від $109,7 \pm 2,1$ у.о до $106,6 \pm 1,9$ у.о.) і утримувалися на статистично однаковому рівні. Далі, у четвер і п'ятницю, середні значення показників ШСЗ зменшувалися (до $78,8 \pm 1,4$ у.о. у п'ятницю, $p < 0,05$) із поступовим відновленням у суботу ($85,6 \pm 1,3$ у.о.).

У студентів четвертого курсу було зареєстровано ще іншу динаміку середніх значень показників ШСЗ. Так, зареєстрований показник на початку тижня на рівні $98,4 \pm 1,8$ у.о., у вівторок достовірно збільшився до $108,5 \pm 2,4$ ($p < 0,05$), а в середу зріс ще більше (до $124,1 \pm 2,6$; $p < 0,05$), далі, починаючи з четверга і до суботи включно, середні значення величини показника ШСЗ зменшувалися (до $94,4 \pm 1,5$). Аналогічну картину динаміки середніх значень показника ШСЗ ми спостерігали у студентів п'ятого курсу, у яких з понеділка по середу відмічалось збільшення його значень, а з четверга по суботу – зменшення.

Аналіз отриманих значень показників ШСЗ студентів за тестом K_{30} дав змогу згрупувати їх за характером динаміки упродовж навчального тижня і виділити три основні типи зміни досліджуваних якостей у студентів в залежності від тривалості навчального тижня. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рис. 1.

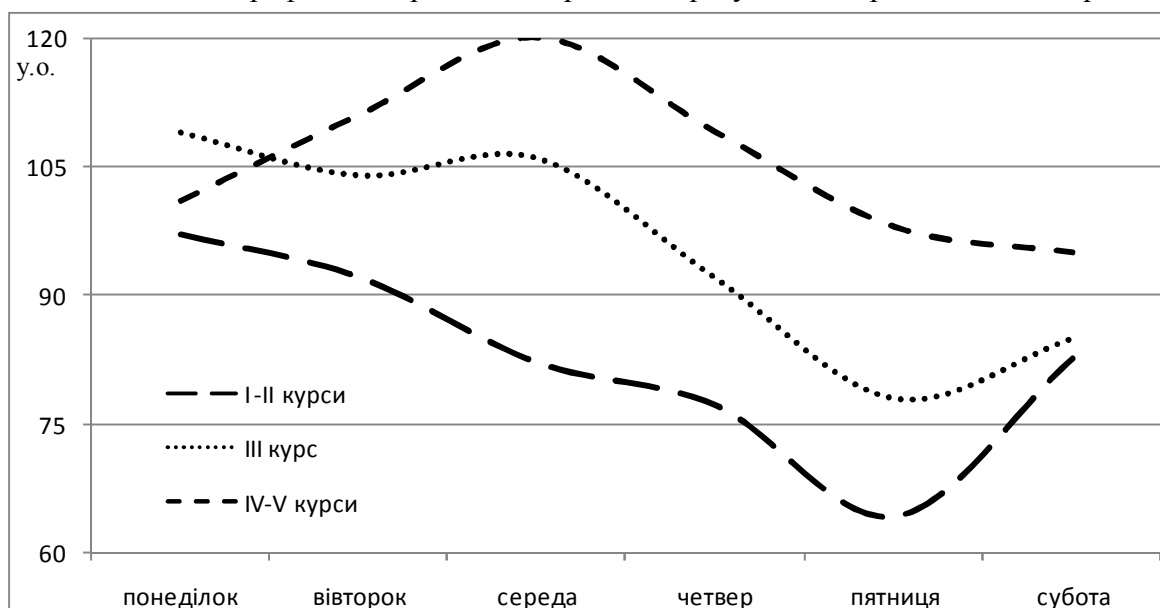


Рис. 1. Динаміка рівня прояву швидкісно-силових здібностей у студентів упродовж тижневого навчального циклу

Як видно з представлених на рисунку 1 показників, у студентів відмічається зміна величини фізичних якостей у залежності від тривалості навчального тижня, причому динаміка змін цих якостей різна у студентів різних курсів. Так, у студентів першого-другого курсів крива зміни показників ШСЗ має стабільний низхідний характер з пер-

шого-другого дня до останнього включно, із поступовим підйомом у суботу (вихідний день). У студентів третього курсу крива зміни ШСЗ має рівномірний тип у першій половині тижня і низхідний тип у другій половині, із поступовим підйомом у суботу (вихідний день). У студентів четвертого-п'ятого курсів крива зміни показників ШСЗ упродовж навчального тижня має висхідний тип у першій половині і низхідний тип у другій половині тижня, включаючи вихідний день (суботу).

Висновок

Проведене дослідження динаміки прояву швидкісно-силових якостей у студентів упродовж тижневого навчального циклу дозволило виділити три типи реакції їх фізичного стану в залежності від тривалості навчання (року навчання). Так, аналіз динаміки зміни показників швидкісно-силових якостей у студентів першого-другого курсів свідчить про рівномірне і поступове зниження їх працездатності до кінця навчального тижня, у студентів третього курсу рівень фізичних якостей більш стабільний, утримується в першій половині тижня і знижується тільки у другій. У студентів четвертого-п'ятого курсів на початку тижня відмічається збільшення показників фізичних якостей, а далі – зменшення, яке триває і у вихідний день.

1. Грибан Г. П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г. П. Грибан, Т. Б. Кутек // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-теоретичний журнал Дніпропетровського держ. ін-ту фіз. культ. і спорту.– 2004. – № 7. – С. 130–132.
2. Данилин Д. А. Изучение индивидуальных особенностей студентов и их социально-психологической адаптации / Д. А. Данилин // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта в современных условиях : мат. межд. науч.-практ. конф., Белгород, 17–19 ноября 2003 г. – Белгород. – 2003. – С. 217–220.
3. Крушельницька Я. В. Фізіологія і психологія праці : підручник / Я. В. Крушельницька – К. : КНЕУ. – 2003. – 367 с.
4. Физиологические принципы разработки режимов труда и отдыха / под ред. В. И. Медведева. – Л. : Наука, 1984. – 140 с.

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

УДК 796.3+612.7
ББК 75.1/5

***Едуард Лапковський, Ярослав Яців,
Владислав Сарабай***

СУЧАСНІ ВИМОГИ ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ

У статті узагальнено сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів, оскільки сучасний спорт вимагає розвитку високого рівня функціональних можливостей організму і досконалого розвитку фізичних якостей. Показано, що удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості є одним із центральних питань у тенісі, а у комплекс підготовки тенісистів необхідно включати загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи, розроблені з урахуванням сучасних вимог до фізичної підготовки тенісиста, елементи і тренувальні вправи з інших видів спорту, заняття іншими видами спорту (спортивні ігри). Аргументовано, що у тенісистів найбільш доцільно розвивати такі фізичні якості як швидкість, стрибкову спритність, силу, витривалість та гнучкість, а по мірі поліпшення всіх показників фізичної підготовленості доцільно зменшувати обсяг фізичної підготовки за рахунок збільшення її інтенсивності.

***Ключові слова:** фізична підготовленість, тенісисту.*

В статье обобщены современные требования к физической подготовке теннисистов, поскольку современный спорт требует развития высокого уровня функциональных возможностей организма и совершенного развития физических качеств. Показано, что совершенствование общей и специальной физической подготовленности является одним из центральных вопросов в теннисе, а в комплекс подготовки теннисистов необходимо включать общеразвивающие упражнения, специальные упражнения, разработанные с учетом современных требований к физической подготовке теннисиста, элементы и тренировочные упражнения из других видов спорта, занятия другими видами спорта (спортивные игры). Аргументировано, что у теннисистов наиболее целесообразно развивать такие физические качества как скорость, прыжковую ловкость, силу, выносливость и гибкость, а по мере улучшения всех показателей физической подготовленности целесообразно уменьшать объем физической подготовки за счет увеличения ее интенсивности.

***Ключевые слова:** физическая подготовленность, теннисисты.*

The article summarizes the current requirements for the physical training of tennis players, as a modern sport that requires a high level of functionality of the body, and the perfect development of physical qualities. It is shown, that the improvement of the general and special physical training is one of the central issues in tennis, and tennis complex training should include general developmental exercises, special exercises designed to meet modern standards for physical education tennis, training exercises and elements of other sports activities other sports (sports game). Argued that tennis is most appropriate to develop such physical qualities such as speed, hopping agility, strength, endurance and flexibility, as well as the improvement of all indicators of physical fitness appropriate to reduce the amount of physical fitness by increasing its intensity.

***Keywords:** physical readiness, tennis players.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Однією з умов досягнення успіхів в тенісі є забезпечення високого рівня фізичної підготовленості спортсмена. Сучасний теніс розвивається в бік все більшого прискорення темпу. Для ведення швидкісної гри необхідно швидко і вільно пересуватися по майданчику і виконувати потужні точні удари. Участь у тривалих змаганнях вимагає високого рівня функціональних можливостей організму і досконалого розвитку фізичних якостей. Тенісист не може досягти успіхів тільки за рахунок доброї гри на майданчику. Необхідне поєднання їх технічної, тактичної, фізичної та морально-вольової підготовки [1, 6].

Розвиток тенісу за останні роки пов'язаний зі зміною і значним підвищенням вимог до фізичної підготовки юних тенісистів. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю овоїти передову техніку і тактику, можуть тільки атлетично розвинені спортсмени. Майстерність найсильніших представників сучасного тенісу

відрізняється атлетичною, активною, тактично гнучкою грою у швидкому темпі, з частими виходами до сітки, з широким використанням нападаючих ударів, особливо атакуючої подачі, високим мистецтвом як нападу, так і захисту, умінням добре грати по всьому майданчику [7].

Останнє десятиліття у світовому тенісі провідне становище займали австралійські тенісисти, причому в зарубіжній літературі з тенісу з'явилося багато відомостей про поглиблену роботу австралійців з фізичної підготовки, яка проводиться на основі ретельно розробленої програми і методики занять. Фізична підготовка створила фундамент для успішного вдосконалення техніки, тактики і морально-вольових якостей.

Як відомо, фізична підготовка складається з загальної та спеціальної. Загальнофізична підготовка повинна забезпечити різнобічний фізичний розвиток юного тенісиста. Вона включає вправи, запозичені з футболу, баскетболу, легкої атлетики, гімнастики.

Завдання спеціальної фізичної підготовки – розвинути необхідні рухові якості тенісиста [2, 8].

У новачків річний цикл занять ділиться на два періоди: підготовчий і перехідний. У тих, хто бере участь у змаганнях, цей цикл складається з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного.

У підготовчому періоді здійснюється різнобічна фізична підготовка, яка передбачає вдосконалення всіх основних фізичних якостей: швидкості, сили, гнучкості, спритності, витривалості. У цьому періоді особливу увагу рекомендують звертати на вдосконалення тих фізичних якостей, які недостатньо добре розвинені. Загальна та спеціальна фізична підготовка повинні бути обов'язковими складовими елементами кожного тижневого тренувального циклу. Тренування в підготовчому періоді повинні мати комплексний характер (одна частина тренування присвячується вдосконаленню в техніці і тактиці, інша – фізичній підготовці). На таких тренуваннях доцільно вдосконалювати переважно одну чи дві фізичних якості. У цьому періоді питома вага занять загальної та спеціальної фізичної підготовки повинна складати не менше 45–50% усього тренування. Деякі тренери успішно використовують 1–2 заняття на тиждень, які повністю присвячуються фізичній підготовці [3, 4].

У змагальному періоді головне завдання тенісиста – добре підготуватися до змагань і показати в них найкращі спортивні результати. У цьому періоді дещо скорочується час, що відводиться на фізичну підготовку. Спеціальна витривалість вдосконалюється вже головним чином у процесі тривалих тренувальних ігор на майданчику, участі у змаганнях. Головним завданням стає розвиток швидкості, спритності, сили і гнучкості. Вправи швидкісного характеру, вправи на розвиток спритності повинні бути обов'язковими частинами тренування в проміжках між змаганнями. Проміжки між іграми зазвичай дуже малі, тому необхідно ретельно спланувати вільний час у кожному тижневому циклі для занять фізичною підготовкою [5].

Річний цикл тренування завершується перехідним періодом. Основні завдання цього періоду – перейти від високих навантажень змагального сезону до активного відпочинку і правильно його організувати, відновити фізичні сили і психологічний стан [1].

У процесі активного відпочинку рекомендують використовувати фізичні вправи, що проводяться з помірним навантаженням. Добрим активним відпочинком можуть виявитися заняття іншим видом фізичних вправ, (волейбол, баскетбол, футбол), і подальше вдосконалення окремих фізичних якостей в умовах полегшеного тренування [4].

Мета дослідження – розкрити сутність сучасних вимог до фізичної підготовленості тенісистів.

Методи дослідження. Аналіз, вивчення та узагальнення матеріалів вітчизняних і зарубіжних науково-методичних джерел щодо фізичної підготовки тенісистів.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика удосконалення загальної та спеціальної фізичної підготовленості є одним із центральних питань у тенісі. Методика фізичної підготовки тенісиста повинна ґрунтуватися на використанні комплексу різних вправ, кожен із яких є кращим засобом розвитку певної фізичної якості.

У цей комплекс рекомендують включати:

- 1) загально-розвиваючі вправи;
- 2) спеціальні вправи, розроблені з урахуванням сучасних вимог до фізичної підготовки тенісиста для розвитку необхідних фізичних якостей;
- 3) елементи і тренувальні вправи з інших видів спорту;
- 4) заняття іншими видами спорту (спортивні ігри).

Для визначення стану фізичної підготовленості тенісиста велике значення має застосування комплексу контрольних вправ. Для визначення вихідних результатів спортсмена рекомендують провести випробування, а за отриманими результатами намітити завдання – контрольні нормативи. Упродовж року їх рекомендують проводити два: в кінці і на початку підготовчого періоду. Слід також проводити один раз на місяць поточні контрольні перевірки, так як це дозволить систематично стежити за рівнем фізичної підготовки тенісистів [1, 6].

Встановлювати нормативи з контрольним вправ рекомендують для кожного тенісиста індивідуально, залежно від його віку та рівня підготовленості. Одним із кращих методичних прийомів для розвитку певних фізичних якостей можуть слугувати комплекси спеціально підібраних контрольних вправ, що застосовуються серіями по 2–3 рази з невеликим відпочинком між ними [5].

У тенісистів найбільш доцільно розвивати такі фізичні якості як швидкість, стрибкову спритність, силу, витривалість та гнучкість.

Швидкість тенісиста включає в себе швидкість реакції, швидкість пересування по майданчику і швидкість виконання ударів.

Для отримання найбільшого ефекту в ході розвитку швидкості, спортсменам необхідно проявляти значні вольові зусилля. В даний час відомо, що найважливішим фізіологічним фактором, що визначає швидкість рухів, вважають рухливість нервових процесів, які регулюються корою головного мозку. У зв'язку з цим, особливо важливу роль у швидкості реакції грають вольові зусилля спортсмена, його психологічна налаштованість, увага, зосередженість на виконанні даної дії. У тенісі швидкість пов'язана з м'язовою, так званою, “вибуховою” силою, яка обумовлена специфічними внутрішньо-м'язовими змінами, що відбуваються під впливом тренування на швидкість, але більшою мірою з розвитком м'язів спортсмена і його здатністю проявляти силу для швидких рухів. Для досягнення високого рівня швидкості пересування тенісистові необхідно мати сильні еластичні м'язи ніг, добру рухливість в кульшових, колінних і гомілково-ступневих суглобах [7].

У численних експериментальних роботах вказують, що людина не однаково швидко в тих чи інших рухових актах. Тобто, спортсмен може виконувати дуже швидко окремі поодинокі рухи, але значно повільніше – комплекси рухів. Тенісист може швидко переміщуватися по майданчику, але бути значно повільнішим в ударних рухах. У зв'язку з цим, слід приділяти велику увагу розвитку швидкості у всіх необхідних тенісистові діях.

Ефект пересування по майданчику складається з швидкості реакції, швидкого старту, швидкого переміщення на порівняно короткому відрізку і здатності швидко міняти напрям бігу. Важливою умовою у виконанні вправ на швидкість є м'якість і пружність ніг, а також повна розкутість тулуба [8].

Стартовим становищем тенісиста при виконанні різних вправ повинно бути вихідне положення його на майданчику під час гри, тобто стійка тенісиста. Але в грі спортсмен починає ривок не з статичного положення, а при пересуванні від удару до удару. Тому рекомендують частіше використовувати біг з прискореннями.

Переміщення тенісиста по майданчику мають велику різноманітність, тому стартові ривки потрібно робити у всіх напрямках – вперед, в сторони, назад. Необхідна тенісистові швидкість ударних рухів розвивається із збільшенням сили м'язів, а сила м'язів, що беруть участь в ударному русі, – за допомогою вправ із різними обтяженнями і амортизаторами.

Швидкість рухів може бути підвищена за рахунок використання еластичності м'язів. Добра еластичність м'язів необхідна для того, щоб м'язи-антагоністи менше перешкождали виконанню рухів, особливо з великою амплітудою. Тому швидкість рухів залежить від рухливості в суглобах. Рух може бути виконано з найбільшою швидкістю за наявності уміння розслабляти м'язи-антагоністи. Для збільшення амплітуди рухів, а також для розтягування м'язів можна використовувати різні махові вправи для рук, ніг і тулуба з обтяженням. Для цієї мети застосовуються гантелі, набивні м'ячі, мішечки з піском і обтяжені тенісні ракетки [2, 5].

Спостереження показали, що розвиток швидкості найкраще відбувається у віці 10–12 років. Але зв'язку з цим, у дитячо-юнацькому віці робиться особливий акцент на розвиток і вдосконалення цієї якості, а в більш старшому віці – головним чином на підтримку раніше досягнутого рівня результатів.

Спритність є здатністю виконувати складні рухові дії, швидко “перебудовуючи” їх у змінних обставинах, тобто вміння успішно виконувати потрібне завдання в складних умовах.

Спритність тенісиста прийнято називати стрибковою спритністю, так як найбільш яскраво вона проявляється у стрибках під час гри з льоту і при ударах над головою. Ця якість органічно пов'язана з розвитком сили, швидкості, витривалості та гнучкості. Для досягнення високого рівня швидкості, стрибучості і стрибкової спритності тенісистові необхідно мати сильні еластичні м'язи ніг і пружинисті стопи [4].

Стрибкову спритність можна розвивати і на майданчику з виконанням ударів з льоту біля сітки у ривках і кидках, використовуючи гострі обвідні удари. Для розвитку загальної спритності рекомендують також застосовувати спортивні ігри (баскетбол, волейбол, хокей, футбол).

Силова підготовка – важлива умова всебічного гармонійного розвитку тенісиста. Від розвитку сили тенісиста залежить вдосконалення та інших якостей: швидкості, витривалості, спритності. Щоб швидко бігати, діставати у стрибках важкі м'ячі, виконувати сильні удари, тенісист повинен мати сильні, добре треновані м'язи рук, ніг і тулуба, тобто володіти загальною силою. Головна вимога, що пред'являється до силовій підготовки тенісиста, полягає в розвитку сили, що проявляється в динаміці. У зв'язку з цим рекомендують виконувати вправи в швидкому темпі при максимальній амплітуді рухів. Після кожної вправи необхідно виконувати вправи на розтягування і розслаблення тих м'язів, які брали участь в роботі, і можливо повне розслаблення м'язів, що не брали участь у виконанні певних рухів. Для розвитку м'язової сили тенісистам необхідно використовувати обтяження, вага яких забезпечувала б виконання вправ на достатньо високих (близьких до максимальних) швидкостях [3].

Тенісистові важливо розвивати і зміцнювати ті групи м'язів, які є основними у виконанні тих чи інших ударів. Наприклад, основна тяжкість силовій роботи при ударах праворуч і ліворуч (особливо з льоту) припадає на кисть і передпліччя. При

виконанні подачі велику роботу виконують м'язи спини, грудей, ніг і рук. Вправи з різними обтяженнями, з подоланням власної маси слід робити головним чином в середньому або швидкому темпі і лише на початку освоєння – в повільному.

Для розвитку необхідної тенісистові “швидкої” сили доцільно використовувати обтяження масою приблизно близько 30–35% від тієї, що він може підняти, і виконувати вправи у змінному темпі, серіями “до відмови”, з короткими інтервалами для відпочинку між серіями.

Витривалість з фізіологічної точки зору характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на потрібному рівні інтенсивності, як здатність боротися із втомою [6].

Оскільки сучасний теніс розвивається в бік все більшого прискорення темпу, у тенісистів необхідно розвивати так звану швидкісну витривалість, що виявляється в здатності гравця тривалий час, протягом усього напруженого матчу, зберігати швидкість на високому рівні. Спортсмен, що не володіє швидкісною витривалістю, швидко стомлюється від частих швидкісних ривків. Сильне стомлення призводить до зниження швидкості реакції і точності ударів, до уповільнення стартового ривка. Вести гру у швидкому темпі в напружених рухових змаганнях можуть тільки атлетично розвинені і вольові спортсмени, що володіють швидкісною витривалістю [2].

Під час багаторазового повторення інтенсивної роботи з короткими інтервалами відпочинку деколи настає стан, коли спортсмену здається, що він більше не може продовжувати гру. При цьому частота дихання і пульсу різко зростають, настає задишка, відчувається сильне стомлення, тіло стає “важким”, з'являється бажання припинити матч. Такий стан називають “мертвою” крапкою, триває від 20 с до 1 хв, і якщо спортсмен терпить і продовжує рух, то настає полегшення, яке визначається як “друге дихання”, при якому відбувається ясне виділення поту. У зв'язку з цим слід приділяти велику увагу вольовий підготовці тенісиста [5].

Як відомо з фізіології, для придбання швидкісної витривалості важлива висока функціональна здатність всіх органів і систем організму, що забезпечують споживання кисню та утилізацію його з найбільшим ефектом. Швидке відновлення дозволяє зменшити інтервали відпочинку між навантаженнями. У разі недовідновлення (у період між розіграшем м'ячів) тенісист не зможе продовжувати повноцінну діяльність. При правильно спланованій роботі над витривалістю удосконалюються і зміцнюються функціональні можливості організму. Тому залежно від потужності, тривалості роботи та методики тренування, вправами можна впливати на ті чи інші функції. Наприклад, підвищувати життєву ємність легенів за допомогою інтенсивного плавання, зміцнювати серце інтервальним методом тренування, збільшувати коефіцієнт утилізації кисню, працюючи до значного стомлення.

Але, за даними науковців, циклічні вправи не можуть бути засобом розвитку специфічної витривалості тенісиста, оскільки послідовність і швидкість рухів тенісиста в грі постійно змінюються. Як засіб виховання швидкісної витривалості, рекомендують комплекс спеціальних вправ, в який слід включати різні види стрибків і бігу [2, 5].

Тенісистові необхідно розвивати також змагальну витривалість, так як здатність тривало витримувати не тільки велике фізичне навантаження, але і напружену тривалу боротьбу вимагає величезної нервово-психічної напруги. Змагальна витривалість досягається шляхом проведення ігор з рахунком у 5–7 партій.

Виховання витривалості фізичними вправами в бігу та стрибках повинно в основному проводитися в підготовчому періоді. У змагальному періоді, після закінчення окремих календарних змагань, після тривалих тренувань на майданчику слід проводити

пробіжки з коротким інтервалом відпочинку, закінчуючи тренування рівномірним бігом на 2–3 км. Виховання витривалості має бути суворо заплановано, так як тривала робота на гранично високих можливостях організму може призвести до перетренованості або перенапруження [6].

Гнучкістю у спортивній практиці називають здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Ця якість є обов'язковою умовою у розвитку швидкості та спритності. Вправи для розвитку гнучкості можуть виконуватися як з обтяженням, так і без нього. В якості обтяжень застосовують гантелі, набивні м'ячі, гриф від штанги. Обтяження використовуються, по-перше, для того, щоб збільшити амплітуду за рахунок руху по інерції, по-друге, – для розтягування напружених м'язів. Вправи для розвитку гнучкості виконуються спочатку повільно, потім швидко [3].

Тенісистові необхідна велика рухливість у суглобах плечового поясу, в колінних і гомілковоступневих суглобах. У комплекс вправ для розвитку гнучкості рекомендують включати різні нахили, обертання, махи, що виконуються з найбільшою амплітудою.

Висновки

1. У початковому періоді навчання дітей (8–9 років) фізична підготовка повинна займати 70–80% від загального часу навчання. У цьому віці фізична підготовка є фундаментом, на якому розвиваються необхідні тенісистові фізичні якості та координація рухів. Заняття спеціальною фізичною підготовкою становитимуть 20% від загального часу. У міру поліпшення всіх показників фізичної підготовленості зменшується обсяг фізичної підготовки за рахунок збільшення її інтенсивності. У початковому періоді навчання у завдання загальної фізичної підготовки входить рівномірний розвиток швидкості, спритності та гнучкості.

2. Розвиток швидкості найкраще здійснювати у віці 10–12 років, коли у дітей спостерігається швидкість розвитку моторної здатності. До 15–16 років у дівчаток зазвичай сповільнюється розвиток швидкісних якостей, так як інтенсивно відбувається процес збільшення у вазі. Для них потрібно так підбирати вправи, щоб нейтралізувати вплив цього процесу. Основними вправами для дівчаток цього віку має бути біг в рівномірному і змінному темпі, вправи для черевного преса і ніг.

3. Для розвитку стрибучості і спритності найбільш сприятливий вік 10–12 і 15–17 років, коли організм найбільш пластичний. Гнучкість найдоцільніше розвивати у віці 10–13 років, так як ефективність виконання вправ на гнучкість у цьому віці значно вища. Для розвитку сили найбільш сприятливий вік 16–18 років, коли вегетативні функції досягають високого рівня розвитку, а функції системи кровообігу наближаються до показників дорослих.

4. Витривалість у дітей починає найбільш швидко розвиватися з 13–14 років. У цьому віці у них відбувається вдосконалення ряду функцій організму: кровообігу, дихання, основного обміну речовин, що призводить до підвищення працездатності організму. При вихованні витривалості у дівчаток фізичні навантаження за обсягом і інтенсивністю мають бути значно нижчими, ніж у хлопчиків.

Заняття спеціальною фізичною підготовкою у віці 15–16 років необхідно збільшувати до 50% від загального часу занять фізичною підготовкою. До 17–18 років, по мірі збільшення спортивної майстерності, обсяг фізичної підготовки зменшується зі збільшенням інтенсивності до 40%. Співвідношення спеціальної фізичної підготовки до загальної має бути 60% до 40%.

Перспективним у подальшому є пошук і підбір високоінформативних ефективних засобів контролю фізичної підготовленості тенісистів у залежності від віку, рівня тренуваності і спортивної майстерності для підвищення ефективності і планування тренувань.

1. Белиц-Гейман С. П. Теннис: школа чемпионской игры и подготовки / С. П. Белиц-Гейман. – М. : АСТ–ПРЕСС, 2001. – 235 с.
2. Годик М. А. Комплексный контроль в спортивных играх / М. А. Годик, А. П. Скородумова. – М. : Советский спорт, 2010. – 157 с.
3. Губа В. П. Возрастные основы формирования спортивных умений (основы теории и методики морфобиомеханических исследований) : учебное пособие / В. П. Губа. – СГИФК. – Смоленск, 2006 – 133 с.
4. Захаров Е. Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / под общ. ред. А. В. Карасева. – М. : Лептос, 2004. – 368 с.
5. Иванова Г. П. Биомеханика тенниса / Г. П. Иванова. – С.-Пб., 2008. – 274 с.
6. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Матвеев Л.П. – С.-Пб. ; М. ; Краснодар, 2005. – 311 с.
7. Метцлер П. Теннис. Секреты мастерства / П. Метцлер // Советский и спорт. – 2000. – 89 с.
8. Теннис: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / под общей редакцией В. А. Голенко, А. П. Скородумовой. – М. : Советский спорт, 2005. – 45 с.

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

УДК 796.032

ББК 75.712; 75.715

Владислав Мочернюк, Володимир Мартин

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СОМАТОМЕТРИЧНИХ МОДЕЛЕЙ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

У статті досліджуються параметри довжини та маси тіла важкоатлетів, борців та представників інших видів спорту учасників XXX ОІ. Визначено фактори, що впливають на антропометричні показники спортсменів, прослідковано тенденції зміни цих параметрів упродовж останніх десятиріч. Визначені математичні моделі залежності маси тіла висококваліфікованих важкоатлетів від довжини тіла.

Ключові слова: *важка атлетика, боротьба, маса тіла, довжина тіла, національність.*

В статье исследуются параметры длины и массы тела тяжелоатлетов, борцов и представителей других видов спорта участников XXX ОИ. Определены факторы, влияющие на антропометрические показатели спортсменов, установлены тенденции изменения этих параметров на протяжении последних десятилетий. Определены математические модели зависимости массы тела высококвалифицированных тяжелоатлетов от длины тела.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, борьба, масса тела, длина тела, национальность.*

The article examines the parameters of length and weight of lifters, wrestlers and representatives of other kinds of sports, participated in XXX OI. The factors which influence the sportsmen's anthropometric indicators were defined; the tendencies of changing of these parameters during the last decades were traced. The mathematical models of how the weight of highly skilled weightlifters depends on the length of the body were determined.

Keywords: *weightlifting, wrestling, weight, body length, nationality.*

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Морфологічні моделі будови тіла висококваліфікованих спортсменів різних видів спорту є основою спортивного відбору та орієнтації. Маса тіла та зріст значною мірою визначають потенціальні можливості важкоатлетів і краще корелюють зі спортивним результатом, ніж показники відносної сили [6]. Маса, склад тіла визначають фізичні можливості та результат [5]. Тотальні розміри тіла – довжина і маса тіла – є основними базовими морфологічними ознаками для вибору вагової категорії (в.к.). Ці показники достовірно і суттєво відрізняються у спортсменів різних вагових категорій (крім найлегших).

Дослідження проведені відповідно до теми НДР ЛДУФК “Моделювання та прогнозування інтегральної підготовки кваліфікованих спортсменів різної статі у силових видах спорту” на 2011–2015 рр.

Мета дослідження – визначити модельні показники довжини та маси тіла спортсменів-олімпійців у силових видах спорту та порівняти їх з представникам інших видів спорту.

Методи дослідження. В роботі використано теоретичний аналіз, антропометрія та методи математичної статистики (на основі протоколів Олімпійських ігор встановлювали максимальні та мінімальні значення, моду, медіану, середні арифметичні показники віку, маси та довжини тіла, поліноміальну апроксимацію).

Результати дослідження та їх обговорення. Природна маса тіла є одним із засобів пристосування до умов зовнішнього середовища. Середня вага жителів холодної Фінляндії рівна 70 кг, іспанців, у країні яких нема морозів, – 60 кг, корінного населення Індокитаю – 50 кг [3]. Зріст жителів різних країн залежить від їхньої національності та соціальних умов проживання. Найвищими вважаються голландці з середнім зростом чоловіків 185,4 см. Але навіть однакові етноси, маючи різні умови проживання, можуть суттєво різнитися в показниках зросту. Так, до поділу в Кореї середній зріст становив 165 см у чоловіків і 154 см у жінок, а зі зростанням економіки Південної Кореї середній ріст чоловіків збільшився на 6 см, жінок – на 7 см [2]. Їхні атлети часто перемагають у найважчих вагових категоріях на ЧС та ОІ, а середні параметри учасників ХХХ ОІ з Південної Кореї становили 173,7 см, 69,0 кг. Водночас зріст північних корейців не змінився, і спортсмени з цієї країни представлені тільки в легких категоріях (середні дані збірної ПРК 162,9 см та 57,7 кг). Зазначимо, що антропометричні параметри спортсменів-олімпійців викликають чималий науковий інтерес, а сучасні комп’ютерні засоби дозволяють представити інтерактивні графіки, які відображають ваго-зростові параметри атлетів за видами спорту і національними збірними [7, 8]. В Україні середній зріст чоловіків – 175,3 см, жінок – 163,7 см, що ускладнює можливість пошуку та підготовки атлетів для найлегших вагових категорій.

Зростові модельні характеристики постійно зазнають змін, причому з деякою динамікою до збільшення показників. Етнічні особливості впливають як на абсолютні розміри тіла, так і на пропорції окремих його частин. Еколого-морфологічне правило Алена в біології констатує, що виступаючі частини тіла у ссавців і птахів, які мешкають у холодних зонах земної кулі, коротші порівняно з органами таких же представників із теплих країв. Корінні жителі півночі – алеути та ескімоси – мають коротші руки та ноги щодо свого зросту, а на півдні – навпаки, тому не випадково стрункість, худорлявість, довгорукість та довгоногість є характерними для більшості мешканців південних країн [3].

Розмаїття видів спорту дозволяє підібрати відповідні види для спортсменів зі значними відмінностями в тотальних розмірах тіла. На пропорції тіла впливає рівень підготовленості спортсмена та, значною мірою, його генетичні дані. Активно займаючись обраним видом спорту, атлети одночасно формують власну тілобудову. Більшість видів спорту передбачають досить вузькі рамки для потенційних чемпіонів, жорстко регламентуючи параметри тіла, які будуть сприятливими для досягнення найвищих результатів в обраному виді спорту [4]. Багатоступенева селекція на різних етапах спортивного відбору дозволяє підібрати атлетів з відмінними параметрами тіла у порівнянні із середньостатистичними параметрами. Наприклад, середній зріст баскетболістів вищої кваліфікації перевищує 2 м, чемпіон ХХХ ОІ зі штовхання ядра Tomasz Majewski має зріст 204 см та власну вагу 142 кг. В той же час, у циклічних видах спорту з довгими дистанціями, де для перемоги необхідний високий рівень витривалості, олімпій-

ські чемпіони XXX ОІ мають високий індекс Хірате (триатлон Alistair Brownlee зріст 185 см вага 70 кг, марафон Stephen Kiprotich 172 см, 56 кг, спортивна ходьба Sergey Kiryapkin 177 см, 54 кг). Збільшились абсолютні параметри кращих плавців: якщо у 30–40-х роках ХХ ст. Д.Вайсмюллер вирізнявся зростом (187 см) і вважався гігантом, то теперішні олімпійські чемпіони навіть на довгих дистанціях перевищують його зріст. Так, Yang Sun 1 500 м зріст 198 см, вага 89 кг, Oussama Mellouli 10 000 м 192 см, 84 кг. А зріст найвищого серед плавців фіна Ari-Pekka Liukkonen (50 м) становить 208 см.

Найнижчі серед олімпійців – представники спортивної гімнастики: при середніх показниках 155 см у жінок та 167 см у чоловіків, 136 см та 30 кг ваги у 17-річної японської спортсменки Asuka Teramoto є мінімальними показниками цих Ігор. Найвищими традиційно є баскетболісти з середнім зростом 2 м у чоловіків (найвищий учасник Китаєць Zhaoxu Zhang 2,21 м, на ХХІХ ОІ Яо Мін 226 см) та 1,87 м у жінок (найвища китаянка Wei Wei 207 см). Високими є також волейболісти: росіянин Дмитро Мусерський, який родом з Макіївки, – 2,18 м. Чотири російські спортсменки, дві баскетболістки та дві волейболістки мають зріст 202 см.

Також значні обмеження для спортивної кар'єри в різних видах спорту становлять індивідуальні фізіологічні властивості та певні задатки, що так чи інакше сприяють успіхам представників деяких націй в окремих дисциплінах. Наприклад, уже нікого не дивує домінування африканських бігунів на довгих дистанціях та ямайських у спринті. Проте в силових видах спорту та єдиноборствах, представлених в олімпійській програмі, уже на початкових етапах розвитку була зроблена спроба врівноважити шанси спортсменів з різними тотальними розмірами тіла через впровадження вагових категорій. У легких вагових категоріях атлети з Азії дещо вищі за своїх суперників з Європи, зокрема з України. Ми проаналізували показники олімпійських чемпіонів у різних видах спорту з ваговими категоріями (див. рис. 1). Параметри довжини та маси тіла представників всіх видів боротьби (вільної, греко-римської, дзюдо) достатньо близькі між собою і були об'єднані в одну вибірку. Для порівняння також на графіку представлені показники чемпіонів-боксерів та вже вище згадуваних олімпійських чемпіонів у циклічних аеробних видах спорту. Якщо в легких категоріях ваго-зростові параметри борців та боксерів наближені між собою, то в діапазоні маси тіла 90–110 кг параметри зросту борців уже зближуються з показниками важкоатлетів, а зріст боксерів значно вищий, але найвищий зріст по всьому діапазону співвідношення маси/довжини тіла мають представники плавання та бігу на довгі дистанції.

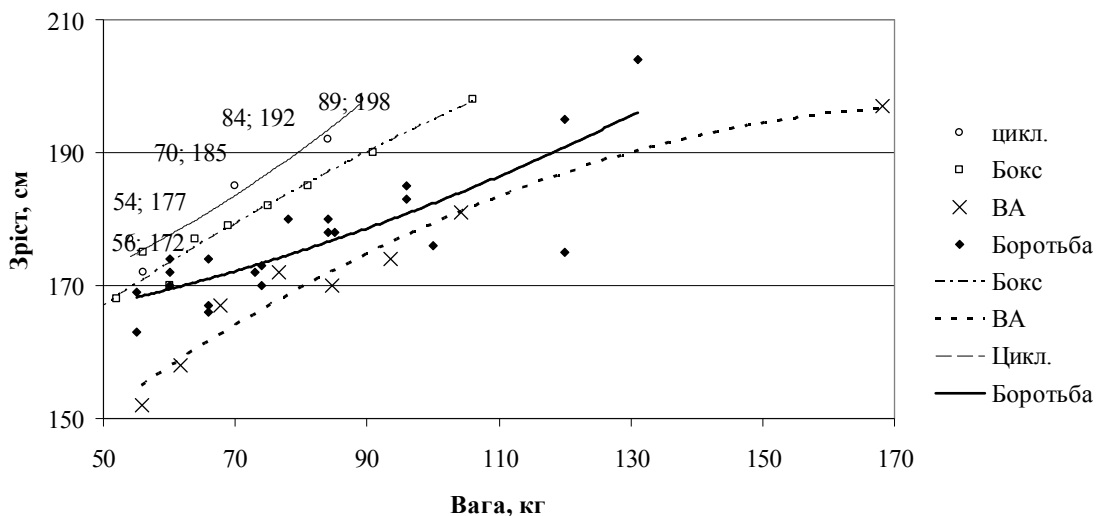


Рис. 1. Ваго-зростові пропорції чемпіонів – важковаговиків XXX ОІ

Найважчий серед учасників уже другу Олімпіаду поспіль здюдоїєт з Гуаму Рікардо Блас, який з 2008 р. до 2012 р. збільшив власну вагу з 181 кг до 218 кг, але так і не став грозою цього виду спорту. Хоча параметри абсолютного переможця в дзюдо також вражають – 204 см та 131 кг ваги, що є найбільше серед усіх єдиноборств. Найважчий олімпійський чемпіон, важкоатлет іранець Salimikordasiabi Behdad 168,19 кг, якому належить і рекорд зросту для атлетів такої високої кваліфікації – 197 см. Найважчі спортсменки на двох останніх іграх – важкоатлетки: у 2008 р. українка Ольга Коробка зі 168 кг, у 2012 р. – Holley Mangold (США) 157 кг. Важкоатлети мають найвищий індекс маси тіла, а найнижчий – у триатлоністів. Найлегшими спортсменами впродовж двох останніх ігор ставали китайські стрибунки у воду: серед жінок 28 кг Ван Сін та 42 кг Yuan Сао серед чоловіків.

Значні обмеження можуть мати індивідуальні фізіологічні властивості та деякі задатки, які так чи інакше сприяють успіхам представників деяких націй у окремих дисциплінах, наприклад, уже нікого не дивує домінування африканських бігунів на довгих дистанціях та ямайських спортсменів у спринті. Незважаючи на різні межі вагових категорій, порівняємо ваго-ростові показники кращих олімпійців-важкоатлетів XXVI, а XXIX та XXX ОІ (рис. 2).

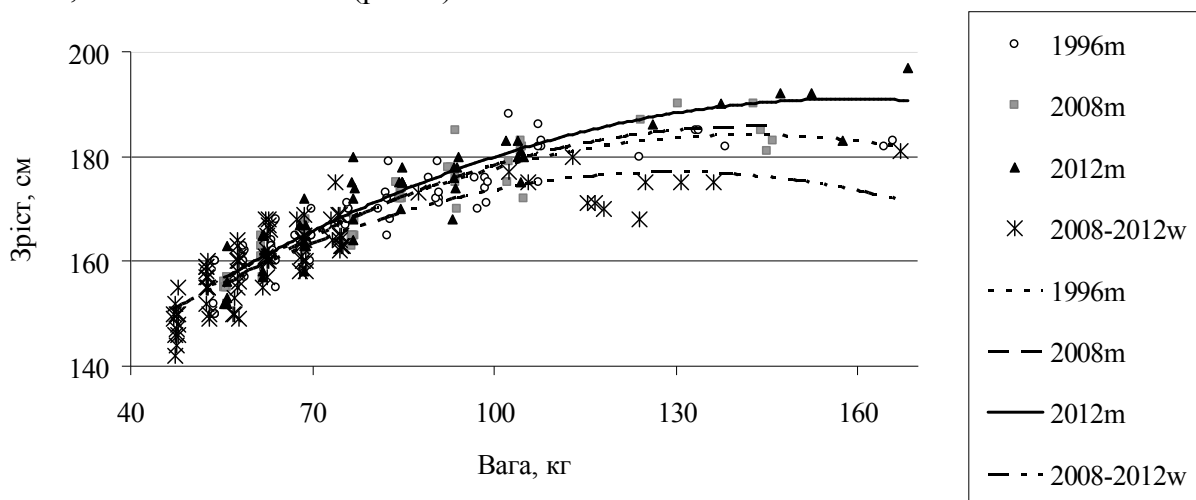


Рис. 2. Показники маси та довжини тіла важкоатлетів на XXVI, XXIX та XXX ОІ, що зайняли місце в першій шістці (m – чоловіки, w – жінки)

Стохастичні дані дозволяють визначити залежності, які достатньо близькі між собою. Лінії поліноміального тренду майже накладаються одна на одну, але зміна меж вагових категорій позначилась на співвідношенні між зростом (H) та власною вагою (M). Зокрема, ваго-ростова залежність спортсменів у 1996 р. визначається за формулою $M=0,042*(H)^2-11,93*H+890,9$, при величині достовірності апроксимації рівній 0,75. Маса тіла атлетів у 2008 р. визначається за формулою $M=0,032*(H)^2-8,69*H+633$ при величині достовірності апроксимації рівній 0,85. Якщо підставити зріст 179 см у першу формулу, то отримаємо масу тіла 108 кг, що відповідало верхній межі передостанньої категорії. Згідно формули для 2008 р., маса тіла буде вже 105 кг, що також відповідає верхній межі передостанньої категорії. Отриману формулу можна рекомендувати для визначення індивідуального показника маси тіла для важкоатлетів вищої кваліфікації. Тенденція збільшення параметрів зросту кращих важкоатлетів продовжилась і на наступних XXX ОІ. Залежність власна вага – зріст для атлетів, що зайняли перші місця на XXX ОІ описується формулою $M=0,056*(H)^2 - 17,16*H + 1363$ при достовірності апроксимації $R^2=0,87$. У значній мірі це відбувається через посилення позицій азійсь-

ких, у першу чергу китайських атлетів, які домінують уже не тільки в легких, але і в середніх вагових категоріях. Також у важких вагових категоріях серед лідерів чимало атлетів з Азії, зокрема у найважчій категорії в останнє десятиріччя домінують іранці. Дані довжини тіла важкоатлетів-олімпійців показали збільшення цього параметру порівняно із попередніми дослідженнями у всіх категоріях, особливо у найважчій, та зменшення власної ваги при сталих параметрах зросту в першій важкій вазі.

Для жінок аналогічні розрахунки щодо даних спортсменок, які вибороли перші шість місць на ХХІХ ОІ, дозволяють виявити стохастичну залежність, що описується поліноміальною формулою $M=0,0911*(H)^2-27,17*H+2075,2$ при величині достовірності апроксимації рівній 0,73. Зазначимо, що остання вагова категорія в жінок різко відрізняється від попередніх за ваго-ростовими співвідношеннями: при збільшенні середнього зросту на 4,3 % до попередньої в.к. середня маса спортсменок перевищує на 71,6 %. Для спортсменок, які вибороли перші шість місць на ХХХ ОІ залежність описується поліноміальною формулою $M=-0,0058*(H)^2 + +1,31*H + 100,75$ при величині достовірності апроксимації рівній 0,78.

Висновки

1. Антропометричні параметри спортсменів-олімпійців різних країн залежать від соціальних та екологічних показників кожної держави: вищі і важчі атлети з північних та економічно багатших країн.

2. Пропорції тіла спортсменів різних видів спорту обумовлюються вимогами змагальної діяльності – найвищий ІМТ у важкоатлетів та борців, найнижчий у представників аеробних видів спорту.

3. Спостерігається тенденція до збільшення абсолютних параметрів тіла у спортсменів більшості видів спорту, а у видах спорту з ваговими категоріями збільшується довжина тіла провідних спортсменів при фіксованих параметрах маси тіла.

4. Різноманіття видів спорту дозволяє вибрати вид спорту з найоптимальнішими для конкретного індивідуума модельними антропометричними показниками.

Подальші дослідження плануються у визначенні компонентного співвідношення складу тіла представників зазначених видів спорту та встановлення взаємозв'язку з рівнем спортивної майстерності.

1. Булгакова Н. Ж. Плавание в XXI веке: прогнозы и перспективы / Н. Ж. Булгакова, О. И. Попов, Л. И. Партыка / Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 4. – С. 29–34.
2. Миронов Б. Н. О чем говорит рост человека: возможности, состояние и перспективы исторической антропометрии для понимания динамики исторического процесса / Б. М. Миронов // Математическое моделирование исторических процессов : тез. докл. науч. конф. – М., 2007. – С. 20–22.
3. Чаклин А. В. География здоровья / А. В. Чаклин. – М. : Знания, 1986. – 151 с.
4. Шаненков Ю. М. Весо-ростовые показатели участников XVIII, XIX, XX Олимпийских игр / Ю. М. Шаненков // Спорт за рубежом. – 1979. – № 23. – С. 6–7; № 24. – С. 14–15.
5. Dwight J Thé. Age, body mass, and gender as predictors of masters Olympic weightlifting performance / Dwight J Thé, Lori Ploutz-Snyder // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2003. – Vol. 35, is. 7. – P. 1216–1224.
6. Khaled Abdel-Raouf Ebada. Relative strength, Body mass and height as Predictors of Olympic Weightlifting Players Performance / Khaled Abdel-Raouf Ebada // Selçuk üniversitesi beden eğitimi ve spor bilim dergisi. – 2011. – Vol. 13 (2). – P. 166–171.
7. Simon Rogers Could you be an athlete? Olympics 2012 by age, weight and height [Electronic resource]. – Access mode : <http://www.guardian.co.uk/sport/datablog/2012/aug/07/olympics-2012-athletes-age-weight-height> (date of the application: 28.02.2013).
8. Your Olympic athlete body match [Electronic resource] Access mode <http://www.bbc.co.uk/news/uk-19050139> (date of the application: 27.02.2013).

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

УДК 796.012.412.5 : 371.214.114

ББК 75.0

Дмитро П'ятничук

ВПЛИВ ПРИРОДНОЇ ГІПОКСІЇ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ

У статті подано узагальнені наукові дані щодо впливу природної гіпоксії та особливостей адаптаційних реакцій організму під час перебування спортсменів у гірських умовах. Наведено основні види адаптаційних реакцій, які виникають у спортсменів під час перебування в горах та ряд поєднаних пристосувальних механізмів. Показано, що головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в гірських умовах є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску. Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів.

Ключові слова: гіпоксія, адаптація, спортсмени.

В статье представлены обобщенные научные данные о влиянии природной гипоксии и особенностях адаптационных реакций организма во время пребывания спортсменов в горных условиях. Приведены основные виды адаптационных реакций, возникающих у спортсменов во время пребывания в горах и ряд объединённых приспособительных механизмов. Показано, что главным и решающим фактором, от которого зависит эффективность тренировки в горных условиях, является оптимальный уровень тренировочных и соревновательных нагрузок, выполняемых на горном этапе, а также перед его началом и после спуска. Только при этих условиях возможно проявление суммарного эффекта, выраженного в повышении достижений спортсменов.

Ключевые слова: гипоксия, адаптация, спортсмены.

The article summarizes the scientific evidence on the effects of hypoxia and the natural features of adaptive reactions of athletes during their stay in the mountains. The main types of adaptive responses that occur in athletes during their stay in the mountains, and the combined number of adaptive mechanisms. It is shown, that the main and decisive factor that affects the effectiveness of training in the mountains, is the optimal level of training and competitive pressures that are running on the mountain stage, and before the beginning and after the descent. Only under these conditions may be a manifestation of the total effect in terms of improving the achievements of athletes.

Keywords: hypoxia, adaptation, sportsmen.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Проблема підготовки та змагань спортсменів у гірських умовах привернула широку увагу фахівців у галузі спорту після визначення столиці Ігор XIX Олімпіади – Мехіко, розташованого на висоті 2290 м над рівнем моря. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у повітрі впливає на працездатність спортсменів, на їх толерантність до навантажень, на діяльність найважливіших функціональних систем організму [1, 3].

Однак експериментальні матеріали, отримані в результаті досліджень у горах, а також в умовах штучної гіпоксії, спортивні результати, показані в різних видах спорту на Іграх 1968 р., привели до значного збільшення уваги до природного і штучного гіпоксичного тренування. Таке тренування стало розглядатися не лише як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, але і як засіб ефективно мобілізації функціональних резервів та переведення на новий, вищий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі в змаганнях в умовах рівнини [7].

Доцільність підготовки спортсменів у умовах гір як високоефективного засобу підвищення функціональних можливостей і спортивних результатів у всіх видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості спортсменів, у даний час абсолютно доведено [5].

Основний висновок більшості наукових робіт полягає в тому, що гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здатності організму працювати в умовах кисневої недостатності. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, до якої залучаються різні системи організму. Найбільш вираженими виявляються зміни з боку серцево-судинної системи, апарату кровотворення, зовнішнього дихання та газообміну, що зумовлює інтерес до висотної гіпоксії фахівців у галузі спорту [2].

Зрозуміло, що інтегрована і координована перебудова функцій на субклітинному, клітинному, органному, системному та організмовому рівнях можлива лише завдяки перебудові функції систем, що регулюють цілісні фізіологічні відповіді. Адаптація неможлива без адекватної перебудови функцій нервової та ендокринної систем, що забезпечують регуляцію фізіологічних функцій всіх інших систем [4].

За даними деяких авторів, під час перебування спортсменів у горах активуються адренергічна та гіпофізарно-адреналова системи. Цей неспецифічний компонент адаптації відіграє роль у мобілізації апарату кровообігу і зовнішнього дихання, але разом із тим проявляється різко вираженим катаболічним ефектом, тобто негативним азотистим балансом, втратою маси тіла, атрофією жирової тканини та ін. [8].

За даними Brooks (1991), у перші дні перебування в середньогір'ї, при виконанні помірних фізичних навантажень, спостерігається збільшення анаеробного гліколізу і підвищення в крові і м'язовій тканині рівня лактату. Проте Greenetal (1992), вказують, що через два-три тижні після перебування в горах інтенсивність гліколізу і утворення лактату при таких же навантаженнях знижується і наближається до умов рівнини. Одночасно відзначається підвищення вмісту вільних жирних кислот у м'язовій тканині і поліпшується метаболічна регуляція процесів енергозабезпечення [9].

Спеціальні дослідження, а також досвід підготовки видатних спортсменів у різних країнах світу, переконливо показали, що основне місце в системі гіпоксичного тренування спортсменів повинне займати природне тренування в горах, що викликає виражені реакції і ефективний перебіг адаптації в порівнянні з гіпоксичним тренуванням у штучно створених умовах [6].

Мета дослідження - узагальнити наукові дані щодо впливу природної гіпоксії на перебіг адаптаційних реакцій організму спортсменів під час перебування у гірських умовах.

Методи дослідження. Використано теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, що стосуються оцінки впливу природної гіпоксії та особливостей адаптаційних реакцій організму під час перебування спортсменів у гірських умовах.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час перебування спортсменів у горах фахівцями виділяються такі основні види адаптаційних реакцій:

- збільшення легеневої вентиляції;
- збільшення серцевого викиду;
- збільшення вмісту гемоглобіну;
- збільшення кількості еритроцитів;
- підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфогліцерату, що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;
- збільшення кількості міоглобіну, що полегшує споживання кисню;
- збільшення розміру та кількості мітохондрій;
- збільшення кількості окисних ферментів [1].

В умовах середньогір'я і, особливо, високогір'я істотно зменшуються величини максимальної ЧСС, максимального систолічного об'єму і серцевого викиду, швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю і, як наслідок, максимального споживання кисню. У числі факторів, що обумовлюють ці реакції, поряд із зниженням парціального тиску кисню, що призводить до зниження скоротливої здатності міокарда, деякі фахівці називають також зміну водного балансу, що викликає підвищення в'язкості крові [4].

Одночасно з гемодинамічними реакціями у спортсменів, що опинилися в умовах гіпоксії, спостерігаються виражені зміни зовнішнього дихання та газообміну. Збільшення вентиляції легень відзначається вже на висоті близько 1000 м, в основному, завдяки збільшенню, в порівнянні з рівнинними умовами, глибини легеневої вентиляції і частоти дихання. Збільшення легеневої і альвеолярної вентиляції веде до підвищення pO_2 в альвеолах, що сприяє підвищенню насичення артеріальної крові киснем [8].

Вже з перших годин перебування в горах однією з найбільш гострих реакцій, що відбуваються в організмі спортсменів, є поліцитемія (підвищення кількості еритроцитів). Інтенсивність цієї реакції визначають висотою, швидкістю підйому в гори та індивідуальними особливостями. Через кілька годин після підйому в гори знижується об'єм плазми крові внаслідок підвищення втрати рідини, спричиненої зниженою вологістю повітря. Це призводить до збільшення концентрації еритроцитів, підвищуючи кисневу ємність крові [6].

Деякі дослідники під час перебування спортсменів у гірських умовах виділяють стадію "перехідної адаптації", і пов'язують її з формуванням виражених і стійких структурних та функціональних змін у організмі. Зокрема, вказують на розвиток адаптаційної поліцитемії, збільшення кисневої ємності крові, виражене збільшення дихальної поверхні легень, збільшення потужності адренергічної регуляції серця, збільшення концентрації міоглобіну, підвищення пропускної здатності коронарного русла [2, 6].

Киснева ємність крові на рівні моря становить 17–18,5%, на висоті 1 850–2 000 м – 20–22%, на висоті 3 500–4 000 м – 25–27,5% [5].

Також виділяють стадію стійкої адаптації, пов'язану зі збільшенням потужності й одночасно економності функціонування апарату зовнішнього дихання і кровообігу, зростанням дихальної поверхні легень і потужності дихальних м'язів, збільшенням коефіцієнту утилізації кисню з повітря, що вдихається. Відбувається також збільшення маси серця і ємності коронарного русла, підвищення концентрації міоглобіну та кількості мітохондрій у міокарді, збільшення потужності системи енергозабезпечення [7].

На думку деяких дослідників, спортсмени, що спеціалізуються у видах спорту швидко-силового характеру, мають ризик виникнення зниження м'язової маси, що може бути попереджено заміною певних видів тренувань на раціональні силові вправи [4].

У другій (перехідній) і третій (стійкій) стадіях адаптації відбувається збільшення синтезу АТФ, підвищення проникності периферичних капілярів, збільшення кількості мітохондрій у скелетних м'язах, зниження основного обміну і використання кисню тканинами, а також зниження споживання кисню серцем, що очевидно відмічається у корінних жителів гір [2].

Оцінюючи описані пристосувальні в літературі реакції з боку функції системи дихання і газообміну в другій і третій стадіях адаптації, говорять про зменшення частоти і збільшення глибини дихання, нівелювання респіраторного алкалозу; збільшення екскурсії грудної клітини і збільшення всіх легневих об'ємів і ємностей [1].

На рівні вегетативної регуляції стійка адаптація характеризується збільшенням потужності адренергічної регуляції роботи серця, що призводить до гіпертрофії симпатичних нейронів, збільшення кількості симпатичних волокон у міокарді, збільшення

інтенсивності і зменшення тривалості інотропної відповіді серця на норадреналін. Це явище поєднується зі зниженням міогенного тону судин і зменшенням їх реакції на норадреналін [5].

Дослідження Я.Сведенхага (1995) свідчать про те, що тренування в горах є потужним фактором підвищення економності роботи організму. На основі отриманих результатів тренування бігунів у умовах гір дослідник говорить про достовірне зниження кисневої вартості бігу зі стандартною швидкістю [6].

Узагальнення результатів більшості досліджень, проведених із проблеми адаптації спортсменів до умов висотної гіпоксії, дозволило Ф.З. Меєрсону (1986) виділити ряд поєднаних пристосувальних механізмів:

1) механізми, мобілізація яких може забезпечити достатнє надходження кисню в організм, незважаючи на дефіцит його в середовищі: гіпервентиляція; гіперфункція серця, що забезпечує рух від легень до тканин збільшеної кількості крові;

2) поліцитемія і відповідне збільшення кисневої ємності крові;

3) механізми, що роблять можливим достатнє надходження кисню до мозку, серця і інших життєво важливих органів, незважаючи на гіпоксемію, а саме: розширення артерій і капілярів мозку, серця;

4) зменшення дифузійної відстані для кисню між капілярною стінкою і мітохондріями клітин за рахунок утворення нових капілярів і зміни властивостей клітинних мембран;

5) збільшення здатності клітин утилізувати кисень внаслідок зростання концентрації міоглобіну; збільшення здатності клітин і тканин утилізувати кисень із крові і утворювати АТФ, незважаючи на його недостатність;

6) збільшення анаеробного ресинтезу АТФ за рахунок активації гліколізу, що оцінюється багатьма дослідниками як суттєвий механізм адаптації [4].

Проте, в літературі існують повідомлення про існування негативних впливів перебування спортсменів у гірських умовах. Так, Karvonen навів дані щодо зниження працездатності по мірі збільшення висоти і вказав, що гіпоксія по-різному впливає на здатність до виконання роботи залежно від її характеру. Він перерахував фізіологічні механізми, що обмежують максимальну працездатність на висоті: м'язова втома, зтягнуте в часі відновлення, зниження VO_{2max} , легеневої вентиляції, дифузійної здатності легень, хвилинного і ударного об'ємів крові, обмеження максимального пульсу. Дослідник доводить, що поки недостатньо з'ясовано, як впливає вихідний рівень фізичної підготовки на працездатність у горах, і, що висотні тренування, можливо, і дають позитивний ефект, але вивчений він ще недостатньо в плані подальшої змагальної діяльності на рівні моря [9].

У процесі напруженої підготовки спортсмени високого класу стикаються з низкою несприятливих факторів у зовнішньому і внутрішньому середовищі. Це пов'язано з виконанням величезних обсягів тренувального навантаження упродовж 5–6 годин на день, 30–35 годин на тиждень, проведенням високих за інтенсивністю тренувальних занять, які викликають значні зміни гомеостазу, виконанням вправ, пов'язаних із великим ризиком для здоров'я, проведенням занять і змагань при несприятливих погодних умовах, участю в змаганнях у інших країнах, що вимагають від спортсменів висотної, температурної та часової адаптації. Тому організм повинен володіти як загальною, так і специфічною резистентністю [8].

Проте частина наукових робіт вказує на те, що після гірської акліматизації переносимість комбінованої дії тепла і м'язової працездатності поліпшуються, зменшується втрата вологи, ваги, знижується енергетичний обмін [6].

Водночас науковці доводять, що неправильно побудоване тренування в умовах середньогір'я і високогір'я (надвисокі навантаження, нераціональне чергування роботи і відпочинку тощо) може призвести до надмірного стресу, при якому сумування впливу гірської гіпоксії і гіпоксії навантаження здатні призвести до виникнення хронічної гірської хвороби [7].

Після закінчення тренування в гірських умовах організм спортсмена опиняється в стані більш високої працездатності, ніж до підйому в гори. Це, як правило, пов'язують із тим, що явища кисневої недостатності, які супроводжують м'язову роботу у видах спорту, що потребують переважно витривалості, переносяться значно легше. А так як найважливішою умовою спортивної працездатності в багатьох видах спорту є здатність до тривалого і високого рівня споживання кисню, то ця здатність після перебування в горах значно зростає. Крім того, в процесі тренування в середньогір'ї і адаптації до гіпоксії організм удосконалює здатність більш економно витратити кисень [2].

Наявні в науковій літературі дані про ефективність тренування на різних висотах у горах малочисельні і стосуються окремих видів спорту.

Такі визначення рівнів гірських висот як "високогір'я", "середньогір'я" "низькогір'я", "великі, малі та помірні висоти", "гірський, середньогірний і високогірний клімат" та інші, спонукають до суттєвих протиріч у зв'язку з різним розумінням цих термінів. Одні автори середньогір'ям вважають клімат на висоті до 1 000–1 200 м, інші – до 2 000–2 500 м; стосовно високогірного клімату – в одних випадках високогірним вважають клімат на висоті понад 1200 м, у інших – понад 2 000–2 500 м. Однак у всіх випадках при класифікації гірських умов за основу беруть показник, що найбільш радикально впливає на організм людини – гіпоксію [3].

Численні дослідження проблеми адаптації людини до гірських умов, особливо в галузі спорту вищих досягнень, дозволили зменшити протиріччя у визначенні гірських рівнів. Більшість фахівців, опираючись на аналіз фізіологічних реакцій на перебування і тренування в гірських умовах, пропонують наступну класифікацію.

1. Низькогір'я – 800–1 000 м над рівнем моря. На цій висоті в умовах спокою і при помірних навантаженнях ще не виявляється істотного впливу нестачі кисню на фізіологічні функції. Тільки при дуже великих навантаженнях відзначаються виражені функціональні зміни.

2. Середньогір'я – від 800–1 000 м до 2 500 м над рівнем моря. Для цієї зони характерно виникнення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою людина, як правило, не відчуває негативного впливу нестачі кисню.

3. Високогір'я – понад 2 500 м над рівнем моря. В цій зоні вже в стані спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність [6].

Спеціальна література недостатньо висвітлює питання про ефективність тренування на висоті 1 000–1 500 м над рівнем моря. Існує досить усталена думка, що умови низькогір'я є ефективними для відновлення і активного відпочинку спортсменів, підтримки досягнутого рівня тренуваності, і є недостатнім стимулом для підвищення функціональної здатності організму спортсменів. Проте оцінка вище перерахованих реакцій організму, що виникають при спільній дії гіпоксичних факторів, що є наслідком перебування в горах і застосування спеціальних тренувальних програм гіпоксичного характеру (гіпоксія навантаження), то ефективність підготовки на цих висотах над рівнем моря стосовно окремих видів спорту може виявитися вищою в порівнянні з тренуванням у середньогір'ї і високогір'ї [9].

У гірських умовах на спортсменів впливають дві групи факторів: кліматичні і "навантажувальні", від сумарного впливу яких залежить ефект тренування та подаль-

шої участі в змаганнях. Зменшення або збільшення частки одного з них впливає на ефект всього тренування. Перший, кліматичний фактор, в умовах підготовки на певній спортивній базі, має меншу варіативність. Другий – “навантажувальний” – в умовах необхідної структури варіює значно більше [7].

Дослідженнями встановлено, що перебування добре підготовлених спортсменів на висотах 1 700–2 000 м, які не виконували спеціальних тренувальних навантажень, не супроводжувалося якими-небудь суттєвими послідовними вегетативними зрушеннями, що можна було б розглядати як показник адаптації організму до гірських умов [4].

Висновок

Головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в гірських умовах є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску на рівнину. Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів. Це є основною педагогічною передумовою до обґрунтування та розробки методики підготовки спортсменів у гірських умовах.

1. Адаптационные реакции и урони реактивности как эффективные диагностические показатели донозологических состояний / Л. Х. Гаркави, Г.Н. Толмачев, Н. Ю. Михайлов [и др.] // Вестник Южнонаучного центра. – 2007. – Т. 3. – № 1. – С. 61–66.
2. Волков Н. И. Закономерности развития биохимической адаптации и принципы тренировки / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко // Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко. – К., 2000. – С. 408–437.
3. Колчинская А. З. Гипоксическая гипоксия нагрузки: повреждающий и конструктивный эффекты / А. З. Колчинская // Нурохіamedical. – 1993. – № 3. – С. 8–13.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 250 с.
5. Палатний Ігор. Порівняльна ефективність тренування бігунів в умовах низькогір'я та рівнинної підготовки / Ігор Палатний // Молода спортивна наука України: Зб. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7 : у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3. – С. 180–183.
6. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіamedical. – М., 1995. – С. 17–23.
7. Попов В. В. Аэробная производительность как прогностический критерий функционального состояния спортсменов в условиях высокогорья. Проблемы, оценки и прогнозирования функциональных состояний организма в прикладной физиологии / В. В. Попов, А. Г. Зарифьян, А. В. Тимущкин. – Фрунзе, 2003. – С. 153–154.
8. Радзієвський П. О. Механізми адаптації до нормобаричної гіпоксії в курсі інтервального гіпоксичного тренування у висококваліфікованих спортсменів / П. О. Радзієвський // Фізіол. журн. – 2005. – № 2. – С. 90–96.
9. Brooks G. A. Decreased reliance on lactate during exercise after acclimatization to 4,300 mb / G. A. Brooks // J. Appl. Physiol. – 1991. – Vol. 71. – P. 333–341.

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

УДК 796.001

ББК 75.0

Сергій Рихлюк

ОЦІНКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті показано, що використання тренувальних навантажень великої інтенсивності є важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в поєднанні з контролем за ступенем реакції організму юних гімнастів віком 12–13 років на такі навантаження та швидкістю відновлення після них.

Ключові слова: функціональна підготовка, юні гімнасти.

В статье показано, что использование тренировочных нагрузок большой интенсивности есть важным моментом интенсификации учебно-тренировочного процесса совместно с контролем над степенью реакции организма юных гимнастов возрастом 12–13 лет в ответ на такие нагрузки, а так же на скорость восстановления после них.

Ключевые слова: функциональная подготовка, юные гимнасты.

In clause is shown that use appreciable training of loads is by a necessary condition intensifications of process of preparation, paying attention thus on phylum of reaction on loads and speed of regeneration of an organism of the sportsmens in the age of 12–13 years.

Keywords: functionalpreparation, yanggymnasts.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від використання засобів та методів комплексного контролю, як інструменту управління, який дозволяє досліджувати процес підготовки спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різних завдань, пов'язаних з оцінкою різних станів спортсменів, рівня їх підготовленості, ефективності змагальної діяльності [1]. Складнокоординаційні види спорту, зокрема спортивна гімнастика, на сьогоднішній день продовжують інтенсивно розвиватись у напрямку видовищності та складності виконання вправ. У зв'язку з цим все більшу роль відіграють можливості загальної та спеціальної фізичної працездатності спортсменів, що вимагає вдосконалення нормативів фізичної підготовленості, методів контролю за реакцією організму юних гімнастів на тренувальні навантаження і шляхом використання фізіологічних показників [2]. Специфіка особливостей спортивної гімнастики має першочергове значення для вибору показників, які були використані нами в дослідженні, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, вимагають чітких адаптаційних реакцій в зв'язку з характером змагальної діяльності. На кожному етапі багаторічного вдосконалення в якості контролю використовуються різні показники, які адекватні віковим особливостям та рівню підготовленості спортсменів. Стан підготовленості і тренуваності спортсменів суттєво змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах тренування (перехідний, підготовчий, змагальний) [3]. Ці зміни будуть залежати від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних та змагальних навантажень. В процесі контролю нам необхідно вибирати інформативні показники, які відповідають специфіці тренувальних навантажень на даному етапі підготовки (попередньої базової).

Основними критеріями, які вимагають можливість використання тих чи інших показників у програмі контролю є інформативність та надійність. Інформативність показників визначається тим, наскільки він точно відповідає оцінці певної властивості чи якості. І в випадку, коли зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативним. Необхідно підбирати показники для контролю на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків, розкривають механізми взаємозв'язків різних показників з рівнем спортивних результатів, структурою підготовленості та змагальної діяльності в спортивній гімнастиці, дотримуючись вимог математичної статистики.

Розробка актуальних питань розвитку юнацького спорту знайшла своє втілення в низці публікацій (М.Я. Набатнікова, 1982; В.І. Воронкін, 1989; К.П. Сахновський, 1990; В.Г. Алабін, 1993; Т.О. Круцевич, 1999; К.Коханович 1999; Л.В. Волков, 1997, 2005; В.П. Губа, 2008; Л.П. Сергієнко, 2001; Т.Бомпа, 2003; В.М. Платонов, 2004; А.П. Бондарчук, 2005; Ю.К. Гавердовский, 2007; Ф.А. Йорданська, 2006), в яких розкрито зако-

номірності підготовки спортсменів залежно від їх вікових особливостей та етапів підготовки.

Обґрунтовуючи вибір напряму досліджень, ми звернулись до актуального питання в підготовці кваліфікованих гімнастів, як методика підвищення енергетичного потенціалу спортсменів, а також вдосконалення здібностей до його раціональної реалізації в тренувальній та змагальній діяльності. Це стосується дослідження підвищення потужності та ємкості лактатного анаеробного, анаеробно-аеробного, аеробного процесів енергозабезпечення м'язової діяльності, компонентів підготовленості спортсменів, які відображають здатність до реалізації наявного енергетичного потенціалу в конкретних умовах тренувальної та змагальної діяльності: 1) рухливість процесів енергозабезпечення, яка визначає швидкість активізації системи енергозабезпечення у відповідності з вимогами конкретної та рухової діяльності; 2) динамічності процесів енергозабезпечення, як реакцію на зміну інтенсивності та характеру роботи, зміну функціонального стану спортсмена; 3) економічність, як здатність економно і раціонально використовувати енергію для досягнення найвищих показників працездатності та ефективності рухових дій; 4) стійкість як здатність тривалий час забезпечувати виробництво енергії на заданому рівні [3].

Мета дослідження – визначити динаміку функціональної підготовленості гімнастів 12–13 років у річному циклі тренувань.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували аналіз і узагальнення наукових джерел, фізіологічні методи дослідження, тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

У наших дослідженнях ми керувались надійністю показників, яка визначається відповідністю результатів до застосування реальних змін в рівні тієї чи іншої якості спортсмена в умовах кожного із видів контролю, а також стабільністю результатів, отриманих під час багаторазового використання показників в однакових умовах. Таким чином, чим вища різниця між результатами досліджень в різних спортсменів і чим тісніше знаходяться результати, зареєстровані в одного спортсмена в постійних умовах, тим вища надійність показників, що застосовуються.

Дослідження проводилось у передзмагальному періоді підготовки на базі Івано-Франківської СДЮСШОР №1 з гімнастами віком 12–13 років. Рівень навантаження контрольного тренування враховував параметри навантаження тренування попереднього базового мікроциклу. Зміст аналізованого контрольного тренування передбачав збільшення обсягу фізичного навантаження по елементам таким, що складало 165–175% від рівня попереднього. При цьому збільшувалась кількість виконуваних комбінацій – до 24–30 за одне заняття. Для визначення індивідуального розміру навантаження використовувався коефіцієнт індивідуальної складності [4].

Такий характер і ступінь зрушення серцево-судинної системи є відбитком глобальної втоми, викликані загальною напруженістю контрольного тренування. Можна припустити, що при тренуваннях такої інтенсивності забезпечується високий стимул для формування спеціальної витривалості юних гімнастів, що є однією з головних умов структури підготовленості в сучасній спортивній гімнастиці. Наявність зрушень припускає обов'язковий контроль «внутрішнього» навантаження і змін функціонального стану юних гімнастів не тільки після тренувального заняття великої інтенсивності, але й при повторенні декількох тренувань на фоні втоми. Ця необхідність полягає в тому, що у деяких юних гімнастів відзначається несприятливий тип реакції, який вимагає корекції навантаження.

Результати дослідження та їх обговорення. Наведені дані (табл.1) свідчать про виникнення в підлітковому віці механізмів, що забезпечують надійність виконання технічних дій юними гімнастами в умовах наростаючої втоми під впливом тренувальних навантажень високої інтенсивності. Ми вважаємо, що така спроможність протистояти накопиченню явищ втоми формується поступово і виявляється після 12–13 років. Водночас, в цьому віці така спроможність у значній мірі залежить від рівня спортивної кваліфікації та функціональної підготовленості. Таким чином, використання контрольних тренувань із великим об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень у віці 12–13 років можуть бути важливим моментом інтенсифікації навчально-тренувального процесу в період спеціалізованої базової підготовки юних гімнастів.

Таблиця 1

Показники функціонального стану серцево-судинної системи юних гімнастів 12–13 років під впливом тренування великої інтенсивності ($M \pm m$)

Показники	До початку тренування	Після тренування	Через тиждень після тренування
ЧСС у стані спокою (уд./хв)	70.6±2.8	98.2±3.1	69.8±2.4
Приріст ЧСС на ортостатичну пробу (уд./хв)	17.1±2.1	30.8±2.4	21.1±2.0
Артеріальний тиск крові (мм. рт. ст.)	АТс=116.8±1,4 АТд=67.7±1,9	АТс=118.4±2,8 АТд=76.2±2,6	АТс=113.2±2,8 АТд=65.4±3,2
Диференціювання зусилля (середня помилка з 3 спроб відтворення зусилля від max)	9.35±1.1	13.4±1.4	8.6±1.08

Всім відомо про 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. Особливістю діагностики функціональних систем спортсмена при спортивному відборі на етапі попередньої базової підготовки є те, що ми добирали методики, котрі не потребують попереднього формування спеціальних навичок. У дослідженні ми визначали показники функціонального стану кардіореспіраторної системи (табл. 2).

Таблиця 2

Показники функціонального стану юних гімнастів віком 12–13 років ($M \pm m$)

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

Висновок

Середньостатистичні значення ЧСС і артеріального тиску обстежуваних спортсменів були нижчі за середні показники, 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 ЖЄЛ відповідали віковій нормі для підліткового віку. Очевидно, що знання згаданих особливостей є додатковими відомостями з проблеми адаптації дитячого організму до систематичної м'язової роботи, що є основою для розробки критеріїв відбору перспективних гімнастів.

Аналіз дослідження показав, що використаний варіант контрольного тренування викликає виражену втому, що може забезпечити значний тренувальний ефект, типовий для використання навантажень такої інтенсивності. З табл. 1 видно, що виразність змін показників функціонального стану у юних гімнастів відзначається більшими змінами, ніж у гімнастів зрілого віку [4].

Ефективність процесу підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від використання засобів та методів комплексного контролю як інструменту управління, який дозволяє досліджувати процес підготовки спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Ця мета реалізується шляхом вирішення різних завдань, пов'язаних з оцінкою різних станів спортсменів, рівня їх підготовленості, ефективності змагальної діяльності.

Специфіка особливостей спортивної гімнастики має першочергове значення для вибору показників, які були використані нами в дослідженні, оскільки досягнення в різних видах спорту обумовлені різними функціональними системами, вимагають чітких адаптаційних реакцій в зв'язку з характером змагальної діяльності. На кожному етапі багаторічного вдосконалення в якості контролю використовуються різні показники, які адекватні віковим особливостям та рівню підготовленості спортсменів. Стан підготовленості і тренуваності спортсменів суттєво змінюється не тільки від етапу до етапу в процесі багаторічної підготовки, але і в різних періодах тренування (перехідний, підготовчий, змагальний). Ці зміни залежать від спрямованості фізичних вправ, характеру тренувальних та змагальних навантажень. В процесі контролю нам необхідно вибирати інформативні показники, які відповідають специфіці тренувальних навантажень на даному етапі підготовки (попередньої базової) та створення експериментальної тренувальної програми, яка є предметом наступних досліджень.

Основними критеріями, які вимагають можливість використання тих чи інших показників у програмі контролю є інформативність та надійність. Інформативність показників визначається тим, наскільки він точно відповідає оцінці певної властивості чи якості. І в випадку, коли зв'язок між будь-яким показником і критерієм є постійним і сильним, є підстави розглядати цей показник як інформативним. Необхідно підбирати показники для контролю на основі встановлених причинно-наслідкових зв'язків, розкривають механізми взаємозв'язків різних показників з рівнем спортивних результатів, структурою підготовленості та змагальної діяльності в спортивній гімнастиці, дотримуючись вимог математичної статистики.

1. Иорданская Ф. А. Комплексная медико-биологическая методика определения специальной тренированности гимнастов / Иорданская Ф. А. // Теория и практика физ. культуры. – 1984 – № 8. – С. 21–23.
2. Волков Л. В. Основы спортивной подготовки детей и подростков : навч. посібник / Волков Л. В. – К. : Вища школа, 1993. – 152 с.
3. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
4. Смоленский В. М. Спортивная гимнастика / Смоленский В. М., Гавердовский Ю. К. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 465 с.

Рецензент: канд. мед. наук, доц. Білоус І. В.

УДК 796.034.6

ББК 75.711я73

Валерій Єднак, Софія Білявська

ЗАСТОСУВАННЯ МЕДИКО-БІОЛОГІЧНИХ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Однією з найважливіших у практиці спортивного тренування спортсменів високої кваліфікації проблем є відновлення їх працездатності. Здатність переборювати втому, що виникає в процесі тренувальної і змагальної діяльності, в значній мірі зумовлює досягнення високих спортивних результатів. Пошук засобів відновлення працездатності під час тренувального процесу та змагань, знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму спортсмена має велике теоретичне і практичне значення. Комплексне використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення сприятиме якійсь підготовці легкоатлетів високої кваліфікації.

Ключові слова: засоби відновлення, легка атлетика, втома, працездатність, раціон харчування, фармакологічне забезпечення.

Одной из важнейших в практике спортивной тренировки спортсменов высокой квалификации проблем является восстановление их работоспособности. Способность преодолевать усталость, возникающую в процессе тренировочной и соревновательной деятельности, в значительной степени предопределяет достижения высоких спортивных результатов. Поиск средств восстановления работоспособности во время тренировочного процесса и соревнований, знания закономерностей развития утомления и восстановления организма спортсмена имеет большое теоретическое и практическое значение. Комплексное использование педагогических, психологических и медико-биологических средств восстановления способствовать качественной подготовке легкоатлетов высокой квалификации.

Ключевые слова: средства восстановления, утомление, работоспособность, рацион питания, фармакологическое обеспечение, легкая атлетика.

One of the most important in the practice of athletic training highly skilled athletes problem is to restore their health. The ability to overcome the fatigue that occurs during training and competitive activities, to a large extent determines the achievement of high results. Fundraising disaster recovery during the training process and competition, knowledge of the laws of fatigue and recovery of an athlete is of great theoretical and practical significance. Integrated use of pedagogical, psychological, medical and biological recovery tools to promote quality training of athletes of the highest skills.

Keywords: recovery tools, fatigue, performance, diet, pharmacological support, athletics.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. У даний час однією з найважливіших у практиці тренування спортсменів різної кваліфікації і віку є проблема відновлення їх працездатності. Слід зазначити, що цей процес важливий для спортсменів будь-якого віку та кваліфікації, але чим вона вище, тим важливішою стає ефективність відновлення працездатності (В.Н. Платонов, 2005). Рівень сучасної підготовки спортсменів передбачає подальше зростання фізичних і психічних навантажень, що у свою чергу збільшуватиме і міру їх втомлювання. Раціональне і планомірне застосування засобів відновлення, визначення їх ролі і місця в тренувальному процесі, як на рівні річного циклу, так і на його окремих етапах, багато в чому визначає ефективність всієї системи підготовки спортсменів різної кваліфікації [4, с.693–700].

Легка атлетика вимагає особливої уваги до розвитку спеціальної витривалості, що забезпечує можливість швидко відновлюватися після об'ємних тренувальних навантажень і в той же час ефективно працювати над удосконаленням спортивної техніки і розвитком фізичних якостей на фоні втоми. Змагання у легкоатлетів характеризуються цілою низкою специфічних особливостей – кількаденною тривалістю, необхідністю володіння високим рівнем спортивно-технічної і тактичної майстерності в окремих ви-

дах легкої атлетики, високою працездатністю і витривалістю, умінням і досвідом розподілу зусиль впродовж усього періоду змагань [1, с.4–19].

Динаміка стану легкоатлетів як на різних за тривалістю етапах підготовки, і в тижневому циклі, так і в окремому тренувальному занятті визначається різними чинниками, в тому числі і здатністю спортсмена до відновлення спеціальної працездатності після об'ємних або високих за інтенсивністю тренувальних навантажень.

Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають інтенсивного пошуку засобів відновлення їх працездатності в умовах оптимізації тренувального процесу, а також при підготовці до змагань і в період їх проведення. Тому, знання закономірностей розвитку втоми і відновлення організму легкоатлетів, має важливе теоретичне і практичне значення.

Дослідження виконано у відповідності до зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. на тему: методологічні та організаційно-методичні основи раціональної підготовки спортсменів.

Мета дослідження – проаналізувати та систематизувати дані про медико-біологічні засоби відновлення працездатності легкоатлетів.

Методи дослідження. У роботі використано теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури й інформації світової мережі Інтернет.

Результати дослідження та їх обговорення. Високі інтенсивність та об'єм тренувальної роботи створюють додаткові труднощі в знаходженні оптимального режиму роботи та відпочинку в окремих заняттях та мікроциклах, забезпеченні умов для повноцінного виконання роботи різного спрямування, ефективного перебігу відновних та адаптаційних реакцій в організмі спортсменів.

Всі засоби відновлення, що використовуються у процесі підготовки спортсменів, умовно можна поєднати в три основні групи: 1) педагогічні; 2) психологічні; 3) медико-біологічні. Найбільш ефективним є їх сукупне використання у формі певних комплексів, що формуються з урахуванням специфічних особливостей перебігу відновних процесів у легкоатлетів в залежності від етапу тренування та індивідуальних особливостей спортсменів [3, с.12–15].

Медико-біологічний аспект проблеми відновлення спортивної працездатності потрібно розглядати в двох напрямках: 1) відновлення спортсменів у ході навчально-тренувального процесу; 2) відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перенапруги, тобто власне медична реабілітація.

В практиці підготовки легкоатлетів широко використовують медико-біологічні засоби, що включають великий арсенал фармакологічних препаратів (адаптогени, полівітаміни, препарати заліза, тощо), фізіотерапевтичні процедури, продукти підвищеної енергоємності і білкової забезпеченості, раціональний режим спортсменів, а також інші засоби, що активно впливають на різні ланки регулювання гомеостазу.

Останніми десятиліттями фахівці різних країн почали приділяти підвищену увагу сну, як потужному процесу відновлення організму після фізичних і психічних навантажень сучасного спорту. Фахівцями різних країн були проведені дослідження присвячені проблемі впливу сну на працездатність та на участь у змаганнях. На думку фахівців, повільні хвилі сну є важливими для спортсменів, оскільки сприяють виділенню з гіпофіза гормону зростання (соматропіну), що має потужну анаболічну і антикатаболічну дію, посилює синтез білка і гальмує його розпад, сприяє зниженню відкладення підшкірного жиру, збільшенню співвідношення маси м'язової до жирової, бере участь у регуляції вуглеводного обміну, що сприяє відновленню після великих фізичних навантажень і покращує фізіологічні характеристики. Так, для легкоатлетів мінімальна три-

валість нічного сну повинна бути не менше 8 годин. Під час активних тренувальних занять рекомендується денний сон тривалістю 1–2 год. [2, с.14–16].

Також у практиці спорту досить широко використовують фізичні засоби відновлення, це зумовлено відносною простотою і доступністю застосування і достатньою вичученістю. У системі фізичних чинників для легкоатлетів важливе місце посідають: масаж, сухоповітряна і парна лазня, гідропроцедури, електропроцедури, світлове опромінення, гіпероксія, магнітотерапія, ультразвук, іонофорез тощо. Досить великої популярності в легкій атлетиці набуло використання кінезіологічного тейпування. Фізіотерапевтичні фактори являють собою найбільш значну групу відновних засобів в легкій атлетиці [6, с.181–215].

У період напружених тренувань і (особливо) змагань харчування одна із провідних чинників підвищення працездатності й прискорення відновних процесів. Основою, на якій ґрунтується уся система застосування фармакологічних препаратів, є раціонально побудоване харчування залежно від специфіки легкоатлетичної дисципліни.

Біг на довгі дистанції і спортивна ходьба потребують високих вимог до розвитку витривалості, тому спортсмени повинні споживати з їжею велику кількість вуглеводів, що дозволить компенсувати енергетичні затрати.

Біг на короткі дистанції, стрибки, метання, багатоборство. Метою вибору раціону харчування спортсменів, є збільшення м'язової маси і силових здібностей, тому в більшості випадків звертають увагу на споживання білка.

Біг на середні дистанції. Фахівці рекомендують раціон для конкретного спортсмена залежно від роботи різної переважної спрямованості, обсягу та інтенсивності. Потрібно поповнювати організм запасами заліза, що досягається за рахунок споживання червоного м'яса, печінки або морепродуктів не менше 2–3 рази на тиждень. Для легкоатлетів важливою є порада компетентного фахівця зі спортивного харчування для забезпечення збалансованого раціону з урахуванням індивідуальних особливостей, тренувальної програми, бюджету, цілей, що стоять перед спортсменами на певному етапі спортивного удосконалення.

Фармакологічні засоби включають речовини, що сприяють відновленню запасів енергії і підвищують стійкість організму до умов стресу. Вони дозволяють розширити можливості пристосування організму спортсменів до значних навантажень у сучасному легкоатлетичному спорті. У процесі підготовки спортсменів високої кваліфікації застосовують дозволені фармакологічні групи препаратів. Фармакологічне забезпечення підготовки легкоатлетів має бути пов'язане із загальною структурою річної підготовки, специфікою легкоатлетичної дисципліни, індивідуальними особливостями організму спортсмена і станом його здоров'я [5, с.5–8].

Висновок

Поліпшення результатів у легкій атлетиці зумовлене впровадженням у підготовку спортсменів науково обґрунтованих засобів управління тренувальним процесом і відновлення організму спортсменів. Широке впровадження у систему підготовки комплексу медико-біологічних відновних засобів значно покращують спортивну працездатність за рахунок підвищення можливостей провідних фізіологічних систем організму переносити тренувальні навантаження високої інтенсивності, а також за рахунок зниження травматизму і захворюваності спортсменів високого класу.

Якісна підготовки легкоатлетів високої кваліфікації може бути забезпечена на основі комплексного використання педагогічних, психологічних та медико-біологічних засобів відновлення.

1. Козлова О. Чинники підвищення ефективності змагальної і тренувальної діяльності в системі підготовки легкоатлетів / Козлова О. // Науково-теоретичний журнал. – 2012. – № 2 – С. 14–18.
2. Кузин В. В. Система восстановления и повышения спортивной работоспособности / В. В. Кузин, А. П. Лаптев. – М. : РГАФК, 1999. – 31 с.
3. Мирзоев О. М. Применение восстановительных средств в спорте / О. М. Мирзоев. – К. : Наука спорт 2000. – 59 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
5. Фармакология спорта / Горчакова Н. А., Гудивок Я. С., Гунина Л. М. [и др.] ; под общ. ред. С. А. Олейника, Л. М. Гуниной, Р. Д. Сейфуллы. – К. : Олимп. лит., 2010. – 640 с.
6. Відновлювальні засоби у фізичній культурі і спорті : навч.пос. для студ. ВНЗ освіти України III–IV рівнів акредитації / Ячнюк Ю. Б., Мосейчук Ю. Ю., Ячнюк І. О. [та ін.]. – Чернівці : ЧНУ, 2011. – 387 с.

Рецензент: доктор біол. наук, професор Мицкан Б. М.

УДК 615.814.1(075)

ББК 53.58 я7

Марія Аравіцька, Тетяна Бойчук

**ПСИХОСОМАТИЧНІ ЕНЕРГЕТИЧНІ ПРАКТИКИ В СИСТЕМІ
ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я РЕАБІЛОЛОГА**

Стаття присвячена проблемам корекції здоров'я фахівців фізичної реабілітації. Наведені методики відновлення здоров'я реабілітологів шляхом проведення психосоматичних енергетичних гімнастик – “Вітання сонцю”, “Око відродження”, які впродовж короткого часу покращують психічний і фізичний стан.

Ключові слова: реабілітолог, здоров'я, психосоматична гімнастика.

Статья посвящена коррекции здоровья специалистов физической реабилитации. Приведены методики восстановления здоровья реабилитологов – психосоматические энергетические гимнастики “Приветствие солнцу” и “Око возрождения”, которые в краткий термин улучшают психическое и физическое состояние.

Ключевые слова: реабилитолог, здоровье, психосоматическая гимнастика.

This article is devoted to the problems of health of professionals physical rehabilitation. These techniques restore the health of physical therapists through psychosomatic energy Gymnastics – “Sun Salutation”, “Eye Revival”, which for a short time to improve mental and physical condition.

Keywords: physical therapist, health, psychosomatic exercises.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В останні роки все частіше з'являються роботи, присвячені не тільки ефективності та безпечності лікування та реабілітації хворих людей, але й проблемам збереження та відновлення здоров'я медичного та немедичного персоналу, що забезпечує цей процес в стаціонарних, амбулаторно-поліклінічних та санаторно-курортних закладах. Зміни в організмі людини, яка проводить корекцію, можуть проявлятися у вигляді соматичних (загальна слабкість, головний біль, запаморочення, зниження апетиту, вегетативні розлади, артралгії) та психологічних (розлади сну, тривожність, дратівливість) змін [1, с.36–38; 5].

Специфіка умов праці працівника лікувальних та профілактичних установ медичного профілю визначається наступними факторами: забруднення повітря робочих приміщень аерозолями лікарських речовин, дезінфікуючих засобів, постійна загроза зараження інфекційними захворюваннями, іонізуюче і неіонізуюче випромінювання діагностичної та лікувальної апаратури. До цього додаються постійні стреси, синдром вигорання, фізичні навантаження [2; 3; 5].

Відомо, що у порівнянні з іншими професійними групами, працівники медичних закладів хворіють триваліше і важче, що може бути пов'язано з поліморбідністю патології та меншою ефективністю фармакотерапії. Професійна захворюваність медичних працівників за нозологічними формами досить різноманітна. У структурі їх захворюваності 1-е місце займають інфекційні захворювання (80,2%), на 2-му – алергічні (12,3%), на 3-му – інтоксикації і ураження опорно-рухового апарату. Загалом, структура загальної захворюваності медичного персоналу, щодо окремих систем і органів, на 46% визначається хворобами органів дихання, на 14% – серцево-судинними захворюваннями, далі йдуть хвороби органів травлення, нервової, кістково-м'язової та сечостатевої системи, які складають 5-6% від всіх захворювань [5].

Професійна діяльність працівників медичних закладів пов'язана з неминучими емоційними і моральними перевантаженнями. Це є основою для виникнення так званих професійних особистісних деформацій, серед яких найпоширенішим є синдром емоційного вигорання. Ці зміни являють собою психологічний ґрунт для розвитку різних психосоматичних і невротичних розладів. Крім шкідливих для здоров'я наслідків, ці процеси можуть приводити до професійної дезадаптації і функціональної деградації фахівців [2].

Найпоширенішим стресогенним фактором є робота в переважно негативному емоційному полі. Суть цього чинника полягає в тому, що більшу частину робочого часу спеціаліст, який працює з хворими, має справу з інформацією, що фактично викликає лише негативні емоції. Це відноситься як до скарг, стогонів і прохань хворих, так і до обговорення з колегами чужих діагнозів та історій хвороб, зміст яких – насамперед страждання. Накопичення подібного емоційного досвіду в процесі роботи, з одного боку, веде до виснаження ресурсів, з іншого – до розвитку захисних психологічних механізмів у вигляді особистісної відстороненості, розширення сфери економії емоцій та інших ознак емоційного вигорання [2]. У побутовому спілкуванні це проявляється у вигляді так званого “специфічного гумору” чи навіть цинізму медпрацівників. Тому для збереження емоційної рівноваги необхідно розвивати навички “поповнення банку позитивних емоцій” і відволікання від роботи на інші види діяльності.

Зміст наступного поширеного стресового фактора – труднощі спілкування з хворими в стані звуженої свідомості, в психозі, зіткнення з психологічним маніпулюванням хворих та їх родичів, мовні та морально-етичні бар'єри, які не тільки ускладнюють роботу фахівця, але є основою для розчарувань і фрустрацій – пускових механізмів емоційного вигорання [2]. Максимальна адаптація в даному випадку можлива за умови активного особистісного і духовного зростання спеціаліста протягом тривалого часу.

Основною трудностю до дотримання вимог самопрофілактики є ілюзія завантаженості (“немає часу собою займатися”) разом з відсутністю достатнього стимулу до змін (“я про це знаю, потім цим займуся”). Сама інформація про професійні стреси викликає у медичних працівників зацікавленість. Але, згідно проведених досліджень, на пропозицію взяти участь у практичних заходах з профілактики та корекції даних явищ відгукуються, як правило, ті фахівці, у яких вже є психосоматичні або інші симптоми, як наслідок робочих стресів [2].

Східна медицина також вважає, що в процесі лікування, людина, яка здійснює оздоровче втручання, зазнає негативного впливу, адже в процесі життєдіяльності відбувається взаємообмін енергією з навколишнім світом. В організмі по каналам (меридіанам) циркулює енергія чі (кі, прана). Якщо між лікарем і пацієнтом немає обміну енергією, стверджують східні трактати з медицини, то немає успіху в лікуванні. При цьому права рука лікаря розглядається як “така, що приймає на себе енергію пацієнта”, а ліва рука – “така, що передає життєву енергію цілителя пацієнтові” [7, с.204–205; 8,

с.185]. Професійна діяльність реабілітолога (особливо масажиста, мануального терапевта) – не тільки значне фізичне навантаження, але й обмін енергією з пацієнтом, при контакті з тілом якого він віддає частину своєї енергії, натомість приймає частину патологічної енергії хворої людини.

Крім цього, не варто вважати, що потребу в фізичному навантаженні можна задовольнити тільки механічним фізичним виконанням масажу або лікувальної фізичної культури. Тому нормальний ритм праці та відпочинку, харчування, фізичної активності, тощо є надзвичайно важливою проблемою відновлення здоров'я фахівця фізичної реабілітації. Власним прикладом здорового і активного способу життя він повинен викликати довіру у пацієнтів до своїх методів відновлення, створити позитивний психоемоційний фон, налаштувати на ефективну реабілітацію. Важко повірити в ефективність методів корекції хворого інструктора ЛФК або масажиста так само, як і роботі товстого дієтолога або фітнес-тренера, особливо якщо він працює на ринку платних послуг.

Мета дослідження – обґрунтування необхідності відновлення і підтримки енергетичного гомеостазу організму реабілітолога засобами психосоматичної гімнастики.

Методи дослідження. У процесі наукового дослідження були проаналізовані та систематизовані дані сучасних наукових джерел, присвячених методам відновлення здоров'я фахівців фізичної реабілітації.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи вищесказане, вважаємо, що фахівцям фізичної реабілітації особливо корисно для власного оздоровлення займатися так званими психосоматичними напрямками фізичної активності, які впливають як на тіло, так і на душу (іноді в сучасних джерелах вони зазначаються суперечливим визначенням “ментальний фітнес”) [7, с.204–209; 8, с.185–187]. Це вправи йоги (пранаяма – дихальна гімнастика, окремі асани та мудри – лікувальні положення відповідно тіла та пальців), гімнастики тай-цзи цюань, цигун, зионг-шінь, тенсегріті, тощо. Корисною також є медитація.

Більшість з них не вимагає значного ударного фізичного навантаження, тому користується особливим попитом у людей, які фізично і морально виснажуються на робочому місці. Натомість постійний брак часу в урбанізованому суспільстві призводить до того, що єдиним доступним видом фізичної активності залишається ранкова гігієнічна гімнастика.

Ми пропонуємо для оздоровлення нетривалі, легкі для засвоєння та виконання при будь-якому рівні фізичної підготовленості східні психосоматичні гімнастики – “Вітання сонцю” та “Око відродження”. Виконання цих комплексів не займає багато часу, але відчуття бадьорості, наповненості енергією та підвищеного настрою й працездатності зберігається впродовж тривалого часу.

Гімнастика “Око відродження” (“П'ять тибетців”, “П'ять тибетських перлин”) складається з п'яти простих вправ. Кількість повторень кожної вправи має бути однаковою, максимально – 21 [6, с.5–40].

Вправа 1. Обертання за годинниковою стрілкою навколо своєї осі.

Мета: стимуляція вестибулярної системи, зору та уваги, активація роботи мозку.

Вихідне положення – основна стійка, руки в сторони на рівні плечей, пальці рук разом, долоні вниз. Обертатись вправо максимально швидко навколо своєї осі за годинниковою стрілкою.

Вправа 2. Піднімання ніг під прямим кутом у положенні лежачи

Мета: розвиток м'язів черевного пресу, координації рухів, активація кровопостачання мозку, стимуляція органів черевної порожнини, серцево-судинної та дихальної систем.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, долоні притиснуті до підлоги, підборіддя торкається грудей. Підняти прямі ноги вертикально вгору на себе, стопи паралельно до підлоги. Повернутись у вихідне положення. На початку вправи повністю видихнути повітря з легень. Під час підняття ніг і голови зробити глибокий вдих носом. Ноги піднімати трохи більше ніж на 90 градусів. Під час опускання голови – видих.

Вправа 3. Повільні рухи головою.

Мета: тренування шийно-грудного відділу хребта, рівноваги, активація мозкового кровообігу, стимуляція підкіркових центрів вегетативної системи.

Вихідне положення – сид на колінах, ноги паралельно, упор на пальці ніг, кисті рук на задній поверхні стегон під сідницями, спина пряма, підборіддя торкається грудей. Плавно вдихаючи, голову закинути назад. Прогинаючись у міжлопатковій ділянці, вдих. Повернутись у вихідне положення. Перед виконанням вправи зробити глибокий видих. У попереку не прогинатись. Після вправи зробити два глибоких вдихи-видихи. Вдихаючи через ніс, видихаючи через рот.

Вправа 4. Прогинання вперед і вгору із положення сидячи

Мета: розвиток гнучкості хребта, суглобів кінцівок, координації рухів, активація вегетативної нервової системи, покращення кровопостачання мозку і внутрішніх органів. Вихідне положення – сид на підлозі, ноги паралельні, на ширині стопи. Стопи пальцями вгору, долоні з зімкнутими пальцями на підлозі поряд з сідницями, паралельно до ніг, підборіддя до грудей. Затримати на декілька секунд дихання і напружити всі м'язи. Потім розслабити. Перекатом притиснути стопи до підлоги, сідниці відірвати від підлоги, тулуб підняти паралельно до підлоги, прогнувшись у попереку вгору, голову закинути назад, вдих. Повернутись у вихідне положення. Видихати носом або ротом. Стопи ніг мають залишатися постійно в незмінному положенні. Руки не повинні згинатися, рух відбувається за рахунок плечей

Вправа 5. Піднімання тазу під гострим кутом.

Мета: розвиток гнучкості хребта, суглобів кінцівок, координації рухів, активація вегетативної нервової системи, кровопостачання мозку і внутрішніх органів.

Вихідне положення – упор лежачи на стегнах, максимально прогнувшись, ноги паралельні, тулуб не торкається підлоги, плечі знаходяться прямо над долонями. Глибокий видих. Голова максимально закинута назад. На вдиху підняти сідниці вгору так, щоб тіло представляло собою трикутник, стопи повністю стоять на підлозі. Підборіддя притиснуте до грудей. Затриматися на декілька секунд. Повернутись у вихідне положення. Видихати носом, видихати ротом.

Комплекс “Привітання Сонцю” (Сур’я намаскар) вважається ранковою гімнастикою йоги. Його метою є зміцнення і розтягнення основних груп м’язів, покращення гнучкості, збільшення амплітуди рухів у суглобах, покращення стану хребта і масаж внутрішніх органів, покращення циркуляції крові. Кількість повторень повного циклу вправ – 4 рази [4].

1. “Поза того, хто молиться”

Вихідне положення – стійка ноги нарізно, руки вгору. Зробити вдих, зігнути руки перед грудьми, долоні разом. Повернутись у вихідне положення. Вправу виконувати на подовженому вдиху. Очі закриті, тіло розслаблене. В думках відчувати все тіло від маківки до кінчиків пальців. Увагу зосередити в області грудей.

2. “Підняті руки”

Вихідне положення – основна стійка, руки вгору. Стопи паралельні. Зробити видих, руки підняти вперед і вгору. Прогнутись назад. Вправу виконувати впродовж повільного видиху. Увагу намагатися зосереджувати на області спини.

3. “Голова до ніг”

Вихідне положення – кінцеве положення попередньої вправи. Зробити видих, упор стоячи, руки на нижніх частинах гомілки. Спина пряма. Впродовж основного руху робити видих. Увагу зосереджувати на області таза.

4. “Вершник”

Вихідне положення – кінцеве положення попередньої вправи. Зробити вдих, глибокий випад назад на праву ногу, руки на підлозі по обидва боки стопи. Прогнутись. Пальці правої ноги, коліно і кінчики пальців рук спираються на підлогу. Вправу виконувати на подовженому вдиху. Дивитися ввверх. Увагу зосереджувати на міжбрів’ї.

5. “Гора”

Вихідне положення – “Вершник”. Зробити видих, відвести ліву ногу назад і поставити поруч з правою, п’ятки на підлозі. Підняти сідниці і опустити голову, щоб вона знаходилась між руками. Погляд зосереджувати на рівні грудної клітки. Вправу виконувати на видиху. Дивитися на коліна, п’яти опущені на підлогу.

6. “Вісім торкань”

Вихідне положення – “Гора”. Упор лежачи, торкнутись грудьми і підборіддям підлоги, сідниці при цьому підняті. Торкнутись підлоги грудьми, підборіддям, руками, колінами і пальцями рук, спину прогнути. Вправу виконувати при затримці дихання після видиху попередньої вправи. Увагу зосереджувати в області живота.

7. “Змія”

В.п. – “Вісім торкань”. Зробити вдих, упор лежачи на стегнах, прогнутися назад. Грудну клітину подати вперед і ввверх, голову закинути назад. Вправа виконується на глибокому вдиху. Увагу зосереджувати на ділянці куприка. Дивитись ввверх, ноги і низ живота на підлозі.

Далі вправи повторити у зворотному порядку – “Гора”, “Вершник”, “Голова до ніг”, “Підняті руки”, “Поza того, хто молиться”.

Висновок

Таким чином, підтримка власного здоров’я повинна бути важливим компонентом діяльності реабілітолога, а систематичне виконання наведених рекомендацій дозволить в короткий термін відновити та тривалий час підтримувати на високому рівні його енергетичний потенціал і працездатність.

Подальший пошук полягає у розвідках нових доступних та ефективних засобів відновлення здоров’я фахівців фізичної реабілітації.

1. Голубева М. Г. Відновлення та підтримка здоров’я реабілітолога як фактор успішної реабілітації пацієнта / М. Г. Голубева // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції “Актуальні проблеми валеології і реабілітації”. Симферополь, 15–16 квітня 2010. – Симферополь : ЧП “Предприятие Феникс”, 2010. – С. 36–38.
2. Режим доступу : <http://www.narcom.ru/publ/info/779>.
3. Режим доступу : <http://www.slideshare.net/dubinsky/ss-13205328>.
4. Режим доступу : <http://nervana.name/practic/surya.htm>.
5. Режим доступу : http://versia.ru/articles/2011/may/03/professionalniy_bolezni_vrachey.
6. Килхэм Кристофер С. Пять Тибетских Жемчужин / Кристофер Килхэм. – М. : ООО Издательский дом “София”, 2006. – 112 с.
7. Один из способов восстановления и поддержания энергетического гомеостаза врача-рефлексотерапевта / Г. Н. Чупрына, Е. Л. Мачерет, И. П. Червонный, И. В. Синько // Матеріали науково-практичної конференції “Рефлексотерапія в Україні: досвід і перспективи” (Київ, 28–30 вересня 2009 р.) – К. : Віпол, 2009. – С. 204–209.
8. Фадеев В. О. Підтримка здоров’я лікаря-рефлексотерапевта – запорука ефективної роботи / В. О. Фадеев, О. М. Головчанський, Г. Г. Симоненко, В. М. Шаповал // Матеріали науково-практич-

ної конференції “Рефлексотерапія в Україні: досвід і перспективи” (Київ, 28–30 вересня 2009 р.) – К. : Віпол, 2009. – С. 185–187.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Остап'як З. М.

УДК 796.012.65

ББК 75

Ірина Кріль, Мар'ян Пітин, Любов Ціж

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ БАДМІНТОНУ У СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВАДАМИ СЛУХУ: ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

У статті обґрунтовано актуальність дослідження, присвяченого технології використання засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, що визначена наявністю протиріччя між потребою у пошуку нових видів рухової активності і можливостями забезпечення компенсації та корекції фізичного розвитку даного контингенту дітей.

Ключові слова: засоби бадмінтону, фізичне виховання, діти, вади слуху.

В статтє обоснована актуальность исследования, посвященного технологии использования средств бадминтона в воспитании детей младшего школьного возраста с нарушениями слуха, определена наличием противоречия между потребностью в поиске новых видов двигательной активности и возможностями обеспечения компенсации и коррекции физического развития данного контингента детей.

Ключевые слова: средства бадминтона, физическое воспитание, дети, недостатки слуха.

In the article the relevance of research devoted to the using of technology in physical education of badminton of primary school children with hearing defects, which is defined by the presence of a contradiction between the need to look for other new types of physical activity and possibilities of compensation and correction of physical development of such contingent of children.

Keywords: badminton equipment, physical education, children, hearing defects.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. За даними статистики Українського товариства глухих в Україні, аудиторія глухих налічує близько 100 тисяч чоловік. Серед них понад 1,9% дітей і, за прогнозами ЮНІСЕФ, цей відсоток зростає до 2,5%. З них 30 тисяч мають незворотні патології, які не можна усунути реабілітаційними методами [7].

Фізичне виховання визнано важливим складником корекційно-педагогічної роботи з глухими дітьми. Воно забезпечує формування необхідних функціональних передумов, пов'язаних із загальним станом організму і його окремих систем, без яких виявляється неможливим повноцінне здійснення ефективних корекційно-розвивальних заходів [5, 8].

У багатьох науково-методичних і фахових джерелах виявлено, що фізичне виховання, окрім оздоровчого та корекційного впливу, є потужним стимулятором розвитку моторної і психічної сфери глухих дітей [2, 3, 7]. Одним із провідних засобів фізичного виховання глухих дітей молодшого шкільного віку є ігри, як складна рухова, емоційно забарвлена діяльність, що зумовлена певними правилами, дотримання яких впливає на її результат.

Особлива цінність гри в тому, що вона дозволяє розв'язати цілий комплекс важливих завдань у роботі з учнями: задовольнити їх потребу в русі, навчити володіти своїм тілом, розвивати фізичні якості, розумові та творчі здібності, моральні якості тощо [1, 3, 8].

Мета дослідження – встановити доцільність використання засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Методи дослідження. В роботі використано теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та мережі Інтернет, а також документальних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-методичної літератури вказує на велику кількість робіт, які висвітлюють питання стосовно пошуку та застосування різноманітних засобів і методів, які б пришвидшили соціалізацію й адаптацію дітей з вадами слуху до вимог суспільства. Використанню різних видів рухової активності у фізичному вихованні школярів з такою нозологією присвячені дослідження: розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств (А.В. Мутєв), вплив засобів фізичного виховання, зокрема рухливих ігор, на корекцію психомоторної сфери глухих учнів молодших класів (Г.А. Івахненко), методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму (Н.Г. Байкіна, П.Ф. Пиптюк), вплив позакласних занять зі спортивного орієнтування на корекцію пізнавальної діяльності і рухової сфери глухих дітей (А.В. Романенко), корекція рухової сфери у глухих підлітків на заняттях з легкої атлетики (І.М. Бабій), корекційне значення гімнастики в навчально-педагогічному процесі з фізичного виховання глухих школярів молодших класів (І.Н. Ляхова) [5, 6, 7, 9].

Молодший шкільний вік є важливим етапом в розвитку та становленні особистості. Тому дослідження й вивчення особливостей психомоторики молодших школярів з вадами слуху, корекція психомоторних порушень, які виникли внаслідок дефекту, – є актуальним завданням. Це надасть можливість правильно будувати та здійснювати процес фізичного виховання, а також використовувати ефективні засоби фізичного виховання, адаптовані до цього контингенту дітей [7].

Серед різноманітних засобів фізичного виховання школярів, як доступний і ефективний засіб, можна виділити гру в бадмінтон. Зазначається, що заняття бадмінтоном сприяють поліпшенню роботи органів і систем організму, зміцнення здоров'я і формування фізичних якостей. Це досягається шляхом організації коректувально-спрямованих занять, що передбачають розвиток просторово-орієнтовної діяльності, рухової сфери, здатності відчувати і оцінювати швидкість рухів, їх амплітуду, ступінь напруги і розслаблення м'язів [3, 4]. Бадмінтон дозволяє досягати такого ж активуючого впливу на обмінні процеси в організмі, як інші види м'язової роботи, але за емоційним впливом, доступністю, інтересом, тих хто займається, він значно переважає.

Але, не дивлячись на численні роботи фахівців, присвячені проблемі фізичного виховання, формування рухових здібностей, опорно-рухового апарату дітей і підлітків з вадами слуху, у літературі відсутні дані щодо впливу занять бадмінтоном на рівень фізичного розвитку і рухових якостей таких дітей.

Водночас, аналіз вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури вказав на існування незначної кількості робіт, присвячених застосуванню бадмінтону, як одного з ефективних засобів в системі фізичного виховання різних груп населення.

Вивченню можливості використання бадмінтону для покращення рухових можливостей школярів 13–14 років з вадами слуху в умовах спеціальних шкіл присвятив своє дослідження М.А. Ігнатєв (2002). Результати цього дослідження засвідчують, що школярі з вадами слуху за весь період навчання в школі мають низький рівень фізичної підготовленості. У хлопчиків, як і у дівчаток 14 років з вадами слуху, показники швидкісно-силових здібностей відстають від ровесників з нормальним слухом на 6,6% ($p < 0,01$). Найбільше відставання, від 26% до 59%, зафіксовано у результатах тестів, що

характеризують розвиток гнучкості і координаційних здібностей ($p < 0,05$). Також доведено, що ця спортивна гра є одним із доступних дітям з вадами слуху засобів фізичного виховання, що дозволяє всебічно впливати на організм дітей, та обґрунтував особливості навчання дітей з вадами слуху технічним прийомом та тактичним діям бадмінтону.

О.В. Шиян (2004) обґрунтував зміст уроків фізичної культури, з пріоритетним застосуванням елементів бадмінтону, як засобу підвищення ефективності фізичного виховання учнів молодших класів. Зокрема, вперше експериментально визначено механізми поєданого навчання техніці бадмінтону та розвитку фізичних якостей молодших школярів; а також нові підходи до організації процесу фізичного виховання молодших школярів з урахуванням особливостей правил гри у бадмінтон, адаптованих до умов загальноосвітньої школи, як педагогічних умов, необхідних для забезпечення ефективності уроків фізичної культури [9].

На думку В.Шияна, важливим чинником при спортивному відборі є розробка математичних моделей для бадмінтоністів віком 12–14 років, що дозволять за допомогою інтегральних оцінок (у балах) охарактеризувати індивідуальний стан спортсменів різної статі, віку і їхні перспективні можливості відповідно до вимог сучасного бадмінтону. Розроблена методика була застосована та експериментально перевірена у вигляді програми “Експрес-оцінки перспективності бадмінтоністів на етапі попередньої базової підготовки”.

Питання вдосконалення методики розвитку координаційних здібностей бадмінтоністів на етапі початкової підготовки детальніше розкрила А.С. Мартинова (2012). Розроблена методика спрямована на вирішення завдань розвитку загальних і специфічних координаційних здібностей, що визначають успішність змагальної діяльності в бадмінтоні. Показники загальних координаційних здібностей бадмінтоністів 8–9 років тісно пов’язані між собою і відносно незалежні від показників фізичних якостей і специфічних координаційних здібностей. Показники специфічних координаційних здібностей тісно пов’язані між собою і з показниками фізичних якостей.

Проте нами не було виявлено досліджень, присвячених використанню засобів бадмінтону у фізичному вихованні учнів молодших класів з вадами слуху, що дозволяє стверджувати про необхідність вирішення актуального наукового практичного завдання у цьому напрямі. Його вирішення ми вбачаємо у проведенні ґрунтовного вивчення ефективності засобів бадмінтону у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху. На думку фахівців, з якою ми погоджуємося, це дозволить перевірити в умовах педагогічного експерименту технологію використання засобів бадмінтону в умовах спеціальних чи загальноосвітніх (інтегровані класи) навчальних закладів нові види рухової активності, що загалом забезпечить варіативність засобів фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку даної категорії.

У відповідності до вищезазначеного, перспективним вважаємо проведення дослідження стосовно технології використання засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Методологічний апарат наукового дослідження може передбачати послідовне формування основних його компонентів. Власне об’єктом дослідження може виступати система фізичного виховання дітей з вадами слуху та предметом – система фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Основна мета подальших досліджень у цьому напрямі передбачатиме обґрунтування структури та змісту варіативного модуля з бадмінтону та технології його використання в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

Реалізацію мети можна буде забезпечити послідовним вирішенням завдань, пов'язаних із визначенням основних напрямів реалізації завдань фізичного виховання та форми його організації при роботі із дітьми з вадами слуху; з'ясуванні рівня розвитку фізичних якостей дітей цього контингенту та розробці програми варіативного модуля з бадмінтону, у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху на урочних формах фізичного виховання та перевірки його ефективності.

Висновок

Первинна фізична вада – глухота – створює низку негативних сторін у розвитку дітей молодшого шкільного віку: порушення діяльності вестибулярного апарату; порушення зору; мозкову недостатність захворювання серцево-судинної, дихальної систем тощо, та спричиняє відставання у показниках фізичного розвитку, функціонального стану, в порівнянні з відносно здоровими дітьми цього ж віку.

Актуальність дослідження, присвяченого технології використання засобів бадмінтону у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху, визначена наявністю протиріччя між потребою у пошуку нових видів рухової активності та можливостями забезпечення компенсації та корекції фізичного розвитку даного контингенту дітей.

1. Байкина Н. Г. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков / Н. Г. Байкина, А. В. Мутьев, Я. В. Крет // Адаптивная физическая культура. – 2002. – № 4 (12). – С. 14–19.
2. Байкина Н. Г. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Н. Г. Байкина, Я. В. Крет; под ред. Р. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003.
3. Жбанков О. В. Специальная физическая подготовка в бадминтоне: [метод. пособие] / О. В. Жбанков. – М.: МГТУ им. Н.Э. Баумана, 1997. – 32 с.
4. Смирнов Ю. Н. Бадминтон / Ю. Н. Смирнов // Физкультура и спорт. – 1990. – С. 15–35.
5. Ляхова І. М. Здібність слабочуючих дітей 10–12 років до точності відтворення просторових параметрів рухів // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту / І. М. Ляхова. – Л., 2001. – Вип. 5. – Т. 2. – С. 236–241.
6. Строкатов В. В. Спорт як чинник соціальної та фізичної реабілітації інвалідів / В. В. Строкатов, Ю. А. Бріскін // Здоров'я, фізична культура і спорт: Наук. вісн. ВДУ ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – № 7. – С. 129–131.
7. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання: підр. / Р. В. Чудна. – К.: Наук. думка, 2003. – 270 с.
8. Шеремет Б. М. Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин / Б. М. Шеремет. – К., 1994. – С. 13–22.
9. Шиян О. В. Обґрунтування змісту уроків фізичної культури з елементами бадмінтону для дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / О. В. Шиян; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К.: [б. и.], 2004. – 20 с.

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

УДК 796:616.728.3+681.518.54

ББК 75.0

Тетяна Коломієць

ХАРАКТЕРИСТИКА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ БІОЛАНОК НИЖНІХ КІНЦІВОК У СПОРТСМЕНІВ З ТРАВМОЮ ПЕРЕДНЬОЇ ХРЕСТОПОДІБНОЇ ЗВ'ЯЗКИ

У статті представлені результати досліджень, спрямованих на вивчення характеру виникнення та типології травми у пацієнтів з пошкодженням передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба. Аналіз клінічного обстеження пацієнтів дозволив визначити характер ознак ушкодження і функціональних змін травмованої кінцівки. Отримані результати досліджень є обґрунтуванням розробки комп-

лексного методу реабілітації, з включенням комп'ютеризованих апаратів механотерапії, для пацієнтів з вихідним діагнозом.

Ключові слова: передня хрестоподібна зв'язка, колінний суглоб, пацієнт, реабілітація, травма, нестабільність, артроскопія.

В статье представлены результаты исследований, направленных на изучение характера возникновения и типологии травмы у пациентов с повреждением передней крестообразной связки коленного сустава. Анализ клинического обследования пациентов позволил определить характер признаков повреждения и функциональных изменений травмированной конечности. Полученные результаты исследования являются обоснованием разработки комплексного метода реабилитации, с включением компьютеризированных аппаратов механотерапии, для пациентов с исходным диагнозом.

Ключевые слова: передняя крестообразная связка, травма коленного сустава, пациент, реабилитация, конечность, нестабильность, артроскопия.

The article presents the results of research aimed at understanding the nature and typology of injury for patients with damage to the anterior cruciate ligament of the knee. The analysis of the clinical examination of patients allowed us to determine the nature of damage's signs and functional changes of the injured extremity. Results of the research are to validate the development of an integrated method of rehabilitation, to include computerized devices of mechanotherapy for patients with the initial diagnosis.

Keywords: an anterior cruciate ligament, the knee joint, the patient, rehabilitation, injury, instability, arthroscopy.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Передня хрестоподібна зв'язка (ПХЗ) є важливим регулятором багатьох дій для різних за характером видів спорту одного із основних суглобів людини – колінного [1].

ПХЗ регулює обертово-ковзаючий рух, попереджає перерозгинання гомілки, висунення її вперед по відношенню до стегна, обмежує внутрішню ротацію, рухи, які є дуже важливими для багатьох спортсменів.

Незважаючи на міцність ПХЗ, вона доволі часто зазнає ушкоджень. Також слід відмітити, що під час процесу відновлення, слабким місцем є фіксація трансплантата до гомілки й стегна і це створює перед реабілітологом певні завдання по укріпленню трансплантата та можливостей користування у повній мірі відповідно спортивних навантажень.

Однак першочергово, реабілітологу необхідно провести детальний аналіз з визначення характеру отриманої пацієнтом травми, для встановлення порядку дій та підбору необхідного комплексу реабілітаційних заходів безпосередньо під час лікування та у період відновлення [1, 3].

Дослідження виконані відповідно до “Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр.” Міністерства науки і молоді, сім'ї, молоді і спорту України, розробленого і затвердженого на кафедрі спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури показав, що ушкодження передньої хрестоподібної зв'язки колінного суглоба є однією з найбільш важких травм у спортсменів. Без функціонуючої ПХЗ у спортсменів розвивається деформуючий артроз спортсмен не може займатися спортом, який передбачає виконання складних рухів при великому навантаженні [5].

Стабільність колінного суглоба залежить від стану зв'язок і м'язів, які його оточують. Зв'язки, що оточують колінний суглоб виконують функцію провідника рухів і запобігають нефізіологічній руху в ньому.

Передня хрестоподібна зв'язка (ПХЗ) є найголовнішою структурою колінного суглоба тому, що вона є стійкою до передніх великогомілкових зрушень, перемінних

навантажень, і найчастіше ушкоджується при сильних ударах чи спортивних навантаженнях [4].

ПХЗ не заживає після розривів, а хірургічне відновлення є стандартним лікуванням в галузі ортопедії-травматології і спортивної медицини. Чим пізніше після травми виконуються такі дії відновлення стабільності і кінематики ушкодженого коліна тим частіше вони можуть викликати дегенеративні зміни, а саме остеоартроза в майбутньому. Тому відповідне розуміння анатомічного комплексу, функцій і біомеханіки ПХЗ та детальна характеристика її травми є важливими не тільки для пояснення механізмів ушкодження, розуміння хронічної неповноцінності ПХЗ, але і покращення методу хірургічного відновлення і її реабілітації [1, 2].

Мета досліджень – вивчити морфо-функціональний стан біолонок нижньої кінцівки у спортсменів з травмою передньої хрестоподібної зв'язки на етапі відновлювальної терапії.

Методи досліджень. Для реалізації поставленої мети нами використовувались наступні методи: аналіз спеціальної науково-медичної літератури; обробка історій хвороб спортсменів прооперованих з приводу ушкодження передньої хрестоподібної зв'язки; антропометрія; методи математичної статистики.

В дослідженнях прийняло участь 40 спортсменів з діагнозом нестабільність колінного суглобу, які були оглянуті і проконсультовані лікарем-травматологом, з детальною фіксацією свідчень стану пацієнтів у карті динамічного обстеження.

Результати дослідження та їх обговорення. За віковим показником обстежені були розподілені наступним чином: до 20 років – 18 осіб; від 21 до 30 років – 16 та від 31 і старші – 5 осіб (табл. 1).

Відповідно до спортивної кваліфікації спортсмени були розподілені таким чином: майстер спорту міжнародного класу – 1 особа; майстер спорту – 17; кандидат в майстри спорту – 6; перший розряд – 9 осіб. Крім цього 7 осіб були спортсменами-аматорами.

Згідно виду спорту обстежені представили: футбол – 24 особи; ручний м'яч – 7; гірські лижі – 6; легка атлетика – 4; а боротьба та сноуборд – по одній особі.

Отримані результати свідчать, що ураження правого коліна серед обстежених спортсменів спостерігалось – у 22 випадках, лівого – у 18, що склали відповідно представлені відсоткові значення.

Під час пошкодження передньої хрестоподібної зв'язки, як правило, виникає стан, при якому в колінному суглобі виникає нестабільність. Найчастіше розвивається передньомедіальна нестабільність, яка не тільки не дає можливості спортсменам виконувати свої професійні обов'язки, а й в загальні робить їх неспроможним займатися спортом.

Таблиця 1

Розподіл пацієнтів по віку і полу по групах (n=40)

Стать	Кількість хворих				
	Вік, роки			Абсолютна кількість	%
	18–20	21–30	31 і старші		
Жіноча	-	1	-	1	2,5
Чоловіча	18	16	5	39	97,5
Усього	18	17	5	40	100,0

Слід відзначити, що при хронічній нестабільності враховується стан компенсації порушення функцій колінного суглоба, що визначається як компенсація, субкомпенсація та декомпенсація [1, 3].

Стан компенсації характеризується відсутністю скарг і можливістю спортсмена здійснювати фізичну активність майже в повному обсязі. Але головний ризик даного стану – у можливості розвитку остеоартрозу. Крім того в стадії компенсації більшість спортсменів втрачають свою високу форму, а також і через деякий час залишають провідну роль. Стадія субкомпенсації відзначається болем і нестабільністю під час надмірних фізичних навантажень або після них. Усі симптоми на цей період є позитивними. Стадія декомпенсації характеризується відчуттям нестабільності і болю під час будь-якого фізичного навантаження, неможливістю виконувати професійні вправи, тобто за рахунок порушення функції статичних і динамічних компонентів.

Тривалість посттравматичної нестабільності колінного суглобу у обстежених нами спортсменів була визначена наступним чином: гостра нестабільність – 2 випадки; підгостра – 6 і хронічна – 32 випадки, що на слайді представлено у відповідних відсоткових значеннях.

Необхідно зазначити, що серед 32 спортсменів із хронічною стадією, які помилково лікувалися консервативно, ні фізіотерапевтичні методи, ні медикаментозне лікування ефекту не принесло.

Саме вищезазначений стан нестабільності суглоба, тобто пошкодження ПХЗ є прямим показанням до оперативного втручання.

Проведені нами інструментальні дослідження показали, що результати антропометричних вимірювань вказують на достовірні зміни у розмірах здорової та травмованої кінцівки під час ушкодження ПХЗ (табл. 2).

Таблиця 2

Результати антропометричних досліджень окружностей нижніх кінцівок обстежених спортсменів (n=40)

Назва біоланки	Статистичні показники	Розміри біоланок нижньої кінцівки, см		Різниця
		здорової	травмованої	
Стегно	\bar{x}	58,3	51,1	-0,8
	m	1,07	1,07	
Гомілка	\bar{x}	39,5	40,3	-0,9
	m	0,77	0,76	
Щиколотка	\bar{x}	29,7	33,2	-3,55
	m	0,61	0,69	

Серед обстежених спортсменів було виявлено набряки, причиною котрих стали як сам механізм виникнення травми, так і наслідки оперативного втручання. Цей факт підтверджує необхідність включення у програму використання комплексного методу фізичної реабілітації пацієнтів з травмою ПХЗ окружних розмірів щиколотки на різних етапах реабілітації.

У ході проведення дослідження нами було встановлено, що у обстежених пацієнтів спостерігається атрофія м'язових груп травмованої кінцівки.

Отримані дані дозволяють констатувати той факт, що у всіх хворих коло стегна і гомілки травмованої кінцівки відрізняються від показників здорової кінцівки.

Як висновок, можна засвідчити, що збільшення розмірів обхватів ланок нижніх кінцівок відбулося внаслідок виникнення міжм'язової гематоми і наслідками операційного втручання.

Висновок

Широке використання та поширення методу артроскопії колінного суглоба стимулювало розробку нових методик післяопераційного відновлення. Однак до теперішнього часу рішення цієї проблеми не має однозначного тлумачення в літературі.

Впровадження сучасних технологій у травматології безсумнівно позитивно впливає на результати лікування постраждалих. І все ж серед цієї категорії хворих, на превеликий жаль, високий відсоток післяопераційних ускладнень. Причинами її, на нашу думку, можуть стати тактичні помилки у визначенні методів лікування, технічні помилки при виконанні оперативного втручання, неадекватно підібрані методи фізичної реабілітації, а також не коректне ведення подальшого амбулаторного лікування.

Найбільш часто зустрічаються ускладненнями після операцій артроскопії є:

- контрактури колінного суглоба;
- атрофія м'язів травмованої кінцівки;
- посттравматична нестабільність колінного суглоба;
- порушення опорної і локомоторної функції;
- зниження витривалості до тривалих навантажень;
- порушення координації м'язової діяльності;

Проведене нами дослідження є спробою розробки комплексу реабілітаційних заходів при досліджуваній патології колінного суглоба у спортсменів, що дозволить скоротити терміни відновлення, зменшити виникнення післяопераційних ускладнень і поетапно адаптувати спортсмена до повернення у спорт з максимальним збереженням рухових якостей і професійних навичок.

1. Левенец В. Н. Актуальные проблемы спортивного травматизма / В. Н. Левенец. – К. : Спортивная медицина, 2004. – № 1–2. – С. 84–89.
2. Спортивная медицина / В. Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 248 с.
3. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / П.А.Ф.Х. Ренстрёма. – К. : Олимпийская литература, 2002 – 377 с.
4. Astrand P.-O. Influences of Biological Age and Selection / P.-O. Astrand // Endurance in Sport. – Oxford : Blackwell Scientific Publ., 1992. – P. 135–147; 280–289.
5. Vaughan J. The physiology of bone / J. Vaughan. – Oxford : Claredon Pres, 1975. – 126 p.

Рецензент: докт. мед. наук, проф. Бойчук Т. В.

УДК 616.055.2+159.9:6

ББК 75.111

Олексій Федорюк

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ І БАЗОВИЙ ВІДПОЧИНОК ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Методом електроенцефалографії досліджували основні ознаки електричної активності головного мозку у людей 50–65 років, які вказують на порушення сну. Серед них найбільш часто виявляються такі, що свідчать про комплексний патерн, який вказує на можливі причини порушення сну. До них відносяться симптом затримки фонові активності, періодична затримка основного ритму, генералізовані ритмічні тета- і дельта хвилі, надмірна швидка бета-активність, феномен початку сну з швидкими рухами очей, трифазні хвилі, спалах-пригнічення церебральної активності, скроневе сповільнення, потиличні дельта- і лобні тета-хвилі, регулярні синусоїдальні або пилкоподібні хвилі, повільний фоновий альфа-

ритм, гіпногічна гіперсинхронія. Виявлені електроенцефалографічні ознаки можуть вказувати на синдром хронічної втоми у людей похилого віку.

Ключові слова: хронічна втома, рекреація, порушення сну, викладачі 50–65 років.

Методом електроенцефалографії досліджали основні ознаки електричної активності головного мозку у людей 50–65 років, які вказують на порушення сну. Серед них найбільш часто зустрічаються такі, що свідчать про комплексний паттерн, який вказує на можливі причини порушення сну. До них належать симптом затримки фонових активностей, періодична затримка основного ритму, генералізовані ритмічні тета- і дельта-хвилі, надмірна швидка бета-активність, феномен початку сну з швидкими рухами очей, трьохфазні хвилі, сплеск-затримка церебральної активності, висхідне сповільнення, задельта- і лобні тета-хвилі, регулярні синусоїдальні або пилоподібні хвилі, повільний фоновий альфа-ритм, гіпно-гіперсинхронія. Виявлені електроенцефалографічні ознаки можуть вказувати на синдром хронічної втоми у людей похилого віку.

Ключевые слова: хроническая усталость, рекреация, нарушение сна, преподаватели 50–65 лет.

By the method of electroencephalography the basic signs of electric activity of cerebrum were explored at people 50-65 years, which specify on violation of sleep. Such appear most often among them, that testify to complex pattern which specifies on the possible reasons of violation of sleep. To them belong symptom of delay of background activity, periodic delay of basic rhythm, general rhythmic tetra- and delta of wave, surplus rapid beta-activity, phenomenon of beginning of sleep with rapid motions of eyes, three-phase waves, flash-oppression of cerebral activity, temporal deceleration, cervical delta- and frontal tetra-waves, regular sinusoidal or saw-tooth waves, slow background α -rhythm, hypno-hypersynchronics. The exposed of electroencephalography signs can specify on the syndrome of chronic fatigue at people 50–65 years.

Keywords: chronic fatigue, recreation, sleep disturbance, teachers 50–65 years.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Аналіз наукової літератури показав, що таке поширене сьогодні захворювання як синдром хронічної втоми (СХВ) ще в 70–80 рр. минулого століття був практично невідомим [3, 8]. Його поява тісно корелює з різким прискоренням ритму життя і збільшенням розумового та психологічного навантаження на людину [2, 5]. При збільшенні таких навантажень істотно зростає споживання кисню головним мозком, що в звичайних умовах приводить до гіпоксії та її наслідків – порушення сну. Ці наслідки відображаються, в першу чергу, на електроенцефалографічних показниках [4, 10].

Дослідженнями McCall et al., [14] доведено, що більше 85,0% людей у віці 50-65 років мають ті чи інші форми порушення сну. Сон на сучасному етапі розвитку фізіологічної науки розглядається як базовий відпочинок [1]. Без повноцінного 6-ти годинного сну всі інші форми рекреації, дозвілля і відпочинку не мають раціонального застосування. Доведено, що у людини, яка не має базового відпочинку знижуються функціональні резерви організму, без яких не можна досягнути ефективності інших рекреаційних заходів [6].

Незважаючи на те, що в останні роки з'явилося чимало наукових праць [2, 3, 7, 9], в яких проводилося дослідження питань зміцнення соматичного здоров'я людей похилого віку засобами фізичної культури (ФК), залишається недостатньо висвітленим питання корекції сну в системі рекреаційних заходів. При цьому необхідно відмітити, що будь-яка корекція передбачає знання тих порушень, які плануються до корекції. Саме це зумовило актуальність теми нашого дослідження.

Мета дослідження – вивчити типи порушення сну у викладачів ВНЗ 50–65 річного віку.

Методи та організація дослідження. Проводили опитування 150 (70 чоловіків і 80 жінок) викладачів ВНЗ м. Івано-Франківська за авторською анкетною "Здоровий сон". За результатами опитування у викладачів (35 чоловіків і 68 жінок), у яких були вияв-

лені суб'єктивні ознаки порушення сну, проводили електроенцефалографію (ЕЕГ). Всі результати опрацьовані статистичними методами.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження способу життя викладачів показало, що у 81,2% випадків спостерігається синдром хронічної втоми (СХВ) і у 68,0% – безсоння. Крім постійного відчуття сильної втоми для СХВ характерним є апатія і депресія, болі в м'язах, гарячковий стан, сонливість, які тривають не менше, ніж півроку.

У наших дослідженнях встановлено, що на СХВ скаржаться частіше жінки (89,2%), ніж чоловіки (43,2%). Ці дані підтверджуються також результати дослідження інших авторів [12, 13, 15], які вказують на вдвічі більший відсоток СХВ у жінок, у порівнянні з чоловіками, що працюють в інтелектуальній сфері.

Нами показано, що окремим ЕЕГ ознакам, які спостерігаються у людей похилого віку часто корелюють зі скаргами на порушення сну. Серед них найбільш поширеним є симптом затримки фонові активності, при якому частота основного фонового ритму нижче норми не менше 1 Гц. Така затримка основного ритму часто обумовлена дрімотним станом людини без ураження коркових чи підкоркових механізмів, які відповідають за генез основного ритму з синхронізацією відповідної частоти [7]. Це свідчить про відсутність органічного ураження коркових чи підкоркових структур. При цьому встановлено, що у людей похилого віку однією з причин затримки фонові активності можуть бути судинна чи метаболічна патологія на фоні СХВ чи безсоння [9, 15].

Однією з розповсюджених ЕЕГ ознак є періодична затримка основного ритму, яка може бути нерегулярною або ритмічною. При безсонні чи СХВ у людей похилого віку спостерігається нерегулярна генералізована затримка з асиметрією, яку обов'язково необхідно співставляти з віковою нормою. Періодична повільна активність може бути генералізованою, регіональною чи латералізованою. Якщо основні ритми добре відображаються на ЕЕГ, то це свідчить про збереження коркових і підкоркових механізмів їх генерації. Періодична затримка є неспецифічною ЕЕГ ознакою і має різні причини. Вона може бути ранньою ознакою наступних більш “специфічних” змін, наприклад, тривалої сповільненої активності. Цей патерн спостерігається при ритмічних скроневих спалахах під час дрімоти, які спостерігаються у здорових людей похилого віку і називаються “психомоторними атаками”. Лобні тета-хвилі, що виникають у дрімотному стані, також є нормальним феноменом. Наявність коротких, нерегулярних повільних хвиль у скроневих відділах (з переважанням зліва) у людей старше 50 років також не являється чіткою ознакою патології і може спостерігатися при СХВ.

Нами встановлено, що у 45,6% обстежених жінок і 39,8% чоловіків реєструється так звана “гіпногічна гіперсинхронія”, яка спостерігається у людей похилого віку в стані втоми чи дрімоти і складається з генералізованих ритмічних тета- і дельта хвиль. Дельта хвилі, які чергуються з основним ритмом в потиличних ділянках, також можуть представляти нормальний фізіологічний варіант ЕЕГ ознак при безсонні. У людей в похилому віці може спостерігатися більше чи менше виражена ритмічна генералізована сповільнена активність дельта- і тета діапазонів.

Тривале сповільнення активності реєструється безперервно, воно ареакивне до зовнішніх стимулів і його виникнення чітко перевищує вікову норму. Як правило, воно іррегулярне (поліморфне), з коливаннями в дельта- і тета- діапазоні. Слід зазначити, що варіантом норми може розглядатися продовжена генералізована повільна активність, коли вона комбінується з іншими фоновими ритмами. Регіональна продовжена повільна активність завжди повинна розглядатися як ознака патології сну. Проте в цьому випадку слід враховувати можливість фокальної супресії генералізованої повільної безпе-

рервної активності, яка була описана вище. Тоді регіональна супресія має бути класифікована як асиметрія. Продовжена повільна активність є результатом біохімічних або синаптичних порушень в коркових нейронах. Вона має таке ж значення, як і фонове уповільнення, проте звичайно знаменує вищий ступінь аномалії сну. Фокальна продовжена повільна активність є відносно “специфічною” зміною, яка звичайно викликається гострою або підгострою прогресуючою депресивною ознакою. Проте, навіть статичні зміни можуть викликати низькоамплітудну регіональну повільну активність. Необхідно враховувати, що продовжена регіональна повільна активність може реєструватися впродовж декількох днів після нападу мігрені.

До спеціальних патернів, які характеризують порушення сну у людей похилого віку слід віднести надмірну швидку активність. Вона визначається: щонайменше у 50,0% випадків ЕЕГ при безсонні і представлена домінуючою бета-активністю з амплітудою понад 50 мкВ (референтні відведення). Цей термін відноситься тільки до генералізованих змін ЕЕГ. Регіональне посилення бета-активності класифікується як асиметрія (наприклад, асиметрія у вигляді посилення бета-хвиль справа в центрально-парієтальних відділах). При цьому посилення бета-хвиль є неспецифічним феноменом, часто може викликатися седативними препаратами, наприклад, барбітуратами або бензодіазепінами. Спостерігається також сімейна низькоамплітудна бета-хвиля в потиличних відведеннях у здорових осіб, що не може розглядатися як патологія.

Ще одним патерном порушення сну є феномен початку сну з швидкими рухами очей. Поява стадії сну з швидкими рухами очей менш, ніж через 15 хвилин після засинання. Така форма ЕЕГ вказує на дисфункцію підкіркових механізмів. Це може спостерігатися при первинних порушеннях сну, наприклад, коли сон викликається сильнодіючими снодійними чи наркотичними препаратами або при депривації сну з подальшою “компенсацією”, зокрема при частих нічних апное. Відміна ряду препаратів також повинна враховуватися при диференціальній діагностиці. В цілому, початок сну з швидкими рухами очей говорить про прийом сильнодіючих лікарських препаратів.

Наступним патерном є трифазні хвилі, які мають вигляд високоамплітудних (>70 мкВ) позитивних гострих коливань, яким передують низькоамплітудна негативна хвиля. Перша, негативна хвиля має звичайно нижчу амплітуду, ніж негативна післяхвиля. Їх розподіл генералізований, часто з найбільшою амплітудою в біполярних лобно-потилічних відведеннях. Такі поздовжні відведення створюють враження, що латентність головного позитивного компоненту в потиличних ділянках відстає від латентності в лобних частках. Проте, монополярні відведення показують відсутність такої затримки. Трифазні хвилі найчастіше з’являються з частотою від 1 до 2 Гц. Як правило, трифазні хвилі реєструються при метаболічних, дифузних енцефалопатіях, особливо часто при ураженнях печінки. Причини появи трифазних хвиль різноманітні, включаючи і ті, які, у свою чергу, можуть генерувати періодичну ритмічну повільну активність. Характерні помірні порушення свідомості.

Ще однією ознакою порушення сну є патерн спалах-пригнічення, який є різновидом періодичного патерну із зменшенням церебральної активності (менше 10 мкВ) між відносно високоамплітудними компонентами. Генералізований спалах-пригнічення спостерігається у людей з аноксичною енцефалопатією. При подальшому значному клінічному погіршенні стану людини цей патерн часто може переходити в електроцеребральну інактивність. Якщо причиною є наркотичне передозування, чи передозування ліків, то патерн звичайно зворотній. Якщо ж після відміни препарату патерн продовжує реєструватися впродовж декількох годин, то можна говорити про несприятливий прогноз, такий самий, як і при електроцеребральній інактивності. Спалах-пригнічення

може реєструватися також тільки в одній півкулі, що свідчить про гостре глибоке ураження мозку. В цілому, наявність патерну спалах-пригнічення є безперечною ознакою патології, ознакою поразки по типу енцефалопатії.

Серед нормальних варіантів і неспецифічних патернів ЕЕГ при порушеннях сну виділяють скроневе сповільнення у людей похилого віку. Він визначається як короткочасна, нерегулярна швидкоплинна повільна активність дельта/тета діапазонів, частіше з переважанням по амплітуді зліва у пацієнтів у віці старше 50 років.

Одним із нормальних варіантів і неспецифічних патернів ЕЕГ при порушеннях сну є потиличні дельта хвилі, які визначаються як швидкоплинні високоамплітудні дельта-хвилі, які реєструються в задніх відділах на фоні основного потиличного ритму. Вони є нормальним фізіологічним феноменом.

Наступним нормальним варіантом і неспецифічним ЕЕГ патерном при порушеннях сну є лобні тета-хвилі або "ритм циганчати". Вони виникають в стані дрімоти і проявляються у вигляді генералізованих спалахів ритмічних коливань частотою 6–7 Гц з максимумом в лобних відділах.

При гіпервентиляції спостерігається повільна активність у вигляді досить регулярних, синусоїдальних або пилкоподібних (saw-tooth) хвиль, які, в основному, реєструються як спалахи з частотою 1,5–2,5 Гц в лобних відділах однієї або двох півкуль. Їх поява в результаті гіпервентиляції є нормальним феноменом. Спонтанна повільна активність у лобних ділянках може свідчити про неспецифічні ЕЕГ зміни при порушеннях сну.

Безсумнівною ЕЕГ ознакою при різноманітних порушеннях сну є варіант повільного фонового альфа-ритму, який визначається як короткочасне або тривале заміщення нормальної частоти альфа-ритму його субгармоніками. Наприклад, поява замість коливань 10–12 Гц коливань частотою 5–6 Гц, також домінуючих в потиличних відділах. Їх називають також "альфа-варіантами", але вони не відносяться до патологічних феноменів.

ЕЕГ ознакою стану бадьорості є лямбда-хвилі: дифазні гострі хвилі, що виникають в потиличних відділах в стані бадьорості з відкритими очима. Головний компонент позитивний по відношенню до інших ділянок. Синхронізовані за часом з саккадичними рухами очей, із затримкою близько 100 мс. Амплітуда варіює, залишаючись в основному в межах 50 мкВ.

ЕЕГ ознакою, яка виникає під час неглибокого сну, частіше в першій або другій стадіях сну є позитивні потиличні гострі компоненти сну. Гострий компонент з максимумом в потиличних відділах, позитивний щодо інших областей, може бути поодиноким або у вигляді повторюваних серій (по 4–5 за секунду). Амплітуда варіює, але, як правило, менше 50 мкВ. Спостерігаються у дорослих після 50 років.

Доброякісні епілептиформні феномени уві сні або малі гострі спайки є звичними компонентами сну, які виявляються у вигляді невеликих гострих спайок. Вони дуже короткої тривалості і низької амплітуди, за якими може йти невелика по амплітуді тета-хвиля. Виникають в скроневих або лобових областях в стані дрімоти або поверхневого сну. Цей патерн не має великого клінічного значення, і не свідчить про підвищений епілептогенез.

Wicket-спайки або схожі на спайки поодинокі негативні хвилі або серії таких хвиль, виникають в скроневих відділах в стані дрімоти, що мають аркоподібну форму. В основному спостерігаються у людей похилого віку.

6-Гц позитивні спайки це гострі позитивні коливання частотою близько 6 Гц і спостерігаються частіше в скроневих відділах. Аналіз відведень з назофарингеальним

електродом або відведень A_1-A_2 показує, що вони викликаються позитивним генератором. У людей похилого віку зустрічаються у вигляді окремих коливань.

Вертексні хвилі це гострі потенціали, максимальні в ділянці вертекса, негативні по відношенню до інших областей, виникаючі спонтанно під час сну або у відповідь на сенсорний стимул під час сну чи безсонні. Зустрічаються окремо або групуються з К-комплексами. Можуть бути поодинокими або повторюватись. Амплітуда в цілому рідко перевищує 250 мкВ.

6-гц “фантомні” спайк-хвилі у вигляді комплексів спайк-повільна-хвиля з частотою 4–7 Гц, в основному 6 Гц (іноді називають фантомними). Виникають короткими спалахами білатерально і синхронно, симетрично або асиметрично, з амплітудним переважанням в передніх або задніх областях голови. Амплітуда спайкового компоненту дуже маленька (називають іноді мініатюрний спайк). Амплітуда варіює, але в цілому менше, ніж у комплексів спайк-повільна-хвиля, які повторюються з меншою частотою. Цей патерн має клінічне значення при порушенні сну.

Повільна активність при гіпервентиляції, як правило, викликає сповільнення основного ритму, можуть спостерігатися спалахи високоамплітудних повільних коливань, зокрема, в лобній ділянці. У таких випадках можливе накладення на повільні хвилі коливань швидкої частоти (наприклад, бета), що може привести до хибного враження про наявність епілептиформної активності у вигляді комплексів спайк-повільна-хвиля.

14- і 6-Гц позитивні спайки у вигляді спалаху під час сну аркоподібних за формою хвиль частотою 13–17 Гц і/або 5–7 Гц (звичайно 14 і/чи 6 Гц), в основному в задньоскроневих і прилеглих областях з однієї або двох сторін. Компоненти гострих піків спалаху є позитивними по відношенню до інших областей. Амплітуда варіює, але звичайно менше 75 мкВ. Краще всього видно в референціальному відведенні з використанням контралатеральної мочки вуха або іншого віддаленого референтного електроду. На сьогоднішній день немає даних, що свідчать про патологічне значення цього патерну.

Для ритмічних тета-хвиль в стані дрімоти (психомоторний варіант) характерні спалахи хвиль 4–7 Гц, часто з накладенням швидкої активності, які виникають в скроневих областях голови. Виникають асиметрично, можуть тривати від декількох секунд до 30–40 секунд і несподівано зникають. Як правило, зустрічаються у людей похилого віку. Це патерн стану дрімоти, який має клінічне значення при СХВ.

Субклінічні епілептиформні ритмічні розряди у дорослих є ритмічним патерном, який зустрічається в дорослій популяції, складається з різних частот, часто домінує тета діапазон. Він може бути схожим на розряд нападу, проте не супроводжується якими-небудь клінічними симптомами. Тривалість від декількох секунд до хвилини. Може зустрічатися рідкісний варіант у вигляді дельта коливань з максимумом в лобних відділах. Може виникати під час гіпервентиляції.

Гіпнагогічна гіперсинхронія – це високоамплітудні ритмічні тета або дельта хвилі в стані дрімоти. Є нормальним патерном дрімоти. В окремих випадках на повільні хвилі можуть накладатися бета коливання, що може приводити до помилкових висновків.

Очні рухи це артефакти ЕЕГ, що виникають при рухах очей. Очне яблуко представляє з себе диполь з позитивністю у області рогівки щодо сітківки. Відповідно, погляд вгору викликає позитивне (вниз) відхилення, рухи вниз – протилежне (вгору) відхилення з максимумом під електродами Fp1 і Fp2. Погляд вліво – позитивне відхилення (вниз) під F7 і негативне (вгору) під F8, відповідно – протилежні зміни при погляді вправо. При аналізі очних артефактів слід брати до уваги феномен Бела – нормальне рефлекторне відведення очних яблук вгору при закриванні повік.

Рухові артефакти мають найрізноманітнішу форму і можуть виникати внаслідок безлічі причин. Найчастіше рухові артефакти виникають в результаті механічної дії на електрод, збільшення імпедансу. Досить часто рухові артефакти можуть нагадувати ритмічну активність. Ретельний аналіз в різних відведеннях і монтажах, особливо за наявності відеозображення, дозволяє диференціювати артефакти від патологічної ЕЕГ активності.

Висновок. Багатогранна картина ЕЕГ-змін може служити об'єктивною основою для розробки рекреаційних програм з метою визначення їх ефективності для нормалізації сну, як базового відпочинку у людей похилого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають в перевірці дієвості рекреаційних програм з нормалізації сну за ЕЕГ ознаками.

1. Гафаров В. В. Ишемическая болезнь сердца и психосоциальные факторы / В.В. Гафаров, И. В. Гагулин, Е. А. Громова // Бюллетень СО РАМН. – 2006. – Т. 122, № 4. – С. 35–39.
2. Инсомния, современные диагностические и лечебные подходы / под ред. Я. И. Левина. – М. : Медпрактика, 2005. – 115 с.
3. Левин Я. И. Депрессия и сон / Я. И. Левин // Лечащий врач. – 2008. – № 8. – С. 29–32.
4. Левин Я. И. Инсомния: клинический опыт применения золпидема (санвал) / Я. И. Левин // Неврол. Нейропсихиатр. Психосом. – 2010. – № 3. – С. 87–91.
5. Новоселов В. П. Оценка качества жизни врачей бюро судебно-медицинской экспертизы / В. П. Новоселов, Ю. В. Книппенберг // Организация здравоохранения и общественное здоровье. – 2010. – № 4. – С. 64–66.
6. Тювина Н. А. Расстройства сна при психических заболеваниях и их коррекция / Н. А. Тювина, Е. П. Шукина, Е. А. Изотова // Неврология. – 2010. – № 2. – С. 105–111.
7. Хамитов Р. Ф. Синдром апноэ-гиппноэ во сне в клинической практике / Р. Ф. Хамитов, Л. Ю. Пальмова // Казанский медицинский журнал. – 2012. – Т. 93, № 6. – С. 932–934.
8. Эпидемиология и профилактика хронических неинфекционных заболеваний в течение 2-х десятилетий и в период социально-экономического кризиса в России / В. В. Гафаров, В. А. Пак, И. В. Гагулин [и др.]. – Новосибирск, 2000. – 360 с.
9. Abad V. C. Sleep and rheumatologic disorders / V. C. Abad, P. Sarinas, C. Guillemineault // Sleep Med Rev. – 2008. – № 12. – P. 211–228.
10. Benca R. Special considerations in insomnia diagnosis and management: depressed, elderly, and chronic pain populations / R. Benca, S. Ancoli-Izrael, H. Moldofsky // J. Clin. Psychiatry. – 2004. – V. 65. – P. 97–111.
11. Clinical Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Insomnia in Adults / S. Schutte-Rodin, L. Broch, D. Buysse [et al.] // J. Clin. Sleep Med. – 2008. – V. 5, № 4. – P. 487–504.
12. Comorbidity of chronic insomnia with medical problems / D. Taylor, L. J. Mallory, K. L. Lichstein [et al.] // Sleep. – 2007. – V. 30. – P. 213–218.
13. Effectiveness and safety of hypnotic drugs in the treatment of insomnia in over 70-year old people / A. Cotroneo, P. Gareri, N. Nicoletti [et al.] // Arch. Gerontol. Geriatr. – 2007. – V. 44 (Suppl. 1). – P. 121–124.
14. McCall W. V. Subjective measurement of insomnia and quality of life in depressed inpatients / W. V. McCall, B. A. Reboussin, W. Cohen // J. Sleep Res. – 2000. – № 9. – P. 43–48.
15. Zammit G. K. The Prevalence, Morbidities and Treatments of Insomnia / G. K. Zammit // CNS Neur. Dis: Drug Targets. – 2007. – № 6. – P. 3–16.

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

УДК 796.032:37

ББК 74.267.57

Станіслав Сапрун

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

У статті висвітлено основні питання поєднання фізичної культури і олімпійської освіти учнів початкових класів. Визначені основні напрямки вдосконалення навчально-виховного процесу в школі на основі ідей олімпізму.

Ключові слова: олімпійська освіта, олімпізм, учні, навчально-виховний процес.

В статье освещены основные вопросы сочетание физической культуры и олимпийского образования учащихся начальных классов. Определены основные направления совершенствования учебно-воспитательного процесса в школе на основе идей олимпизма.

Ключевые слова: олимпийское образование, олимпизм, ученики, учебно-воспитательный процесс.

The author of the article highlights the main features of the combination of Physical and Olympic education at primary school. Main approaches of educational process improvement at school based on the Olympic ideas are determined.

Keywords: olympic education, olimpizm, pupils, educational-educate process process.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Стрімке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку школярів викликає занепокоєння з боку фахівців та пошуку оптимальних шляхів вдосконалення сучасної освітньої системи. Саме у молодшому шкільному віці спостерігаються ще відносно посередні результати, а починаючи з 5 класу кількість учнів віднесених до СМГ та тих, хто має низькі показники фізичного стану стрімко зростає [1, с.56–81]. Незважаючи на зміну самої структури навчального процесу у школі, все ж немає вагомої причини через котру школярі з кожним роком погіршують власні результати з фізичної підготовленості, рівня соматичного здоров'я, частіше хворіють, менше відвідують спортивні секції [3, с.180–186; 4, с.23–30].

Багато сучасних фахівців намагаються вдосконалити процес навчання у школі та оптимізувати спосіб ведення життя школярами, проте теоретичні напрацювання переважно залишаються відомими серед певного кола науковців. За останні 20 років активно зростає інтерес до олімпійської освіти, однак лише декілька країн пропагують ідеї олімпізму у школах [1, с.121–134; 3, с.36–47]. Зарубіжні науковці (Binder, D., 1999; Müller, N., 2001; Naul R., 1998) намагаються диференціювати програми з олімпійської освіти відповідно до віку школярів і впроваджують їх на державному рівні, а вітчизняні та пострадянські держави (Булатова М., 2005; Єрмолова В., 2010; Москаленко Н., 2005; Вацеба О., 2007; Матвеев С., 2007; Столяров В., 1993) [3, с.76–88] прагнуть реалізувати спершу в межах позакласної та навчально-виховної роботи у позаурочний час.

Мета дослідження – виявити характер ставлення учнів 4-тих класів до фізичної культури та олімпійської освіти.

Методи дослідження. Для реалізації поставленої мети використовували теоретичний аналіз та узагальнення наукових джерел, бесіди, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування проводилось на базі загальноосвітніх шкіл м. Тернополя та Тернопільської області протягом березня–травня 2011/2012 навчального року. Анкети роздавались особисто учням шкіл на уроках фізичної культури та інших. Школярі отримували короткий інструктаж із правил запов-

нення анкети та роз'яснення деяких особливостей вибору варіантів відповідей. У опитуванні взяли участь 462 учні 4-их класів. Запитання та варіанти відповідей були максимально доступними та зрозумілими для дітей молодшого шкільного віку. В переліку питань анкети було 14 запитань із декількома варіантами відповідей. Структуру питальника умовно можна розподілити на три частини: перша – інформаційний блок запитань (область, район, школа, клас), друга – визначення ставлення до фізичної культури та спорту загалом, третя – деталізація умов поширення основ олімпійської освіти серед школярів.

Після питань з визначення загальної інформації про учня слідує запитання з визначення зайнятості дітей у післяурочний час, тобто чи відвідують учні секції чи гуртки. Понад 50% (233 учні) відвідують регулярно спортивні секції, що є досить високим результатом та перспективним показником фізичного здоров'я підростаючого покоління. Пропонувались і ще інші варіанти, зокрема 22,1% (102) – відвідували, але на даний час не є зайнятими у будь-яких секціях і 10% (46) – на даний момент не відвідують, але планують найближчим часом розпочати. Негативну відповідь була отримана тільки від 17,6% (81), котрі не відвідують гуртків і не мають жодних планів у майбутньому відвідувати (рис. 1).

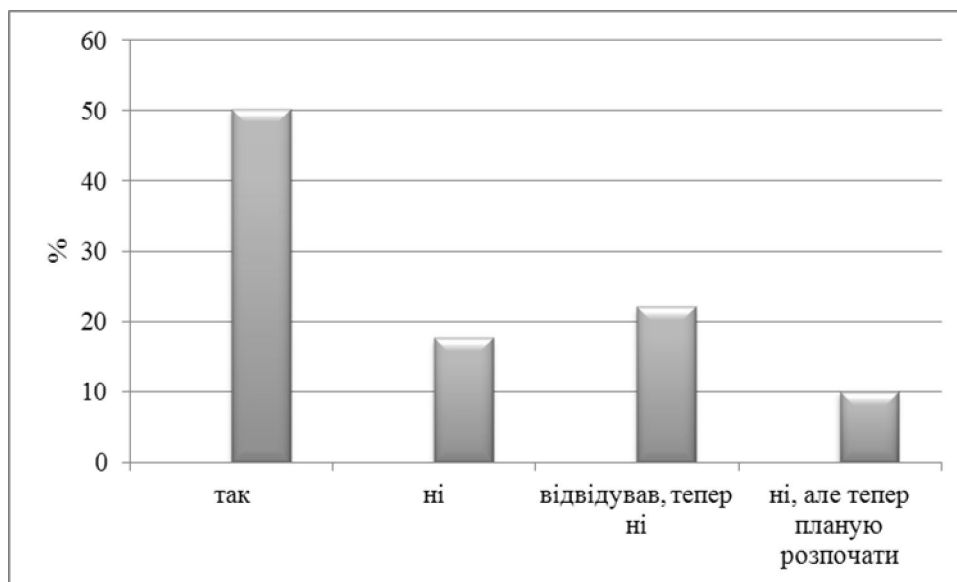


Рис. 1. Відвідування учнями спортивних секцій або гуртків

Щирість та відвертість молодших школярів була відчутна у відповідях на запитання із визначення оптимальної та достатньої для них кількості уроків фізичної культури протягом тижня. Лише 3,4% (16) вважають, що 3 уроки – це забагато. Це невелика частина учнів, котрі негативно відносяться до уроків фізкультури, а з кожним наступним роком навчання кількість таких учнів стрімко зростає. Завадити цьому слід ще у молодшому віці, коли психіка та свідомість дітей сприймає усе досить швидко та закріплюється в уяві на довгі роки. Велика кількість дітей саме із 3–4-тих класів розпочинають заняття обраними видами спорту. Відповідно до цього 57% (263) бажають, щоб на протязі навчального тижня у школі уроків фізкультури було більше, що є прямим показником захоплення цим предметом, адже саме цей урок учні подекуди чекають з нетерпінням від першого уроку. Значна кількість учнів, а це 39,6% (183) цілком згодні із прийнятим розкладом занять у школі і вважають достатніми три уроки фізкультури (рис. 2).

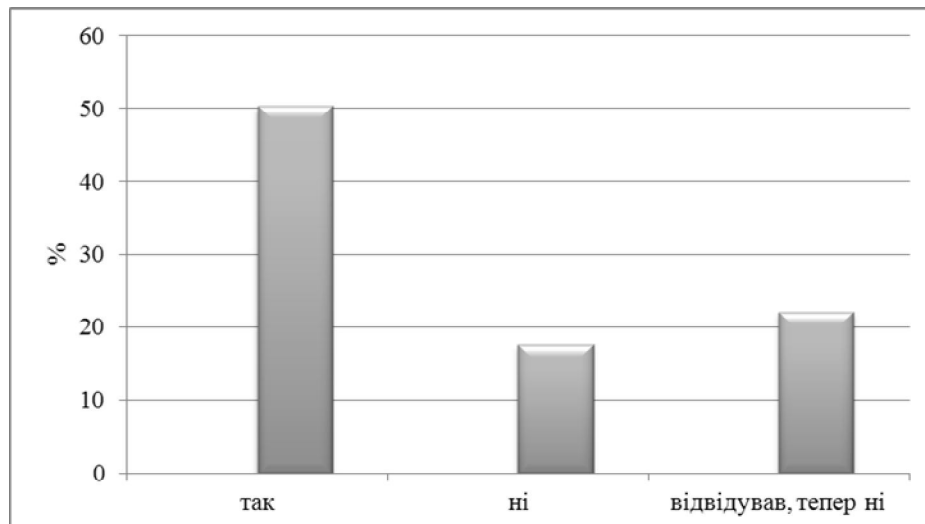


Рис. 2. Вибір учнями оптимальної кількості уроків фізкультури на тиждень

Після визначення оптимальної кількості уроків було поставлено завдання визначити кількість позакласних різноманітних заходів та конкурсів, котрі проводяться у школі. Безумовна більшість, а це 74,2% (343) вважають, що та кількість позакласних заходів є повністю достатньою. І лише 22,7% (105) виявили зовсім протилежні думки, що цих заходів абсолютно недостатньо. Байдушних учнів при опитуванні виявилось не так багато, а саме – 3,1% (14), котрі обрали варіант з повною незацікавленістю кількістю та змістом проведених позакласних забав, вікторин і конкурсів.

Продовжуючи попереднє запитання учні повинні були визначитись із своєю зацікавленістю та активністю при підготовці та проведенні різних спортивних заходів, свят і змагань. Більшістю був обраний варіант в якому вони цілковито згодні та мають бажання приймати активну участь – 77,7% (359). Значно менша кількість – 14,9% (69) учнів особливого бажання не мають, а 7,4% (34) – взагалі це питання не цікавить і не є для них проблемним.

З першого погляду досить примітивне запитання було адресоване учням, але все ж виявились ті, кому урок фізкультури не подобається, що у 4-му класі зустрічається доволі рідко. Але 1,8% (8) школярів цей урок взагалі не до вподоби, ще такий же кількості учнів і зовсім байдуже це запитання. А от решта учнів звичайно чітко відповіли позитивними відповідями – 96,6% (446).

У відповідь на наступне запитання пропонувались на вибір декілька варіантів. Основним джерелом інформації звідки учні отримують інформацію про фізичну культуру та спорт виявились вчителі у школі – 36,4% (203), що відповідно ще раз наголошує на значній, а можливо і вирішальній ролі вчителя та його діяльності протягом перебування дітей у стінах школи. Приблизну рівність голосів отримали інші варіанти, але все ж трішки більше – 19,9% (111), обрали теле- і радіопередачі. Наступним за значущістю виявились: тренер із спортивної секції – 16,7% (93) та ресурси Інтернет – 15,4% (86). Також значний вплив на формування спортивної освіченості школярів від батьків та родичів вдома – 11,6% (65).

З кожним наступним запитанням рівень складності трішки збільшувався, але й більше конкретизував завдання анкетування. Відповіді на запитання з володіння знаннями про Олімпійські ігри, спортсменів та види спорту були доволі перспективними, зокрема стверджуючу відповідь обрали 44,8% (207). Частково володіють олімпійськими та спортивними знаннями – 35,3% (163), а от 19,9% (92) учнів це взагалі нецікаво і не є для них актуальним.

Що до отримання ще більше інформації про спорт та фізичну культуру учні виявились більш зацікавленими і 70,2% (324) школярів таке бажання мають. Лише 7,3% (34) висловили різко негативну відповідь і не бажають збагачуватись знаннями про видатних спортсменів та Олімпійські ігри. Окремі учні, а це 22,5% (104) згодні оволодівати все новими спортивними знаннями, проте лише тим, що саме їх цікавить та захоплює.

Заключні запитання націлюють учнів на ключові проблеми, що вивчаються, а саме популяризація олімпійської освіти. У запропонованому запитанні звучали три слова: олімпізм, олімпійська освіта та Олімпійські ігри, але найбільша вірогідність ототожнення з цими словами змісту усього олімпійського руху напевно зводився суто до проведення Олімпійських ігор – найпопулярніших спортивних змагань у світі. Але ці словосполучення були відомі – 70,3% (325) учням, що є високим результатом освіченості і тільки 12,6% (58) учнів обрали відповідь з негативною відповіддю, де школярам про олімпійську освіту та олімпізм взагалі нічого не відомо. Дещо більша кількість школярів – 17,1% (79), ці слова відомі, але вони не розуміють, що вони означають.

І заключне запитання включало варіант із доповненням відповіді самими учнями, окрім двох варіантів з визначеннями. Пропонувалось підібрати найбільш відповідний варіант або написати свій чи обрати декілька відразу на визначення здорового способу життя. Загалом в учнів виникло досить багато варіантів, зокрема дехто об'єднав два варіанти або ж писав свій варіант з доповненнями з попередніх відповідей. Але найчастіше звучали: заняття спортом, фізкультурою, різними іграми та забавами – 41% (218). Дещо менша кількість учнів – 38,2% (203), але варіантів набагато більше, зокрема найпопулярнішими були наступні: заняття спортом, здорове харчування, сон, зарядка, прогулянки на свіжому повітрі, рухливі ігри, відпочинок та не вживати алкогольні напої. До речі усі словосполучення були у тій чи іншій мірі правильними, адже розкривають зміст здорового способу життя з різних сторін та сфер впливу. Значно менша кількість школярів – 20,8% (111) обрали, як визначення: здорове харчування, сон та дотримання особистої гігієни.

Підсумовуючи відповіді учнів на запитання анкети можна стверджувати про все ж таки деяку недостовірність відповідей, адже при виборі правильних та прийнятних для них варіантів ми не перевіряли обізнаність їхню з тими чи іншими термінами, зокрема, як олімпійська освіта, олімпізм, спорт та ін.

Висновок

Проведене анкетування серед учнів 4-тих класів дає можливість стверджувати, що понад 70% школярів прагнуть займатись фізичною культурою, активно відвідувати будь-які спортивні заходи і отримувати інформації про спортивну діяльність. Активне впровадження основ олімпійської освіти у навчально-виховний процес учнів початкових класів має базуватись на збільшенні позакласних виховних і спортивних заходів, поданні різноманітної інформації на олімпійську тематику та збільшенні рухової активності школярів.

1. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика : навч. посіб. / В. М. Єрмолова. – К., 2011. – 335 с.
2. Куроченко І. О. Організація олімпійського руху / Куроченко І. О. – Бровари : АНФ ГРУП, 2012. – 276 с.
3. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Москаленко Наталія Василівна. – Д., 2009. – 470с.
4. Твій перший олімпійський путівник / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова, Д. В. Белокуров та ін. ; за заг. ред. М. М. Булатової. – 3-тє вид., доп. – К. : Олімпійська література, 2010. – 108 с.

Рецензент: канд. наук з фіз. вих., доц. Мальона С. Б.

УДК 378.147. 037.1+138.146

ББК 77.2

Валерія Яцків

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

У статті подано результати педагогічного експерименту, проведеного в інституціях Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. Виявлено набір цінностей до фізичної культури і спорту. Встановлено мотиваційні чинники молодих людей до занять фізичною культурою. Визначено пріоритетні напрямки вирішення проблем залучення до занять фізичною культурою та спортом студентів.

Ключові слова: фізична культура, спорт, фізичне виховання, здоров'я.

В статье представлены результаты педагогического эксперимента, проведенного в учреждениях Прикарпатского национального университета имени Василия Стефаника. Выявлено набор ценностей к физической культуре и спорта. Установлены мотивационные факторы молодых людей к занятиям физической культурой. Определены приоритетные направления решения проблем привлечения к занятиям физической культурой и спортом студентов.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, физическое воспитание, здоровье.

The paper presents the results of the pedagogical experiment conducted in institutions Carpathian National University V.Stefanyk. Established set of values for physical culture and sports. Motivational factors identified young people to physical training. The priority areas of problem solving involving physical training and sports students.

Keywords: physical education, sport, physical education and health.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. В усі часи молодь була й залишається рушійною силою держави, каталізатором її розвитку і, без перебільшення, гарантом існування самого суспільства. Тому прагнення бачити її добре освіченою, духовно і фізично досконалою складовою суспільства завжди було в центрі уваги всіх небайдужих до долі держави. Належний рівень здоров'я та фізичного розвитку молоді є необхідною передумовою державного добробуту й важливим показником стану суспільства [1, 2, 4].

Гуманітарний вектор освіти, започаткований у Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника із перших років його заснування, базується на приматі самоосвіти та самовдосконалення й передбачає формування в студентів широкого культурницького світогляду, національної самосвідомості та дбайливого ставлення до власного здоров'я як складових найбільш ефективних сучасних технологій підготовки високоосвічених фахівців.

Мета дослідження – виявити особливості ціннісних орієнтацій студентів Прикарпатського національного університету у сфері фізичної культури та здорового способу життя.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, адекватних завданням роботи: теоретичні – аналіз науково-методичної літератури, синтез, порівняння і узагальнення отриманих даних; практичні – спостереження, опитування, констатувальний експеримент; методи математичної статистики.

З метою отримання зворотної інформації від студентів-першокурсників щодо їх життєвих пріоритетів, уподобань, запитів і відстеження основних тенденцій у цій сфері, нами була розроблена спеціальна анкета. У констатувальному педагогічному експерименті прийняло участь 522 студенти, з яких 220 – чоловіків та 302 – жінки.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене опитування було спрямоване на відтворення реальної картини сучасного життя університетської молоді, до-

помагало чітко розуміти ситуацію у цьому соціальному середовищі й, у порядку зворотної інформації, реагувати на неї.

Аналіз відповідей респондентів на запитання анкети дозволив вивчити широкий спектр характеристик, пов'язаних із різними аспектами способу життя, як самого студента, так і його найближчих родичів, функціональними показниками кардіореспіраторної системи, фізичного розвитку, а також кількістю днів тимчасової непрацездатності за хворобою тощо.

На початку навчального року анкета була розповсюджена серед студентів-першокурсників факультетів та інститутів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. На підставі обробки анкет були отримані такі результати.

Сумарний аналіз відповідей респондентів, серед яких 42,15% становлять чоловіки та 57,85% жінки, а їх середній вік – 16,8 років, – вказує на однорідність контингенту студентів за віком та перевагу осіб жіночої статі. Такий статево-віковий профіль студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника потребує відповідної організації занять фізичним вихованням. Адже саме на цей вік припадають суттєві зміни в біологічного та соціального статусу молодої людини.

Привертала увагу та обставина, що 47,70% респондентів, за їх твердженнями, не займалися фізичною культурою в школі протягом останнього року навчання. При цьому лише половина з них перебувала на диспансерному обліку із приводу хронічних захворювань. Між тим, 72,77% респондентів у атестаті про середню освіту мали відмінну оцінку з навчального предмета “Фізична культура”!

До цього слід додати, що 67,81% опитаних отримали середню освіту в сільських школах. Ця інформація, на нашу думку, може свідчити про формальне ставлення до викладання фізичної культури в більшості шкіл, де наші студенти отримали середню освіту.

Подальший аналіз матеріалів анкетування свідчив про досить високий відсоток респондентів (24,14%), які вказали на наявність у них хронічних соматичних захворювань, у зв'язку із чим, 22,72% з них перебували на диспансерному обліку. Ці данні збігаються з дослідженнями, проведеними в Україні в останні роки [1, 3, 4] і підтверджують загальну невтішну ситуацію щодо стану здоров'я сучасної молоді.

Слід також відзначити, що 27,77% респондентів вказали про наявність захворювань серцево-судинної системи у кровних родичів, що, на нашу думку, мало негативний вплив на формування у сім'ї активного ставлення до занять фізичною культурою і спортом.

Важливим показником нормального перебігу адаптаційного процесу до нових умов, пов'язаних із життям та навчанням у першокурсників, є характеристика стану фізичної та розумової втоми. Виявлено, що 77,02% респондентів висловлювали скарги на сильну та помірну втому в кінці робочого дня, а 67,04% із них скаржилися на вегетативні розлади й не почувалися активнішими після нічного сну, хоча і не вважали себе хворими.

Слід підкреслити, що майже 75% респондентів вказали, що вони нерідко перебувають у стресових ситуаціях під час навчання та в побуті. На нашу думку, ці цифри, скоріш за все, свідчать про низький рівень адаптації першокурсників до нового ритму життя та умов існування. Наведені факти потребують уваги з боку викладачів фізичного виховання й вимагають безумовного дотримання індивідуального підходу до визначення інтенсивності фізичних навантажень під час проведення практичних занять.

Цікава інформація була отримана при аналізі відповідей респондентів про свій фізичний розвиток, ставлення до власного здоров'я та розуміння важливості його покращання

засобами фізичної культури і спорту. Результати анкетування показали, що обізнаність студентів щодо показників власного фізичного розвитку досить низька. Так, 77,58% респондентів не знають свого артеріального тиску, 11,30% – маси тіла й 9,58% – зросту.

Важливо, що більше 90% респондентів хотіли б займатися спортом упродовж усього навчання в Прикарпатському національному університеті імені Василя Стефаника, а 93,29% визнають, що фізична культура і спорт потрібні для здоров'я, 90,99% опитаних займалися ними у минулому.

Встановлено, що майже 60% респондентів намагаються використовувати свій вільний час для занять фізичними вправами, тоді як теоретичну можливість залучення до цього визнають 42,12%. Ця обставина, на наш погляд, підтверджує низький рівень мотивації студентів до використання фізичної культури і спорту задля зміцнення здоров'я. Саме в зміні цієї мотивації ми бачимо шлях до корекції способу життя студентів у напрямку підвищення їх рухової активності.

Щодо використання вільного від академічних занять часу, то більшість респондентів (64,27%) вказали, що витрачають його на виконання домашніх завдань і поглиблене вивчення фахової літератури. При цьому близько 32,19% респондентів вважають завищеним рівень щоденного розумового навантаження, що є підтвердженням загально-визнаної репутації Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника як навчального закладу з високим рівнем вимог до підготовки майбутніх фахівців.

В анкетах також містилися питання стосовно таких чинників здорового способу життя, як харчування й шкідливі звички. Так, 73,56% респондентів вважають своє харчування достатнім. Щодо якісного складу харчового раціону, то 78,73% опитуваних віддають перевагу м'ясній їжі, 12% – вегетаріанській і лише 24,23% не звертають уваги на якісний склад свого меню.

На питання анкети про ставлення до паління 93,29% респондентів дали негативну відповідь. Це викликає певні сумніви щодо правдивості відповідей на дане питання, бо спостереження за поведінкою студентів під час перерв між заняттями виявило значно більшу поширеність паління. Це може бути ознакою того, що студентство загалом усвідомлює шкідливість цієї звички й не бажає її афішувати. Тому інформування про сучасні методи усунення залежності від паління може бути дієвим засобом залучення студентів до здорового способу життя.

Необхідно відзначити, що переважна більшість респондентів (74,71%) не піклуються про своє здоров'я. Однак тих, хто, займаючись спортом, розглядає це як турботу про здоров'я, лише 52,16% респондентів. Це досить низький результат, який свідчить про недостатню поінформованість студентів щодо оздоровчого впливу занять спортом.

У переліку способів піклування про здоров'я перше місце з великим відривом (59,00%) займає нейтральна позиція “не роблю того, що шкодить здоров'ю”, яка не вимагає витрат часу, сил та додаткових ресурсів, тобто пасивне піклування про стан здоров'я. Третина респондентів вказала, що вони взагалі не займаються спортом. Більше половини опитаних засвідчили, що вони займаються фізичною культурою або менше 1 разу на тиждень, або 1–3 рази на тиждень.

Це, скоріш за все, пов'язане з тим, що саме з такою періодичністю студенти відвідують заняття з курсу “Фізичне виховання” в університеті й вважають цього достатнім для підтримання задовільного стану свого здоров'я.

В анкеті містилися також питання про роль фізичного статусу людини у визнанні її лідером. Для цього в анкеті запропоновано перелік рис лідера, з яких необхідно було обрати не більше чотирьох найважливіших, які, на думку студентів, є необхідними для ролі лідера.

Серед запропонованого списку були й риси групи А, представлені такими якостями, як фізична краса, сексуальність та спортивність. Фізична краса в загальному рейтингу опинилася на 9-му місці серед 14 альтернатив, сексуальність – на 10-му, фізичний розвиток (альтернатива “гарний спортсмен”) – на 12-му. На думку студентів, саме особистісні (харизматичні) риси дозволяють людині стати лідером (розум, сильна воля, комунікабельність).

Отже, можна зробити висновок, що фізичний статус не відіграє суттєвої ролі у формуванні лідерських рис порівняно з іншими особистісними рисами людини серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

Щодо гендерних відмін у шкалі ціннісних орієнтацій, то значних розбіжностей у значеннях рівня інтелекту, здоров’я та фізичного розвитку нами не було виявлено. Проте ставлення до зовнішньої краси суттєво відрізняється: у чоловіків вона займає 9-му позицію в ієрархії цінностей, жінки ж ставлять зовнішню красу на 2-е місце. Щодо цінності грошей, то жінки ставлять їх на 5-е місце, віддаючи перевагу зовнішній красі та культурному розвитку, чоловіки ж схильні вище оцінювати важливість грошей і відводять їм 3-ту позицію.

Звертає на себе увагу, що у визначенні способів піклування про здоров’я спостерігається певна залежність відповідей респондентів від статі. Так, для підтримання здоров’я займаються спортом 45,45% чоловіків і лише 34,77% жінок. Ці показники співвідносяться з порівняно великою кількістю часу, яку чоловіки витрачають на заняття спортом. Чоловіки скоріше не схильні піклуватися про стан свого здоров’я, ніж жінки, хоча й віддають йому друге місце в ієрархії цінностей.

Іншим гендерно забарвленим елементом є застосування дієт як засобу піклування про стан здоров’я. При розгляді цього питання необхідно враховувати, що дієти досить часто асоціюються не стільки з поліпшенням стану здоров’я, скільки з покращанням зовнішнього вигляду, що узгоджується з відносно високою значущістю його для жінок.

Висновок

Таким чином, можна стверджувати, що студенти Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника першого року навчання надають фізичній культурі і спорту невелике значення та приділяють їм небагато свого часу, порівняно з іншими сферами діяльності.

Цей розрив між розумінням та безпосередньою дією можна помітити майже в усіх сферах сучасного загальнодержавного життя, що пояснюється, мабуть, перебуванням суспільства на перехідному етапі розвитку, для якого характерні руйнування духовності, зміна соціальних пріоритетів, ослаблення ідеологічних і суспільних зв’язків тощо. Насамперед, це стосується соціального та культурного середовища, у якому, на жаль, досі ще не сформовані мотиваційні стимули до ведення здорового способу життя.

Разом із тим, певний оптимізм і сподівання на краще знаходимо у відповідях більшості респондентів-першокурсників, які вважають, що їх спосіб життя може бути скоригованим у бік його оздоровчої спрямованості за рахунок власних зусиль у напрямку розвитку тілесних і духовних якостей. Заважає цьому, на їх думку, невміння раціонально розподіляти вільний від навчання час. Але, як вважають респонденти, це тимчасова ситуація, яку можна виправити заради покращання здоров’я.

1. Зеленюк О. В. Валеологічна спрямованість фізичного виховання студента як шлях його гуманізації / О. В. Зеленюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Х. : ХХІІ, 2001. – № 25. – С. 29–33.
2. Зеленюк О. В. Комплексна оцінка оздоровчого впливу занять з фізичного виховання студентів як засіб індивідуалізації навчального процесу / О. В. Зеленюк // Молода спортивна

- наука України :зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8 : у 4 т. – Львів : НФВ “Українські технології”, 2004. – Т. 3. – С. 131–135.
3. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Круцевич Т. Ю. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 232 с.
 4. Підгорний Г. Динаміка функціональної і рухової підготовки студенток в наслідок спрямованого використання засобів фізичної культури / Г. Підгорний, В. Підгорний // Студентський фізкультурно-спортивний рух в Україні на порозі ХХІ століття: національно-історичні, соціально-економічні, оздоровчо-профілактичні аспекти відродження : Всеукр. наук.-практ. конф. – К., 1998. – С. 14–15.

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

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

- Агаджанян Микола Олександрович* – заслужений діяч науки Російської Федерації, академік Російської Академії медичних наук, доктор медичних наук, професор Російського університету Дружби народів.
- Аравіцька Марія Геннадіївна* – кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Арламовський Родіон Васильович* – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Білявська Софія Володимирівна* – магістрант факультету фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
- Богуславська Вікторія Юрївна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спорту та спортивних ігор Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
- Бойчук Тетяна Вячеславівна* – доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Бріскін Юрій Аркадійович* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри теоретико-методичних основ спорту Львівського державного університету фізичної культури.
- Бублик Сергій Анатолійович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Бусол Василь Андрійович* – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фехтування, боксу та національних одноборств Львівського державного університету фізичної культури.
- Виноградський Богдан Анатолійович* – доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри стрільби та технічних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.
- Випасняк Ігор Петрович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Вихованець Світлана Василівна* – аспірант 3 року навчання кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Гаврилова Наталія Володимирівна* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського.
- Галан Ярослав Петрович* – асистент кафедри фізичного виховання факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича.
- Герасимчук Андрій Юрійович* – аспірант Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Глазирін Іван Дмитрович* – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького.
- Гоголь Марія Василівна* – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Гопей Максим Миколайович* – студент IV курсу кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Гуменюк Галина Михайлівна* – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри туризму і рекреації Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Дакал Наталія Адамівна* – старший викладач кафедри фізичного виховання Міжуніверситетського медико-інженерного факультету Національного технічного університету України “Київський Політехнічний Інститут”.
- Дмитрів Роман Васильович* – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, провідний фахівець Навчально-наукового інституту Соціокультурного розвитку дітей та молоді Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Довбенко Тетяна Володимирівна* – старший викладач кафедри філософії, історії та соціології Київського національного університету фізичного виховання та спорту України.
- Дудник Олександр Кирилович* – кандидат біологічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Білоцерківського національного аграрного університету.

- Дьоміна Олена В'ячеславівна** – аспірант Львівського державного університету фізичної культури.
- Єдинак Геннадій Анатолійович** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.
- Єднак Валерій Дмитрович** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії і методики олімпійського та професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
- Єжи Рут** – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор кафедри туризму факультету фізичного виховання Жешувського університету (Польща).
- Єрмаков Сергій Сидорович** – доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичного виховання Харківської державної академії дизайну і мистецтв.
- Земська Надія Остапівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Іванишин Ірина Мирославівна** – кандидат хімічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Кемінь Олег Олександрович** – студент факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Ковальчук Андрій Миколайович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри спеціально-рятувальної підготовки та фізичного виховання Львівського державного університету безпеки життєдіяльності.
- Коломієць Тетяна Василівна** – аспірант кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Кондак Наталія Миколаївна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Коробейніков Георгій Валерійович** – доктор біологічних наук, член-кореспондент Української академії наук, професор кафедри біології спорту Національного університету фізичного виховання і спорту України.
- Коробейнікова Леся Георгівна** – кандидат біологічних наук, доцент, докторант кафедри фізіології людини і тварин Київського національного університету імені Тараса Шевченка.
- Кривенцова Ірина Володимирівна** – кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди.
- Кріль Ірина Миколаївна** – магістр фізичного виховання Львівського державного університету фізичної культури.
- Кубай Григорій** – викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненського державного гуманітарного університету.
- Курилюк Сергій Іванович** – кандидат психологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Лісовський Богдан Петрович** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Луцький Василь Ярославович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Маланюк Тарас Зеновійович** – викладач кафедри туризму і рекреації Інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Мальона Світлана Богданівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Мартин Володимир Дмитрович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури.
- Марчук Світлана Андріївна** – старший викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Маслова Олена Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України.

- 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.
- Можаровський Юрій Андрійович** – старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Львівського національного університету імені Івана Франка.
- Мочернюк Владислав Богданович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Новосолов Олександр Васильович** – кандидат історичних наук, викладач кафедри готельно-ресторанної та курортної справи інституту туризму Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Омельяненко Володимир Григорович** – кандидат педагогічних наук, декан факультету фізичного виховання, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.
- Остап'як Зіновій Миколайович** – доктор медичних наук, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- П'ятничук Галина Олексіївна** – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- П'ятничук Дмитро Васильович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Павлова Юлія Олександрівна** – кандидат біологічних наук, старший науковий співробітник, старший науковий співробітник науково-дослідного інституту Львівського державного університету фізичної культури.
- Пилевска Веслава** – ад'юнкт, доктор, інститут фізичної культури університету Казимира Великого.
- Пітин Мар'ян Петрович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретико-методичних основ спорту Львівського державного університету фізичної культури.
- Полатайко Юрій Олексійович** – доктор біологічних наук, професор кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Попель Сергій Любомирович** – кандидат медичних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Презіята Ганна Василівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Радиш Іван Васильович** – доктор медичних наук, професор Російського університету дружби народів.
- Рихлюк Сергій Павлович** – старший викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Сапрун Станіслав Теодозійович** – аспірант кафедри теорії і методики олімпійського і професійного спорту Тернопільського національного педагогічного університету імені В. Гнатюка.
- Сарабай Владислав Володимирович** – викладач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Синиця Андрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Скиба Сергій Анатолійович** – викладач кафедри військової підготовки 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 Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.
- Соє Микола Михайлович** – кандидат педагогічних наук, професор, декан факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

- Султанова Ірина Дмитрівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Ткачівська Інна Михайлівна** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Труш Надія Володимирівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики дошкільної освіти Педагогічного інституту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Тягур Роман Степанович** – кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Усова Оксана Василівна** – кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації Східно-європейського національного університету імені Лесі Українки.
- Фединяк Назар Вікторович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Федорюк Олексій Володимирович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Франків Євгеній Євстахійович** – аспірант кафедри теорії та методики фізичного виховання Східно-європейського національного університету імені Лесі Українки.
- Фурман Юрій Миколайович** – доктор біологічних наук, професор, завідувач кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету ім. М. Коцюбинського.
- Харченко-Баранецька Людмила Леонідівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри олімпійського та професійного спорту факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету.
- Ціж Любов Михайлівна** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичної реабілітації Львівського державного університету фізичної культури.
- Чеслиця Мирослава** – ад'юнкт, доктор, інститут фізичної культури університету Казимира Великого.
- Чопик Роман Володимирович** – кандидат педагогічних наук, доцент, в.о. декана факультету фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.
- Шарк-Ецкардт Мирослава** – ад'юнкт, керівник закладу теорії і методики виховання фізичного і спорту інститут фізичної культури університету Казимира Великого.
- Юрчишин Юрій Володимирович** – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.
- Ястремський Олександр Орестович** – асистент кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання Кременецького обласного гуманітарно-педагогічного інституту імені Тараса Шевченка.
- Яців Ярослав Миколайович** – кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спортивно-педагогічних дисциплін факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.
- Яцків Валерія Святославівна** – викладач кафедри фізичного виховання Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника.

ЗМІСТ

ВАЛЕОЛОГІЯ

<i>Геннадій Єдинак, Володимир Мисів.</i> Соматотип і фізичне здоров'я підлітків.....	3
<i>Ганна Презлята, Богдан Лісовський, Зіновій Остап'як.</i> Педагогічна підтримка школярів у формуванні здорового способу життя.....	10
<i>Юлія Павлова, Богдан Виноградський, Андрій Ковальчук.</i> Якість та спосіб життя майбутніх працівників аварійно-рятувальних служб.....	18
<i>Євгеній Франків.</i> Мотивація рухової активності як запорука здорового способу життя учнів середнього шкільного віку.....	24
<i>Надія Земська.</i> Студентська молодь: соматичне здоров'я і фізичний розвиток.....	28
<i>Роман Чопик, Світлана Демчук, Наталія Нікольська.</i> Формування фізичної культури школяра засобами етнопедagogіки.....	31
<i>Тетяна Довбенко.</i> Проблеми методології формування здорового способу життя.....	34
<i>Олег Кемінь.</i> Традиції формування здорового способу життя в Пласті.....	38

ІСТОРІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

<i>Галина Гуменюк, Інна Ткачівська, Єжи Рут.</i> Організація туристсько-краєзнавчої роботи з молоддю в Галичині (кінець XIX – початок XX ст.).....	43
<i>Роман Дмитрів, Богдан Лісовський.</i> Аналіз виступів національних збірних команд України на чемпіонатах світу з командних видів спорту.....	50

БІОЛОГІЯ І БІОМЕХАНІКА СПОРТУ

<i>Микола Агаджанян, Юрій Полатайко.</i> Особливості реакції кардіореспіраторної системи спортсменів-плавців на дію гіпоксії у різні сезони року.....	59
<i>Іван Глазирін.</i> Особливості біологічного дозрівання учнівської та студентської молоді чоловічої статі, визначеного за формуванням постійної зубної формули.....	63
<i>Юрій Фурман, Вікторія Онищук.</i> Характеристика функціонального стану студентів спеціальної медичної групи, які хворіють на бронхіальну астму.....	68
<i>Юрій Полатайко, Іван Радиш, Надія Труш.</i> Максимальні фізичні навантаження та їх вплив на реактивність кардіореспіраторної системи у спортсменів.....	72
<i>Сергій Попель.</i> Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості підлітків з порушеннями слуху.....	78
<i>Наталія Гаврилова, Юрій Фурман.</i> Удосконалення фізичної підготовленості велосипедистів 15–16 років шляхом застосування в тренувальному процесі методики “ендогенно-гіпоксичного дихання”.....	81
<i>Родіон Арламовський, Ірина Султанова, Ірина Іванишин.</i> Корекція фізичного стану дівчат-підлітків різних соматотипів засобами фізичного виховання.....	85
<i>Вікторія Богуславська.</i> Статеві особливості розвитку функціональних резервів кардіореспіраторної системи веслувальників на етапі попередньої базової підготовки.....	91
<i>Наталія Кондак.</i> Взаємозв'язок рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості волейболісток 13–14 років.....	97
<i>Оксана Усова.</i> Вплив порушень постави на функціональний стан школярів.....	101
<i>Світлана Вихованець.</i> Характеристика плантографічних показників у дітей старшого шкільного віку.....	104
<i>Назарій Фединяк.</i> Антиейджингові властивості плавання.....	108

МЕТОДОЛОГІЯ І МЕНЕДЖМЕНТ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ

<i>Григорій Кубай, Геннадій Єдинак.</i> Посилення мотивації студентів медичних коледжів до рухової активності оздоровчої спрямованості як проблема методики фізичного виховання.....	116
<i>Олена Дьоміна, Василь Бусол.</i> Формування програмно-нормативних основ розвитку спортивного фехтування в Україні.....	122

<i>Роман Тягур.</i> Особливості управлінської праці у сфері фізичного виховання і спорту..	129
<i>Володимир Омельяненко.</i> Шляхи оптимізації програми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.....	138
<i>Світлана Мальона.</i> Педагогічна система управління розвитком спорту для всіх.....	142
<i>Андрій Синиця.</i> Оцінка сформованості професійних характеристик та культури спілкування майбутніх фахівців із фізичного виховання і спорту.....	149
<i>Надія Труш.</i> Навчально-ігрове середовище та його роль у формуванні емоційно-вольових якостей школярів на уроках фізичної культури.....	154
<i>Тарас Маланюк.</i> Підготовка педагогів до використання туристсько-краєзнавчої роботи у патріотичному вихованні учнів основної школи.....	157
<i>Світлана Марчук.</i> Нормативно-правова база забезпечення фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів.....	164

ПСИХОЛОГІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

<i>Георгій Коробейніков, Леся Коробейнікова, Наталія Дакал, Олександр Дудник.</i> Вікові особливості стресостійкості елітних спортсменів.....	167
<i>Олена Маслова, Максим Гопей.</i> Оцінка рівня тривожності суддів у баскетболі.....	174
<i>Андрій Герасимчук.</i> Особливості психофізичного стану учнів початкової школи.....	178
<i>Людмила Харченко-Баранецька.</i> Оцінка психологічної сумісності веслувальників академічних екіпажів.....	182
<i>Юрій Юрчишин, Сергій Скиба.</i> Ефективність формування мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах.....	187
<i>Сергій Бублик.</i> Педагогічні умови реалізації програми розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами легкої атлетики.....	192
<i>Марія Гоголь.</i> Взаємозв'язок показників розвитку психомоторики та музичних якостей в учнів музичних шкіл.....	197

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І ТУРИЗМ

<i>Мар'ян Пітин, Юрій Бріскін, Юрій Можаровський.</i> Оцінка ефективності експериментальної програми теоретичної підготовки юних стрільців з лука на початковому етапі тренування.....	202
<i>Сергій Єрмаков, Мирослава Чеслицька, Веслава Пилевська, Мирослава Шарк-Ецкардт, Ірина Кривенцова.</i> Проблеми та перспективи досліджень рухової активності осіб середнього та старшого віку.....	207
<i>Василь Луцький, Микола Соя.</i> Оцінка розвитку туристсько-краєзнавчої діяльності серед школярів Прикарпаття.....	214
<i>Олександр Новосьолов, Сергій Курилюк.</i> Тенденції розвитку рекреаційно-оздоровчої діяльності на Прикарпатті.....	222
<i>Ярослав Галан, Ігор Випасняк.</i> Спортивне орієнтування в системі підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту.....	233
<i>Віктор Слюсарчук, Олександр Ястремський.</i> Сформованість та складові інтересу школярів до занять фізичними вправами.....	236
<i>Галина П'ятничук.</i> Динаміка прояву швидко-силових здібностей студентів упродовж тижневого навчального циклу.....	240

СПОРТ

<i>Едуард Лапковський, Ярослав Яців, Владислав Сарабай.</i> Сучасні вимоги до фізичної підготовки тенісистів.....	245
<i>Владислав Мочернюк, Володимир Мартин.</i> Порівняльна характеристика соматометричних моделей спортсменів високої кваліфікації.....	251
<i>Дмитро П'ятничук.</i> Вплив природної гіпоксії на адаптаційні реакції організму спортсменів.....	256

<i>Сергій Рихлюк.</i> Оцінка функціональних показників гімнастів на етапі попередньої базової підготовки.....	261
---	-----

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І РЕАБІЛІТАЦІЯ

<i>Валерій Єднак, Софія Білявська.</i> Застосування медико-біологічних засобів відновлення працездатності легкоатлетів високої кваліфікації.....	266
<i>Марія Аравіцька, Тетяна Бойчук.</i> Психосоматичні енергетичні практики в системі відновлення здоров'я реабілітолога.....	269
<i>Ірина Кріль, Мар'ян Пітин, Любов Ціж.</i> Використання засобів бадмінтону у системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху: перспективи досліджень.....	274
<i>Тетяна Коломісць.</i> Характеристика морфофункціонального стану біолонок нижніх кінцівок у спортсменів з травмою передньої хрестоподібної зв'язки.....	277
<i>Олексій Федорюк.</i> Синдром хронічної втоми і базовий відпочинок людей похилого віку..	281

КОРОТКІ ПОВІДОМЛЕННЯ

<i>Станіслав Сапрун.</i> Ставлення учнів початкової школи до фізичної культури та олімпійської освіти.....	288
<i>Валерія Яцків.</i> Ціннісні орієнтації студентів до фізичної культури і спорту.....	292
Відомості про авторів	297

CONTENTS
VALEOLOGY

<i>Gennadii Yedynak, Volodymyr Mysiv.</i> Somatotype and physical health of teenagers.....	3
<i>Ganna Prezliata, Bogdan Lisovsky, Zinoviy Ostapiak.</i> Pedagogical support for pupils in formation of their healthy lifestyle.....	10
<i>Yuliya Pavlova, Bogdan Vynogradsky, Andriy Kovalchuk.</i> Quality and lifestyle of the future employees of emergency service.....	18
<i>Yevgeniy Frankiv.</i> Physical activity motivation as a guaranty of the healthy lifestyle of secondary school-age pupils.....	24
<i>Nadiya Zemsk.</i> Student youth: somatic health and physical development.....	28
<i>Roman Chopyk, Svitlana Demchuk, Nataliya Nikolska.</i> Formation of physical culture of schoolchildren by means of ethnopedagogy.....	31
<i>Tetiana Dovbenko.</i> Problems with methodological formation of healthy lifestyle.....	34
<i>Oleg Kemin.</i> Traditions of the formation of healthy lifestyle in “PLAST”.....	38

HISTORY OF PHYSICAL CULTURE

<i>Galyna Gumeniuk, Inna Tkachivska, Yezhy Rut.</i> Organization of tourist and local history work with youth in Galicia (late XIX – early XX cent.).....	43
<i>Roman Dmytriv, Bogdan Lisovsky.</i> Analysis of games of national teams in the world championships from team sports.....	50

BIOLOGY AND BIOMECHANICS OF SPORTS

<i>Mykola Agadzhanian, Yurii Polatayko.</i> Features of the reaction of swimmers’ cardiorespiratory system to hypoxia in different seasons.....	59
<i>Ivan Glazyrin.</i> Peculiarities of biological maturation of the male pupils and students determined by the formation of permanent dental formula.....	63
<i>Yurii Furman, Viktoriya Onyshchuk.</i> Characteristic of the functional state of special medical groups of students that suffer from bronchial asthma.....	68
<i>Yurii Polatayko, Ivan Radysh, Nadiya Trush.</i> Maximum physical loadings and their impact on the reactivity of sportsmen’s cardiorespiratory system.....	72
<i>Sergiy Popel.</i> Relationship of functional disorders of posture and physical fitness of adolescents with hearing.....	78
<i>Nataliya Gavrylova, Yurii Furman.</i> Improvement of the 15–16-year old cyclists’ physical preparation by applying to the training process the method of “endogenous-hipoxic breathing”... ..	81
<i>Rodion Arlamovsky, Iryna Sultanova, Iryna Ivanyshyn.</i> Correction of the physical state of female teenagers that belong to different somatotypes by means of physical education.....	85
<i>Viktoriya Boguslavska.</i> Characteristics of the functional reserves of rowers’ cardiorespiratory system at the stage of pre-basic training.....	91
<i>Nataliya Kondak.</i> Correlation between the level of physical development and physical preparation of 13–14-year old female volleyball players.....	97
<i>Oksana Usova.</i> Influence of posture disturbances on the pupils’ functional state.....	101
<i>Svitlana Vykhovanets.</i> Characteristics of the senior pupils’ plantographic indices.....	104
<i>Nazarii Fedyniak.</i> Antiaging properties of swimming.....	108

METHODOLOGY AND MENEAGEMENT IN PHYSICAL CULTURE

<i>Grygorii Kubai, Gennadii Yedynak.</i> Increasing in medical students’ motivation for physical activity of recreation orientation as a problem of method of physical education.....	116
<i>Olena Domina, Vasyl Busol.</i> Formation of program and regulatory basis of the development of fencing in Ukraine.....	122
<i>Roman Tiagur.</i> Peculiarities of labor management in the field of physical education and sport..	129
<i>Volodymyr Omelianenko.</i> Ways of optimization of training programs for the future teachers of physical education.....	138
<i>Svitlana Malona.</i> Pedagogical system of development management of sports for all.....	142

<i>Andrii Synytsia</i> . Evaluation of the formation of professional characteristics and communicative culture of the future specialists in physical culture and sport.....	149
<i>Nadiya Trush</i> . Educational and game environment and its role in forming pupils' emotional and volitional qualities during the lessons of physical culture.....	154
<i>Taras Malaniuk</i> . Preparation of teachers to apply tourist and local history work for senior pupils' patriotic education.....	157
<i>Svitlana Marchuk</i> . Lawful base for providing physical training of students.....	164

PSYCHOLOGY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

<i>Georgii Korobeynikov, Lesia Korobeynikova, Nataliya Dakal, Dudnyk Oleksandr</i> . Age peculiarities of elite athletes' stress resistance.....	167
<i>Olena Maslova, Maksym Gopey</i> . Evaluation of judges' level of anxiety in basketball.....	174
<i>Andrii Gerasymchuk</i> . Peculiarities of junior pupils' psychophysical state.....	178
<i>Liudmyla Kharchenko-Baranetska</i> . Assessment of psychological compatibility of rowers of academic crews.....	182
<i>Yurii Yurchyshyn, Sergii Skyba</i> . Effectiveness of the formation of students' motivation for physical activity at the present stage of the realization of physical education at the university..	187
<i>Sergii Bublyk</i> . Pedagogical conditions of the program realization of junior pupils' psychophysical development by means of athletics.....	192
<i>Mariya Gogol</i> . Correlation between the psychomotor indices and music qualities of pupils from music schools.....	197

PHYSICAL EDUCATION AND TOURISM

<i>Marian Pityn, Yurii Briskin, Yurii Mozharovsky</i> . Evaluation of the effectiveness of experimental theoretical training program of young archers at the initial stages.....	202
<i>Sergii Yermakov, Myroslava Cheslytska, Veslava Pylevska, Myroslava Shark-Etskardt, Iryna Kryventsova</i> . Problems and perspectives of the physical activity researches among middle-aged and old people.....	207
<i>Vasyl Lutsky, Mykola Soya</i> . Evaluation of tourist and local history activity among the pupils of Prykarpattia.....	214
<i>Oleksandr Novosolov, Sergii Kuryliuk</i> . Tendencies in the development of recreation and health-improving activities in Prykarpattia.....	222
<i>Yaroslav Galan, Igor Vypasniak</i> . Sporting orienteering in the system of preparation of the specialists in physical education and sport.....	233
<i>Viktor Sliusarchuk, Oleksandr Yastremsky</i> . Formation and pupils' components of interest for physical exercises.....	236
<i>Galyna Piatnychuk</i> . Dynamics of manifestation of students' speed and strength abilities during the week-long training cycle.....	240

SPORT

<i>Eduard Lapkovsky, Yaroslav Yatsiv, Vladyslav Sarabay</i> . Current requirements for the physical training of tennis players.....	245
<i>Vladyslav Mocherniuk, Volodymyr Martyn</i> . Comparison of somatometric models of the sportsmen of high qualification.....	251
<i>Dmytro Piatnyshuk</i> . Impact of the natural hypoxia on the adaptive response of sportsmen's organism.....	256
<i>Sergiy Rykhliuk</i> . Assessment of the gymnasts' functional indices at the stage of prebasic training.....	261

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND REHABILITATION

<i>Valeriy Yedynak, Sofiya Biliavska</i> . Application of medical and biological recovery agents for the athletes of high qualification.....	266
--	-----

<i>Mariya Aravitska, Tetiana Boychuk.</i> Psychosomatic energy practices in the system of rehabilitator's health restoration.....	269
<i>Iryna Kril, Marian Pityn, Liubov Tsizh.</i> Use of badminton in the system of physical education of junior pupils with hearing impairments: perspectives of the research.....	274
<i>Tetiana Kolomiyets.</i> Description of morpho-functional state of biostages of lower extremities of athletes with anterior cruciate ligament injury.....	277
<i>Oleksiy Fedoriuk.</i> Chronic fatigue syndrome and basic rest of old people.....	281
SHORT REPORTS	
<i>Stanislav Saprun.</i> Attitudes of junior pupils towards physical culture and olympic education..	288
<i>Valeriya Yatskiv.</i> Students' value orientations towards physical education and sports.....	292
Information about authors	297

ВИМОГИ

до подання статей у Віснику Прикарпатського університету.

Серія: Фізична культура.

1. Обсяг оригінальної статті – 6 і більше 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 інтервала, шрифт “Times New Roman”, кегль 14, поля – 20 мм.
4. Таблиці мають бути побудовані за допомогою майстра таблиць редактора Microsoft Word. Діаграми, рисунки, формули, схеми потрібно подавати з можливістю редагування у форматі Microsoft Word або у вигляді окремих файлів у форматі jpg.
5. Текст статті має бути оформлений відповідно до Держстандарту й вимог МОН України.

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** 3-ма мовами (укр., рос., англ.). Об'єм резюме 800–900 символів, структура – мета, матеріал і методи дослідження, отримані результати та висновки.
- **Постановка проблеми й аналіз останніх досліджень**, зв'язок проблеми з важливими науковими чи практичними завданнями, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми й на які опирається автор, виокремлення не вирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується стаття.
- **Методи й організація дослідження.**
- **Результати досліджень та їх обговорення.**
- **Висновок(ки)** з новим обґрунтуванням подальшого пошуку в цьому напрямі.
- **Список використаних джерел.**

7. Стаття повинна бути написана українською мовою, вчитана й підписана автором(ами).

8. У кінці статті навести: прізвище, ім'я, по батькові автора(ів), науковий ступінь, звання, посаду; назву статті англ. мовою; контактний e-mail та телефон; повну назву та поштову адресу ВНЗ.
9. 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.
10. 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).
11. Статті надсилати на e-mail: visnuk_pnu-fk@rambler.ru та 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.

Довідки:

тел. (0342) 59-60-12

e-mail: visnuk_pnu-fk@rambler.ru

<http://sportpu.if.ua/vidavnitstvo> – журнал “Вісника Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура”

<http://sportpu.if.ua/vimogi-do-avtoriv> – вимоги до подання статті.

Наукове видання

ВІСНИК
Прикарпатського університету

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА
Випуск 18
2013

Видається з 2004 р.

В авторській редакції

Головний редактор *Василь ГОЛОВЧАК*
Комп'ютерна верстка *Віра ЯРЕМКО*
Коректор *Світлана БРЕСЛАВСЬКА-КЕМІНЬ*

Друкується українською мовою
Реєстраційне свідоцтво КВ №435

Підп. до друку 10.09.2013. Формат 60x84/8. Папір офсет.
Гарнітура "Times New Roman". Ум. друк. арк. 35,8.
Тираж 100 прим. Зам. 72.

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.