



ВІСНИК

КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

ВИПУСК 12, 2019

Головний редактор:

Єдинак Г. А., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Редакційна колегія:

Бахмат Н. В., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Блават О. З., д-р педагогічних наук, доцент, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Босенко А. І., д-р педагогічних наук, професор, Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського, Україна

Василенко М. М., д-р педагогічних наук, доцент, Національний університет фізичного виховання і спорту України, Україна

Галаманжук Л. Л., д-р педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Маржец А., д-р педагогічних наук, професор, Гуманітарно-природничий університет імені Яна Длугоша в Ченстохова, Польща

Попович А. С., д-р педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Пронтенко К. В., д-р педагогічних наук, доцент, Житомирський військовий інститут імені С. П. Корольова, Україна

Путров С. Ю., д-р філософських наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Сущенко Л. П., д-р педагогічних наук, професор, Національний університет імені М. П. Драгоманова, Україна

Боднар А. О., канд. педагогічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Дутчак М. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України

Корягін В. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національний університет «Львівська політехніка», Україна

Нестерчук Н. Є., д-р наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Національний університет водного транспорту та природокористування, Україна

Ольховий О. М., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Україна

Пшибиш-Заремба М., д-р педагогічних наук, доцент, Державний університет прикладних наук в Скерневіце, Польща

Романчук С. В., д-р наук з фізичного виховання і спорту, професор, Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, Україна

Клюс О. А., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Мазур В. А., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Прозар М. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Стасюк І. І., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Юрчишин Ю. В., кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

Збірник включено до Переліку наукових фахових видань України, галузь «Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1328 від 21.12.2015 р.)

Вісник включено до науково-метричних баз:

Google Scholar

Index Copernicus індекс (ICV 2013 : 5.86, ICV 2014 : 29.47)
(Польща)

CEJSH (the Central european journal of social sciences and humanities)
(Польща)

Свідоцтво про державну реєстрацію
друкованого засобу масової інформації:

КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.

Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка
(протокол № 6 від 23.05.2019 р.)

Виходить 4 рази на рік.

Заснований у 2013 році.

В 53 Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2019. Випуск 12. 108 с.

ISSN 2309-8082

У віснику висвітлюються результати наукових досліджень з актуальних проблем, що пов'язані з педагогічними аспектами фізичного виховання різних груп населення, валеології, ерготерапії, підготовки спортсменів та менеджменту у фізичній культурі.

Матеріали друкуються в авторській редакції. Рекомендовано науковим, науково-педагогічним працівникам, вчителям фізичної культури, основ здоров'я, тренерам з видів спорту, фахівцям з фізичної терапії, докторантам та аспірантам.

УДК 796:613

Адреса редакції:

вул. Огієнка, 61
м. Кам'янець-Подільський,
Україна

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12

ЗМІСТ

Герасименко С. Ю.	Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 8-х класів	7
Жигульова Е. О.		
Деркаченко И. В.	Сравнительный анализ техники бега с препятствиями, на примере высоко-	
Мыцыков Н. В.	квалифицированных легкоатлетов, специализирующихся в стипль-чез	11
Деркаченко С. С.		
Касьян А. В.	Диференційований підхід до фізичної підготовки баскетболістів у підготовчому	
	періоді в умовах закладів вищої освіти	16
Кириченко Т. Г.	Здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного закладу вищої	
	освіти	22
Ковальчук А. А.	Динаміка змін у морфофункціональному стані та здоров'ї волейболісток за період	
Ковальчук О. В.	формульованого педагогічного експерименту	28
Кравцова Г. Л.	Особенности развития взрывной силы детей 11–13 лет, специализирующихся в	
Коростиленко Е. П.	кикбоксинге	33
Куценко О. В.	Методика розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів на заняттях з футболу.....	39
Ляска О. П.	Особливість навчальної дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних	
	закладах» у підготовці бакалавра з фізичної терапії	43
Отравенко О. В.	Рухова культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої	
	освіти	50
Поливач В. М.	Методика та роль визначення суб'єктивної оцінки якості фізичного виховання	
	студентів факультету підготовки лікарів для Збройних сил України як фактор	
	покращення системи освіти військових лікарів	55
Прищеп Т. В.,	Деякі особливості оволодіння іноземними мовами студентами ЗВО спортивної	
Коваленко Н. Л.	спрямованості в рамках процесу їх професійної соціалізації та здоров'ї волейболісток	
	за період формульованого педагогічного експерименту	60
Радионов С. В.	Критерии оценки уровня сформированности культуры здоровья студентов	
Димитренко Е. В.	специальных медицинских групп высших учебных заведений	65
Самолук О. И.	Условия формирования профессионально-прикладных компетенций у	
	студентов профиля «Начальное образование» в рамках элективного курса по	
	физической культуре	71
Самусь А. І.	Фізична підготовка у студентських командах футболістів із різним ігровим амплуа	78
Тищенко В. А.	Инновации в совершенствовании специальной физической подготовки в спортивных	
Лисенчук Г. А.	единоборствах (современный аспект).....	83
Цибанюк О. О.	Організаційно-правові засади визнання фізичного виховання і спорту Румунії	
	пріоритетним напрямком розвитку держави (1948–1989 рр.)	88
Чистякова М. А.	Проблемы и противоречия в вопросах гендерного равенства в спорте.....	93
Шишкин А. П.		
Шинкарьова О. Д.	Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти	
	засобами кросфіту	99
Ячнюк М. Ю.	Легкоатлетичний біг як засіб оздоровлення різних верств населення.....	103
Ячнюк І. О.		
Ячнюк Ю. Б.		



BULLETIN

OF KAMIANETS-PODILSKYI NATIONAL IVAN OHIIENKO UNIVERSITY

PHYSICAL EDUCATION, SPORTS AND HUMAN HEALTH

COLLECTION OF SCIENTIFIC WORKS

ISSUE 12, 2019

Editor-in-Chief:

Iedynak G. A., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Editorial Board:

Bahmat N., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Blavt O., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Bosenko A., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, South Ukrainian National K.D. Ushynsky Pedagogical University, Ukraine

Vasylenko M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Galamanzhuk L., Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Marzec A., Full professor PhD, Jan Dlugosz University in Czestochowa, Poland

Popovich A., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Prontenko K., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Zhytomyr Military S.P. Korolev Institute, Ukraine

Putrov S., Full professor PhD of Philosophy Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Sushchenko L., Full professor PhD of Pedagogical Sciences, National M.P. Dragomanov University, Ukraine

Bodnar A., PhD of Pedagogical Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Dutchak M., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, National University of Physical Education and Sports of Ukraine

Koryahin V., Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Lviv Polytechnic National University, Ukraine

Nesterchuk N., Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, National University Of Water And Environmental Engineering, Ukraine

Olkhovyi O., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, Petro Mohyla Black Sea National University, Ukraine

Pszybysz-Zaremba M., Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, State Higher Vocational School in Skierniewice, Poland

Romanchuk S., Full professor PhD of Physical Education and Sports Sciences, National Army Academy Hetman Petro Sahaidachny, Ukraine

Klyus O., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Mazur V., PhD of Physical Education and Sports Sciences, старший викладач, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Prozar M., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Stasiuk I., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Yurchyshyn Yu., PhD of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University, Ukraine

Scientific-metric database:

Google Scholar,
Index Copernicus index (ICV 2013 : 5.86, ICV 2014 : 29.47,
ICV 2016 : 53.50) (Poland)
CEJSH (the central European journal of social sciences and humanities)
(Poland)

Certificate to registration:

KB N 20175-9975 PR of 05.07.2013.

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University (protocol N 6 of 23.05.2019)

Four issues per year.

Established in 2013.

B 53 This bulletin of the Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. Physical education, Sport and Human Health / [ed.: G. A. Iedynak (Editor-in-Chief) and others]. Kamianets-Podilskyi:Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University. 2019. Issue 12. 108 p.

ISSN 2309-8082

The bulletin covers the results of the scientific investigations of the current problems connected with educational aspects of the physical training of different social classes, valeology, ergotherapy, preparing sportsmen and management in physical education.

The material is published in author's edition. This material is recommended to scientific, scientific-educational assistants, teachers of PE, health basics, sports coaches, physical therapy specialists, doctoral candidates and Ph.D. students.

УДК 796:613

Editorial Address:

st. Ivan Ohienko 61
Kamianets-Podilskyi,
Ukraine

<http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/>
E-mail: 1876543@i.ua
DOI: 10.32626/2309-8082.2019-12

CONTENTS

Gerasymenko S. Y., Zhygulova E. O.	Estimation of physical performance (capacity) of 8th grade schoolchildren	7
Derkachenko I. V., Mytsykov N. V., Derkachenko S. S.	Comparative analysis of the technique of running with obstacles, for example, highly skilled athletes specializing in stiple chez	11
Kas'yan A. V.	Differentiated approach to the physical training of basketball players in higher education establishments during the preparatory period	16
Kyrychenko T. H.	Health in the system of value priorities of students of modern pedagogical higher education	22
Kovalchuk A. A., Kovalchuk O. V.	Dynamics of changes in the morphofunctional state healthy follow-up for period formative pedagogical experiment	28
Kravtsova G. L., Korostilenko E. P.	Features of the development of the explosive force of children 11-13 years in kickboxing	33
Kutsenko A.	Methods of development of speed and flexibility in younger students in the classroom football	39
Liaska O. P.	Peculiarities of the educational discipline «Rehabilitation and recreation in sanitary resort insninunions» of Bachelor of Physical Therapy	43
Otravenko O.	Motor Culture as a Constituent of High Quality Vocational Training for Higher Education	50
Polyvach V.	Methodology and the role of determination of subjective evaluation of quality of physical education on the faculty for training of doctors for the armed forces of ukraine as a factor of improving of the system of education of military doctors	55
Pryshchepa T. V., Kovalenko N.L.	Some features of mastering foreign languages by students of higher educational establishments of sporting orientation in the process of their professional socialization	60
Radionov S. V., Dimitrenko E. V.	Criteria for the assessment of the formation level of health culture of students of special medical groups in higher education institution	65
Samoliuc O. I.	The conditions of formation of professionally-oriented competence of students of the profile "primary education" in the framework of the elective course of physical education	71
Samus A. I.	Physical training of footbolls of student commands of different employes	78
Tyshchenko V. O., Lisenchuk G. A. I	Innovation in enhancing of special physical preparation in martial arts sports (modern aspects)	83
Tsybanuyk. O. O.	Organizational and legal basis for recognition of the physical education and sport of Romania as the priority direction of the country's development (1948–1989)	88
Chistyakova M. O., Shyshkin O. P.	Issues and controversies in questions gender equality in sport	93
Shinkareva O. D.	Improving the efficiency of physical training of students of a university by means of CrossFit	99
Yachniuk M. Yu. Yachniuk I. O. Yachniuk Yu. B.	Athletics run how a type of sanitation different population groups	103

НАШІ АВТОРИ

- Герасименко С. Ю.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.
- Деркаченко І. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського Державного Університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Деркаченко С. С.**, вчитель вищої педагогічної категорії кафедри природничих дисциплін Тираспольської гуманітарно-математичної гімназії, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка
- Димитренко Е. В.**, старший викладач кафедри фізичної реабілітації та оздоровчих технологій Придністровського Державного Університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Жигульова Е. О.**, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Касьян А. В.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.
- Кириченко Т. Г.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор, дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.
- Коваленко Н. Л.**, кандидат філологічних наук, доцент, завідувач кафедри іноземних мов Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна
- Ковальчук А. А.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.
- Ковальчук О. В.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.
- Коростиленко О. П.**, викладач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка
- Кравцова Г. Л.**, доцент кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Куценко О. В.**, аспірант Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Україна.
- Лісенчук Г. А.** доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського, м. Миколаїв, Україна.
- Ляска О. П.**, кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та ерготерапії Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.
- Мициков Н. В.**, доцент кафедри теорії і методики фізичної культури та спорту Придністровського Державного Університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Отравенко О. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.

- Поливач В. М.**, заступник ректора з адміністративно-господарських питань Національного медичного університету імені О. О. Богомольця, м. Київ, Україна.
- Прищепя Т. В.**, кандидат філологічних наук, викладач кафедри іноземних мов Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту, м. Дніпро, Україна.
- Радіонов С. В.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Придністровського Державного Університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Самолук О. І.**, старший викладач кафедри гімнастики та спортивних одноборств Придністровського Державного Університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.
- Самусь А. І.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.
- Тищенко В. О.**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичної культури і спорту Запорізького національного університету, м. Запоріжжя, Україна.
- Цибанюк О. О.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання для природничих факультетів Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.
- Чистякова М. О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Шинкарьова О. Д.**, викладач кафедри олімпійського і професійного спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, Україна.
- Шишкін О. П.**, заслужений тренер України зі спортивної боротьби, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.
- Ячнюк І. О.**, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.
- Ячнюк М. Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, викладач кафедри фізичного виховання для гуманітарних факультетів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.
- Ячнюк Ю. Б.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ

С. Ю. Герасименко¹, Е. О. Жигульова²¹ Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Україна² Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Україна

E-mail: svetlanagers7@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.7-10

У статті визначено рівень фізичної працездатності хлопців та дівчат 8-х класів в рамках навчально-виховного процесу у закладах загальної середньої освіти. Дослідження проводилося в одній з шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 62 учні 8-х класів (особи обох статей). Фізичну працездатність визначали за допомогою індексу Руф'є за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження, яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів: високий (≤ 3); добрий (4–6); середній (7–9); задовільний (10–14); поганий (≥ 15).

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 9,34% мають поганий рівень фізичної працездатності, задовільний – 56,01%, середній рівень – 15,74% та добрий – 18,91%, серед дівчат поганий рівень фізичної працездатності мають 8,71% колярок, задовільний – 56,25%, середній рівень – 29,61% та добрий – 5,43%. Важливо відмітити, що серед хлопців та дівчат 8-х класів не було виявлено тих, чию працездатність можна характеризувати як високу.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є свідчать про те, що як хлопці, так і дівчата мають задовільний рівень фізичної працездатності, що доводить необхідність пошуку шляхів її підвищення засобами фізичного виховання у школярів під час навчальної діяльності. Фізична працездатність – це результат фізичної підготовки, цілеспрямовано організованого педагогічного процесу з розвитку фізичних якостей, отримання фізичних умінь і навичок. Відомо, що рівень працездатності найбільшою мірою залежить від фізичної тренуваності індивіда. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я та адаптаційні здібності організму. Зниження фізичної працездатності свідчить про порушення стану здоров'я. Ця залежність дає можливість використовувати дані про фізичну працездатність як діагностичний критерій для визначення адаптаційних можливостей організму і ступеня здоров'я як дітей, підлітків, так і молоді, студентів і осіб старшого віку.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 8-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичної працездатності та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Ключові слова: учні, рівень, фізична працездатність, індекс Руф'є.

Gerasymenko S.Y., Zhygulova E.O. Estimation of physical performance (capacity) of 8th grade schoolchildren. The article defines the physical performance (capacity) level of 8th grades schoolboys and schoolgirls during academic and humanitarian process in a secondary school. The research was performed at Drohobych secondary school. It involved 62 schoolchildren of the 8th grade (boys and girls). Physical performance (capacity) was estimated due to index Ruf'ye according to cardiovascular system response to exertion, which provides distribution on five levels: high (≤ 3); good (4-6); moderate (7-9); satisfactory (10-14); poor (≥ 15).

The analysis of the obtained results proves that 9,34% of the surveyed schoolboy have poor level of physical performance (capacity), 56,01% schoolboys show a satisfactory level, 15,74% of them demonstrate a moderate level and 18,91% of them possess a good level of physical performance (capacity). Accordingly, 8,71% of schoolgirls possess a poor level of physical performance (capacity), 56,25% – a satisfactory level, 29,61% – a moderate level, and 5,43% – a good level.

It is essential to notice that the surveyed school children with a high level of physical performance (capacity). Average values of index Ruf'ye manifest that both boys and girls possess a satisfactory level of physical performance (capacity). It proves the necessity of searching ways for improving school children's physical training throughout academic training. Physical performance is the result of physical training, purposefully organized pedagogical process on development of physical qualities, receiving physical abilities and skills. It is known that the level of physical performance is most dependent on the physical training of the individual. This factor determines the level of somatic health and adaptive abilities of body. Decline in physical performance demonstrates a violation of health condition. This dependency enables to use physical performance data as a diagnostic criterion for determining the adaptive capacity of the organism and the degree of health of children, teenagers as well as of young people, students and senior citizens.

Further researches consist in repeated survey of 8th grade school children throughout the academic year for identifying dynamics of physical performance (capacity) values and on this basis planning physical exertion during physical training classes.

Keywords: schoolchildren, level, physical performance, index Ruf'ye.

Вступ

За останні роки обсяг навчального навантаження учнів зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань, погіршення фізичного стану та фізичної працездатності [9].

Зниження фізичної працездатності свідчить про порушення стану здоров'я [5]. Ця залежність дає можливість використовувати дані про фізичну працездатність як діа-

гностичний критерій для визначення адаптаційних можливостей організму і ступеня здоров'я дітей та підлітків.

У поняття «фізична працездатність», а інколи просто «працездатність», вчені вкладають різний зміст (С. П. Летунов, Р.Е. Мотилянська, 1951; Аулик І. В., 1972; Карпман Л. В., 1974, Граєвська Н. Д., 1975; Кару Т. Э., 1975; Маритиросов Э. Г., 1975; Фарфель В. С., 1975; Дембо А. Г., 1975, 1976; Fleishman, 1964; WHO, 1969; Astrand, Rodahi, 1970). Поняття «фізична працездат-

ність» відображає здатність людини до механічних рухів. Терміном «фізична працездатність» визначають потенційну здатність людини до прояву максимально-го фізичного зусилля в динамічній, статичній чи змішаній діяльності [1].

Фізична працездатність проявляється в різноманітних формах м'язової діяльності. Вона залежить від «фізичної форми» або готовності (англ. «physical fitness») людини, його придатності до фізичної праці, фізичної культури та спортивної діяльності.

Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить в поняття його здоров'я і характеризується рядом об'єктивних факторів.

До них відносяться: тілобудова і антропометричні показники; потужність і ефективність механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхом; сила і витривалість м'язів; нейром'язова координація; стан опорно-рухового апарату; нейроендокринна регуляція як процесів енергоутворення, так і використання наявних в організмі енергоресурсів; психічний стан.

Існують прямі та непрямі, прості та складні методи визначення фізичної працездатності. До числа простих методів відносять пробу Руф'є.

Оскільки найбільш доступним для використання в шкільних умовах методом визначення фізичної працездатності є проба Руф'є, саме на її основі нами був здійснений аналіз показників обстежуваних школярів [4]. Оцінку працездатності здійснювали за формулою:

$$\text{Індекс Руф'є} = \frac{4 \times (P_1 + P_2 + P_3) - 200}{\emptyset}, \text{ де}$$

P_1 – ЧСС за 15 с на останніх хвиликах відпочинку, уд.·хв⁻¹;

P_2 – ЧСС за перші 15 с відпочинку після 30 присідань (за 45 с), уд.·хв⁻¹;

P_3 – ЧСС за останні 15 с відпочинку після 30 присідань (за 45 с), уд.·хв⁻¹.

Оцінка індексу Руф'є представлена в табл. 1.

Таблиця 1

Оцінка рівня фізичної працездатності за індексом Руф'є, у.о

Індекс Руф'є, у.о	Рівень фізичної працездатності
≤3	Високий
4–6	Добрий
7–9	Середній
10–14	Задовільний
≥15	Поганий

Мета дослідження – визначити рівень фізичної працездатності учнів 8-х класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; методи визначення рівня фізичної працездатності; методи математичної статистики.

Дослідження проводилося в одній з шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 62 учні 8-х класів (особи обох статей).

Фізичну працездатність визначали за допомогою індексу Руф'є за результатами реакції серцево-судинної системи на навантаження [6].

У досліджуваного в положенні лежачи на спині протягом 5 хв визначали пульс за 15 с (P_1); потім протягом 45 с досліджуваний виконував 30 присідань.

Після закінчення навантаження досліджуваний лягав, при цьому в нього знову вимірюють пульс за перші 15 с (P_2), а потім – за останні 15 с першої хвилини періоду відновлення (P_3).

Результати дослідження

У табл. 2 подано показники рівня фізичної працездатності хлопців 8-х класів у відсотковому відношенні.

Таблиця 2

Рівень фізичної працездатності хлопців 8-х класів, %

Рівень фізичної працездатності	Кількість, хлопців 8-х класів з різним рівнем фізичної працездатності, %
Поганий	9,34
Задовільний	56,01
Середній	15,74
Добрий	18,91
Високий	–

У табл. 3 подано показники рівня фізичної працездатності дівчат 8-х класів у відсотковому відношенні.

Таблиця 3

Рівень фізичної працездатності дівчат 8-х класів, %

Рівень фізичної працездатності	Кількість, дівчат 8-х класів з різним рівнем фізичної працездатності, %
Поганий	8,71
Задовільний	56,25
Середній	29,61
Добрий	5,43
Високий	–

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичної працездатності дозволяють констатувати, що:

- 9,34 % хлопців 8-х класів мають поганий рівень фізичної працездатності;
 - 56,01 % – задовільний;
 - 15,74 % – середній;
 - 18,91 % – добрий .
- (рис. 1).

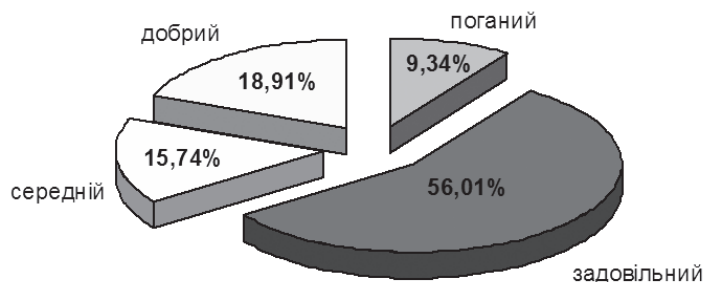


Рис. 1 Розподіл хлопців 8-х класів за рівнем фізичної працездатності

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних дівчат 8-х класів:

- 8,71% мають поганий рівень фізичної працездатності;
 - 56,25% – задовільний;
 - 29,61% – середній;
 - 5,43% – добрий.
- (рис. 2).

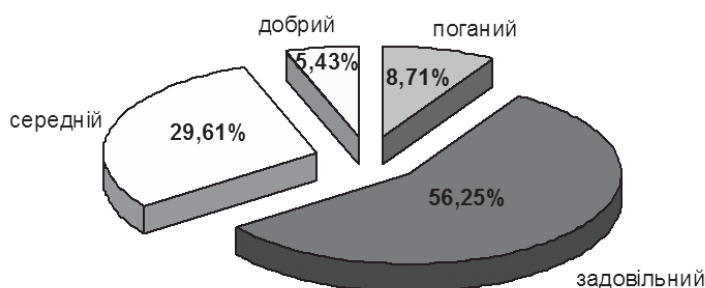


Рис. 2 Розподіл дівчат 8-х класів за рівнем фізичної працездатності

Серед школярів 8-х класів не було виявлено тих, чия працездатність можна характеризувати як високу.

Аналізуючи середньостатистичні значення показників обстежуваного контингенту за індексом Руф'є можемо констатувати, що як хлопці (\bar{x} ; S) 10,98; 1,38 (у. о.),

так і дівчата 11,23; 2,72 (у. о) мають задовільний рівень фізичної працездатності, що свідчить про несприятливу реакцію серцево-судинної системи на фізичне навантаження та недостатній рівень функціональних резервів міокарду.

Таблиця 4

Таблиця 5

Середньостатистичні значення індексу Руф'є та рівень фізичної працездатності хлопців 8-х класів

Статистичний показник	Індекс Руф'є, у.о	Рівень фізичної працездатності
\bar{x}	10,98	Задовільний
S	1,38	

Середньостатистичні значення індексу Руф'є та рівень фізичної працездатності дівчат 8-х класів

Статистичний показник	Індекс Руф'є, у.о	Рівень фізичної працездатності
\bar{x}	11,23	Задовільний
S	2,72	

Дискусія

Фізична працездатність – це результат фізичної підготовки, цілеспрямовано організованого педагогічного процесу з розвитку фізичних якостей, отримання фізичних умінь і навичок [8].

Відомо, що рівень працездатності найбільшою мірою залежить від фізичної тренуваності індивіда. Цей фактор визначає рівень соматичного здоров'я та адаптаційні здібності організму [2].

Зниження фізичної працездатності свідчить про порушення стану здоров'я. Ця залежність дає можливість використовувати дані про фізичну працездатність як діагностичний критерій для визначення адаптаційних

можливостей організму і ступеня здоров'я як дітей, підлітків, так і молоді, студентів і осіб старшого віку.

Використання проби Руф'є демонструє функціональні можливості серцево-судинної системи в умовах фізичного навантаження. При цьому, чим нижчий індекс Руф'є, тим більший адаптаційний резерв серцево-м'язу і максимальна аеробна здатність організму [3].

В результаті проведення даної проби оцінюється адаптаційна і компенсаторна здатність серцево-судинної системи людини посилювати в багато разів інтенсивність своєї діяльності порівняно зі станом відносно спокою, що допомагає орієнтуватися в виборі об'єму фізичних навантажень [4].

Висновки

У ході дослідження було визначено рівень фізичної працездатності учнів 8-х класів. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних хлопців 9,34% мають поганий рівень фізичної працездатності, задовільний – 56,01%, середній рівень – 15,74% та добрий – 18,91%, серед дівчат поганий рівень фізичної працездатності мають 8,71% школярок, задовільний – 56,25%, середній рівень – 29,61% та добрий – 5,43%. Важливо відмітити, що серед хлопців та дівчат 8-х класів не було виявлено тих, чия працездатність можна характеризувати як високу.

Середньостатистичні значення індексу Руф'є свідчать про те, що як хлопці, так і дівчата мають задовільний рівень фізичної працездатності, що доводить необхідність пошуку шляхів її підвищення засобами фізичного виховання у школярів під час навчальної діяльності.

Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 8-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичної працездатності та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Джерела та література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Санкт-Петербург: МПП Петрополис, 1992. 120 с.
2. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. Москва: Медицина, 1990. 192 с.
3. Бережной В.В., Марушко Т.В. Внезапная смерть при физических нагрузках у детей и подростков. Современная педиатрия. 2009. №6 (28). С. 29–34.
4. Герасименко С.Ю., Романів О.І. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 9-х класів. Збірник наукових праць «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»: матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2015. С. 348–350.
5. Герасименко Світлана, Запара Світлана. Оцінка рівня фізичної працездатності учнів 10-х класів. Збірник наукових праць «Проблеми та перспективи розвитку науки на початку третього тисячоліття у країнах Європи та Азії»: матеріали XII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Переяслав-Хмельницький, 2016. С. 258–260.
6. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. / Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Київ: Олімп. література, 2011. 224 с.
7. Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. Київ, 2005. 196 с.
8. Самоха Р.А. Інноваційні технології фізичного виховання студентів педагогічних університетів із застосуванням народних традицій: автореф. дис. на здобуття наук. Ступеня канд. пед. наук: 13.00.07. Київ, 2007. 20 с.
9. Чижик В., Денисенко Н. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. Суми : [б. в.], 2005. С. 126–131.

References

1. Apanasenko H.L. Evoliutsiya byoenerhetyky y zdorove cheloveka. Sankt-Peterburh: MPP Petropolys, 1992. 120 s.
2. Aulyk Y.V. Opredelenye fizycheskoi rabotosposobnosti v klinyke y sporte. Moskva: Medytsyna, 1990. 192 s.
3. Berezhnoi V.V., Marushko T.V. Vnezapnaia smert pry fizycheskykh nahruzkakh u detei y podrostkov. Sovremennaia pedyatryia. 2009. №6 (28). S. 29–34.
4. Herasymenko S.Iu., Romaniv O.I. Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 9-kh klasiv. Zbirnyk naukovykh prats «Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysiacholittia u krainakh Yevropy ta Azii»: materialy XIII Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi internet-konferentsii. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2015. S. 348–350.
5. Herasymenko. Svitlana, Zapara Svitlana. Otsinka rivnia fizychnoi pratsezdadnosti uchniv 10-kh klasiv. Zbirnyk naukovykh prats «Problemy ta perspektyvy rozvytku nauky na pochatku tretoho tysiacholittia u krainakh Yevropy ta Azii»: materialy XII Mizhnarodnoi naukovopraktychnoi internet-konferentsii. Pereiaslav-Khmelnytskyi, 2016. S. 258–260.
6. Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv i molodi: navch. posib. / Krutsevych T.Iu., Vorobiov M.I., Bezverkhnia H.V. Kyiv: Olimp. literatura, 2011. 224 s.
7. Krutsevych T.Iu., Vorobev M.Y. Kontrol v fizycheskom vospytanny detei, podrostkov y yunoshei. Kyiv, 2005. 196 s.
8. Samokha R.A. Innovatsiini tekhnolohii fizychnoho vykhovannia studentiv pedahohichnykh universytetiv iz zastosuvanniam narodnykh tradytsii: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. Stupenia kand. ped. nauk: 13.00.07. Kyiv, 2007. 20 s.
9. Chyzyk V., Denysenko N. Osoblyvosti fizychnoi pratsezdadnosti shkolariv ta himnazystiv pry rynnii orhanizatsii urokov fizychnoi kultury. Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkolariv ta studentiv Ukrainy : materialy Vseukr. nauk. konf. Sumy : [b. v.], 2005. S. 126–131.

Надійшла 22.04.2019

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТЕХНИКИ БЕГА С ПРЕПЯТСТВИЯМИ НА ПРИМЕРЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В СТИПЛЬ-ЧЕЗ

И. В. Деркаченко, Н. В. Мыцыков, С. С. Деркаченко

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко, Молдова

E-mail: perchatki79@mail.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.11-15

Современный стипль-чез – это бег с препятствиями на 3000 метров. В силу своей специфичности с 1920 года входит в программу олимпийских игр (для женщин с 2008 года). Считается одним из самых зрелищных видов легкой атлетики. Специфика данного вида легкой атлетики вносит дополнительные требования в процесс овладения техническими навыками.

Техника стипль-чез объединяет в себе общепринятую систему обучения бегу на средние дистанции, и ко всему этому добавляется техника «барьериста», но адаптированная к преодолению препятствий дисциплины стипль-чез. Основы гладкого бега в стипль-чез закладываются общепринятыми методиками для стайеров, но отличительной чертой является дополнительно работа над элементами, связанными с «рваным» темпом бега и преодолением препятствий. Проанализировав выступления лучших легкоатлетов мира, выступающих в одном из самых сложных видов беговых дисциплин, которым признан стипль-чез, мы определили составляющие успешного выступления, это: умение преодолевать значительное физическое напряжение, высокая координация движений, концентрация внимания, способность переключаться между разными видами нагрузки, расчет сил и быстрое принятие решения.

В данной статье мы предприняли попытку провести сравнительный анализ и разбор техник бега с препятствиями, с преодолением пяти равноудаленных барьеров, причем четвертое препятствие перед ямой с водой, на примере сильнейших стипль-чезистов мира, проведя подробный анализ выполнения различных технических элементов необходимых для успешного преодоления препятствий по дистанции. Кинограмма была произведена во время этапа «Бриллиантовой Лиги» 2018 года. Использовались «покадровый» и «позный» методы. В табл. 1 даны характеристики динамики скорости бега в конце 2 километра дистанции, а в табл. 2 – характеристики длины и частоты шагов, полученные на основании имеющихся кинограммы и видеозаписи забега.

Ключевые слова: стипль-чез, бег с препятствиями, высококвалифицированные легкоатлеты, сравнительный анализ техники.

Деркаченко І. В., Мицик Н. В., Деркаченко С. С. Порівняльний аналіз техніки бігу з перешкодами, на прикладі висококваліфікованих легкоатлетів, які спеціалізуються в стипль-чез. Сучасний стипль-чез — це біг з перешкодами на 3000 метрів. В силу своєї специфіки з 1920 року входить в програму олімпійських ігор (для жінок з 2008 року). Вважається одним з найбільш видовищних видів легкої атлетики. Специфіка даного виду легкої атлетики вносить додаткові вимоги до процесу опанування технічними навичками.

Техніка стипль-чез об'єднує в собі загальноприйнятну систему навчання бігуна на середні дистанції, і до всього цього додається техніка «бар'єриста», але адаптована до подолання перешкод дисципліни стипль-чез. Основи гладкого бігу в стипль-чез закладаються загальноприйнятими методиками для стаєра, але відмінною рисою є додатково робота над елементами, пов'язаними з «рваним» темпом бігу і подоланням перешкод. Проаналізувавши виступи кращих легкоатлетів світу, які виступають в одному з найскладніших видів бігових дисциплін, яким визнано стипль-чез, ми визначили складові успішного виступу, це: вміння долати значну фізичну напругу, висока координація рухів, концентрація уваги, здатність перемикатися між різними видами навантаження, розрахунок сил і швидке прийняття рішення.

У даній статті ми зробили спробу провести порівняльний аналіз і розбір технік бігу з перешкодами, з подоланням п'яти рівновіддалених бар'єрів, причому четверту перешкоду перед ямою з водою, на прикладі найсильніших стипль-чезистів світу, провівши детальний аналіз виконання різних технічних елементів необхідних для успішного подолання перешкод по дистанції. Кінограма була проведена під час етапу «Діамантової Ліги» 2018 року. Використовувалися «покадровий» метод. У табл. 1 дано характеристики динаміки швидкості бігу в кінці 2 кілометри дистанції, а в табл. 2 - характеристики довжини й частоти кроків, отримані на підставі наявних кінограм та видеозаписів забігу.

Ключові слова: стипль-чез, біг з перешкодами, висококваліфіковані легкоатлети, порівняльний аналіз техніки.

Derkachenko I. V., Mytsykov N. V., Derkachenko S. S. Comparative analysis of the technique of running with obstacles, for example, highly skilled athletes specializing in stiple-chез. A modern steeplechase is a 3,000 meter obstacle course. Due to its specificity, it has been included in the program of the Olympic Games since 1920 (for women since 2008). It is considered one of the most spectacular types of athletics. The specificity of this type of athletics introduces additional requirements in the process of mastering technical skills. The steeplechез technique unites in itself the generally accepted system of training a runner on average distances, and to all this is added the "barrier - an obstacle" technique, but adapted to overcome the obstacles of the steeplechез discipline. The basics of smooth running in steeplechез are laid down by generally accepted methods for stayers, but the distinguishing feature is the additional work on the elements associated with the "ragged" pace of running and overcoming obstacles. After analyzing the performances of the best athletes of the world, performing in one of the most difficult types of cross-country disciplines that have been recognized as stiplechез, we have identified the components of a successful performance: the ability to overcome considerable physical stress, high coordination of movements, concentration, ability to switch between different types of load, calculation of forces and quick decision making.

In this article, we attempted to conduct a comparative analysis and analysis of obstacle running techniques, overcoming five equally-spaced barriers, the fourth obstacle in front of a water pit, using the strongest tricksters of the world as an example, conducting a thorough analysis of the implementation of various technical elements necessary for successfully overcoming obstacles over the distance. The film was produced during the 2018 Diamond League stage. "Frame-by-frame" and "postural" methods were used. In tab. 1 shows the characteristics of the dynamics of the speed of running at the end of 2 kilometers distance, and in Table. 2 - the characteristics of the length and frequency of steps, obtained on the basis of available kinogrammy and video recording of the race.

Keywords: steeplechase, run with obstacles, highly skilled athletes, comparative analysis of techniques.

Введение

Техника бега в стипль-чез между препятствиями идентична технике гладкого бега на длинные дистанции [1; 2]. Её важным фактором является свобода движений, чередование напряжения и полного расслабления конечностей, отсутствие напряжения (скованности) мышц корпуса и шеи. У стипль-чезистов нормальный беговой ритм многократно нарушается в связи с необходимостью преодоления препятствий и при этом спортсмен испытывает значительные силовые нагрузки [3; 6]. Необходимость быть в постоянной готовности к ним и обуславливает большее напряжение мышечных групп, непосредственно не обеспечивающих продвижение в беге, у стипль-чезистов по сравнению с бегунами на гладкие дистанции.

Методы исследования

Анализ и разбор техник бега с препятствиями, с преодолением пяти равноудаленных барьеров, причем четвертое препятствие перед ямой с водой, на примере сильнейших стипль-чезистов мира, проводя подробный анализ выполнения различных технических элементов необходимых для успешного преодоления препятствий по дистанции. Кинограмма была произведена во время этапа «Бриллиантовой Лиги» 2018 года. Использовались «покадровый» и «позный» методы.

Результаты исследования

Одним из главных элементов бега является отталкивание. Оно характеризуется выпрямлением ноги в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Причем эффективность техники во многом зависит от угла отталкивания. При более остром угле отталкивания больше горизонтальная составляющая силы, обеспечивающей скорость передвижения, и меньше вертикальная составляющая, определяющая вертикальное колебание центра масс тела. При более остром угле отталкивания происходит и большее растяжение групп мышц за счет неиспользованных в передвижении сил. Энергию растянутых мышц в дальнейшем можно эффективно использовать для поддержания скорости (этот эффект получил название рекуперации – возврата энергии для повторного использования в пределах одного цикла) [4; 5].

Эффективность выполнения этого технического элемента бегуна зависит не только от степени обученности и тренированности, но и от подвижности в суставах и эластичности мышц. Именно этим определяются недостатки техники в этой фазе бегового шага

После отрыва ноги от дорожки начинается фаза полета. В этой фазе происходит сведение бедер за счет натянутых мышц и дополнительных усилий, прикладываемых бегуном. Характерным для стипль-чезистов высокой квалификации является активное движение бедра вниз в конце этой фазы бегового шага.

Постановка ноги на дорожку производится на внешнюю сторону стопы. В момент постановки ноги голень составляет с опорой угол, близкий к 90°, тем самым обеспечивая максимальную длину шага без стопорящих горизонтальных сил. Амортизацию бегуны на 3000 м стипль-чез, обладающие повышенными силовыми показателями соответствующих групп мышц, выполняют очень эффективно, допуская лишь незначительный подсед при большом угле между голенью и бедром.

Однако, анализируя эту фазу бегового шага, следует учитывать, что от величины подседания зависит эффективность отталкивания. Без подседания не обеспечишь ни острого угла отталкивания, ни рекуперации энергии. В фазе опоры в момент перехода вертикали колено маховой ноги проходит ниже колена опорной за счет наклона таза в сторону маховой ноги, что повышает эффективность использования инерционных сил [6].

Техника преодоления препятствия является предметом особого анализа. Временные потери здесь могут быть весьма различны, что и определяет разницу в специальной и технической подготовленности стипль-чезистов. Техника преодоления препятствий не ограничена правилами соревнований. Но, стремясь к высокой ее эффективности и экономичности, необходимо придерживаться определенных рекомендаций.

При преодолении барьера рекомендуется техника «без наступания», схожая с техникой преодоления барьеров на дистанции 400 м с барьерами. Различия определяются необходимостью в стипль-чезе преодолевать препятствия в группе бегунов и при меньшей скорости бега, а также большей длиной дистанции, большим количеством препятствий и нестандартным расстоянием между ними. В связи с этим бегун на 3000 м с препятствиями должен обладать широким техническим арсеналом для преодоления препятствий в различных соревновательных ситуациях и при разной степени утомления.

Разберем общие критерии рациональной техники преодоления барьерного препятствия.

Сохранение ритма гладкого бега перед препятствием (под ритмом понимается соотношение длительностей частей движения). При сравнении кинограмм гладкого бега и преодоления барьера, даже без скрупулезного анализа заметно укорочение последних шагов перед препятствием. Приведенные в табл. 1 и табл. 2 данные показывают, что уменьшение длины шагов приблизительно на 30 см. несколько компенсируется возрастающей частотой шагов. У менее квалифицированных стипль-чезистов такое изменение ритмовых характеристик выражено в значительно большей степени и можно наблюдать, как спортсмены «семят» перед препятствием.

Характеристика динамики скорости бега в конце 2-го км бега на 3000 м с препятствиями

Отрезки дистанции		Характеристика динамики скорости бега	Потери времени относительно скорости гладкого бега (с)
Бег между препятствиями		Средняя скорость 6,0–6,1 м/с	--
Преодоление барьера	10 м «набегания» на препятствие	Скорость падает до 5,5–5,6 м/с	0,09
	3 м преодоления препятствия	Средняя скорость 5,4–5,5 м/с, Падение скорости на 0,1–0,2 м/с	0,06
	10 м после преодоления препятствия	Ускорение до скорости гладкого бега 6,0–6,1 м/с	0,12
Преодоление ямы с водой	10 м «набегания» на яму	Скорость падает до 5,5–5,6 м/с	0,09
	6 м преодоления ямы	Средняя скорость 5,4 м/с, падение скорости до 5,2–5,3 м/с	0,08
	10 м после преодоления ямы	Ускорение до скорости гладкого бега 6,0–6,1 м/с	0,14

Такое казалось бы незначительное изменение темпоритмовой структуры приводит к падению скорости бега приблизительно на 0,5 м/с и увеличению связанных с ним потерь времени (0,09 с на одном и более 2,5 с на 28 препятствиях). В идеале эти потери могут равняться нулю. Конечно, на практике трудно рассчитывать на достижение идеальной модели, но к ней необходимо стремиться при подготовке и с ней удобно сравнивать, оценивая эффективность техники.

Четкое попадание на место отталкивания за 1,5–1,8 м перед препятствием. Этот элемент выполняется в совершенстве (табл. 2). Энергичная атака препятствия (с затратой дополнительных усилий при отталкивании для уменьшения потерь скорости) маховой ногой до полного ее выпрямления над препятствием. Отталкивание направлено строго вверх, при этом горизонтальная составляющая незначительна. Отрыв от дорожки происходит слишком рано, что уменьшает импульс силы. Маховая нога не выпрямляется над барьером. Все перечисленные недостатки приводят не столько к дополнительным потерям времени, сколько к повышенным энергозатратам.

Подтягивание толчковой ноги после своевременного (без опережения) отрыва от грунта и перенос ее через препятствие в горизонтальной плоскости.

Как уже было отмечено, отрыв толчковой ноги у некоторых спортсменов происходит слишком рано. Кроме того, уменьшение длины шагов при подбегании к препятствию привело и к более близкому и под большим углом отталкиванию перед препятствием. В результате спортсмен высоко проходит над препятствием, что позволяет ему не полностью переводить толчковую ногу при переносе через препятствие в горизонтальную плоскость. Это движение выполнено спортсменом с некоторым запозданием.

Своевременное опускание маховой ноги за препятствие и приземление ее в вертикальной плоскости центра тяжести на всю стопу, продвижение толчковой ноги вперед к маховой после ее приземления и быстрый переход к нормальному бегу.

Недостаточная «растянутость» в фазе атаки препятствия приводит к опережению толчковой ноги маховой (значительно раньше момента приземления). При этом само приземление осуществляется сначала на носок из-за необходимости скорейшего предотвращения «закручивания», связанного с переводом еще в фазе полета толчковой ноги из горизонтальной в вертикальную плоскость. Переход от «прыжка» через препятствие к нормальному бегу спортсмен выполняет достаточно эффективно (табл. 1, табл. 2). При этом атлету все же приходится справляться со значительным «закручиванием».

Координированная работа рук.

При атаке препятствия, в связи с недостаточным выпрямлением маховой ноги у атлета, руки не принимают активного участия, но во время приземления они играют важную роль в уменьшении крутящих моментов и обеспечивают активное «раскручивание» и переход к нормальному бегу.

Потери времени при непосредственном преодолении препятствия составляют 0,06 с. Однако происходит дополнительное падение скорости и в связи с этим на участке ускорения до скорости гладкого бега потери времени составляют у него 0,12 с. Итого в сумме эти потери – 0,18 с на одном и более 5 с на 28 препятствиях. При скорости бега стипль-чеза и эффективности барьерной техники высококвалифицированного бегуна на 400 м. с/б эти потери могут составлять 0,10–0,12 с на одном и 2,8–3,3 с на 28 препятствиях.

Длина и частота шагов легкоатлетов в различные моменты бега на 3000 м с препятствиями

Участки дистанции	Номер шага	Длина шага или расстояние от препятствия (см)	Частота шагов (ш/с)
Гладкий бег	1–2	185–190	3,2– 3,3
	предпоследний шаг перед барьером	155–160	3,5–3,6
	последний шаг перед барьером	155–160	3,5–3,6
Преодоление барьерного препятствия	Атака барьера		
	Приземление за барьер	за 155–160	–
	1-й шаг после приземл.	130–135	–
	2-й шаг после приземл.	135–140	4,1– 4,2
	Последний шаг перед ямой	145–150	3,7– 3,8
Преодоление ямы с водой	Напрыгивание на препятствие	155–160	3,5– 3,6
	Приземление в яму	за 146–150 за 30–40 см до «выхода»	–
	1-й шаг из ямы	115–25	4,0–4,1

Следует отметить, что потери на преодоление препятствий возрастают с ростом скорости бега между препятствиями, а анализируемый участок дистанции был одним из самых медленных в соревнованиях. Таким образом, суммарные потери могут быть больше расчетных на 2–3 с.

Для преодоления ямы с водой большинству стипльчезистов рекомендуется увеличить скорость бега при сохранении его стабильного ритма. Однако эта рекомендация применима только для бега в невысоком темпе. При быстром же беге спортсмены должны стремиться хотя бы сохранить скорость (что удастся далеко не всем бегунам).

При набегании на яму с водой у легкоатлетов наблюдается картина аналогичная преодолению барьера: уменьшение длины шагов, некомпенсированный рост их частоты и замедление скорости бега (табл. 1, 2).

При напрыгивании на препятствие нельзя отклонять туловище назад, подобно прыгунам в высоту, так как важнейшей задачей бегуна остается сохранение горизонтальной скорости, а не перевод ее в вертикальную. Подъем центра тяжести перед препятствием должен осуществляться за счет энергичного отталкивания. При этом не надо стремиться выпрямляться перед препятствием. Оно проходится на полусогнутой ноге, с тем чтобы центр тяжести располагался как можно ниже. При этом колено толчковой ноги чуть ли не касается барьера.

Все эти технические элементы высококвалифицированный атлет выполняет образцово. Распрямление опорной ноги и отталкивание от препятствия необходимо начинать только после перехода через вертикаль, и отталкивание должно быть направлено вперед под острым углом. Не следует заканчивать отталкивание слишком рано. У многих атлетов этот элемент техники очень показателен. Отталкивание начинается пос-

ле перехода через препятствие и заканчивается, когда голень занимает горизонтальное положение, при этом спортсмен прикладывает минимальные усилия. При более продолжительном отталкивании и несколько большем разгибании толчковой ноги спортсмен мог бы улететь за яму, и при этом основные усилия прикладывались бы при амортизации.

При набегании на препятствие необходимо стремиться к тому, чтобы приземление в яму приходилось на сильнейшую ногу, так как в этот момент спортсмен испытывает наибольшие перегрузки. Наиболее рациональным следует признать приземление в самый конец ямы с водой, где глубина незначительна. Вода служит амортизационной подушкой, а при быстром втором шаге с постановкой ноги уже на беговую дорожку возможно преодоление ямы, не замочив ног, что имеет немаловажное значение для последующего бега. Приземление в воду далеко от края ямы связано с большими временными потерями на выбегание из нее, с необходимостью бежать в мокрой обуви. При хорошей силовой подготовленности возможно перепрыгивание ямы, однако это связано с повышенным расходом энергии, что также в конечном счете отрицательно сказывается на результате.

Очень важно, чтобы во время приземления туловище не отклонялось назад. В этом случае не только полностью гасится горизонтальная скорость и бег фактически начинается с места, но и испытываются значительно большие перегрузки. Центр тяжести в момент приземления должен находиться над точкой приземления или даже несколько впереди. Только в этом случае возможен быстрый вынос толчковой ноги и быстрое выбегание из ямы.

Приземляясь в воду за 30–40 см до конца ямы в положении вертикали и сохраняя достаточную горизонтальную скорость, спортсмен обеспечивает себе

быстрый и «далекий» выход. Следует отметить координированное и эффективное движение рук, способствующее гашению вертикальной скорости при амортизации и быстрому выбеганию из ямы. Увеличение горизонтальной скорости на первом шаге осуществляется за счет усилий выставляемой далеко вперед ноги. При этом «подседание» весьма значительное, за счет чего обеспечивается переход к нормальной структуре бега уже на следующем шаге.

Потери времени при преодолении одной ямы с водой равны 0,31 с, что в сумме составит 2,2 с. Такая эффективность преодоления этого препятствия является очень высокой. Следует, однако, учитывать, что на этот показатель технической эффективности в большей степени, чем на другие, влияет конкурентная борьба соперников, варьирование скорости бега и, что особенно важно, возрастающее утомление. В связи с этим суммарный показатель потерь времени на яме с водой может возрасти на 1,5–2,5 с. Таким образом «чистые» потери времени при преодолении препятствий составляют 10–14 с.

Дискуссия

Косвенные потери времени связаны с повышением энергетических затрат, обусловленных необходи-

мостью преодолевать препятствия и восстанавливать нарушенный ритм. Дополнительную внешнюю работу можно вычислить на основании данных скоростной видеосъемки.

Так, для ведущих стипль-чезистов дополнительный расход энергии равнозначен удлинению дистанции до 3600–3750 м. Для результата 7.50,0 на 3000 м средняя скорость бега равна 6,38 м/с. Эквивалентным этому результату в беге на 3600 м. будет результат 9.40,0 при средней скорости бега 6,21 м/с. Таким образом, потери времени, связанные с повышенными энергетическими затратами, обусловлены необходимостью бежать с более низкой средней скоростью. При 20 % увеличения энергетических затрат и результате на 3000 м (гладкие) 7.50,0 эти потери равны 12,8 с; при 25 % увеличения они составят 16,9 с.

В идеале же этот показатель может составлять 11–12 с, и в этом направлении совершенствования у стипль-чезистов имеются значительные резервы.

Выводы

Проведенный нами анализ показал, что в зависимости от экономичности техники высококвалифицированных стипль-чезистов преодоление препятствий увеличивает внешнюю работу на 15–35 %.

Список использованных источников

1. Деркаченко И. В., Арапу Н. Г., Емельянов В. Д. Атлетисмул. Учебно-методическое пособие. Тирасполь 2014 г, 72 с.
2. Емельянов В. Д., Капсомун Н. Г. Легкая атлетика. Методика обучения в план-схемах: учебное пособие. Тирасполь, 2017. 88 с.
3. Жилкин А. И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. Учеб. заведений/ А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. 6-е изд., стер. М. : Издательский центр «Академия», 2009. 464 с.
4. Зеличенко В. Б., В. Г. Никитушкин Легкая атлетика: критерии отбора. М. : Тера-спорт, 2000. 240 с.
5. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты. Л. : Лань, 2005. 384 с.
6. Суслов Ф. П. Подготовка сильнейших бегунов мира. Киев: Здоров'я, 1990. 209 с.

References

1. Derkachenko I. V., Arapu N. G., Emel'yanov V. D. Atletismul. Uchebno-metodicheskoe posobie. Tiraspol' 2014 g, 72 s.
2. Emel'yanov V. D., Kapsomun N. G. Legkaya atletika. Metodika obucheniya v plan-shemah: uchebnoe posobie. Tiraspol', 2017. 88 s.
3. Zhilkin A. I. Legkaya atletika: ucheb. posobie dlya stud. vyssh. . Ucheb. zavedeniy/ A. I. Zhilkin, V. S. Kuz'min, E. V. Sidorchuk. 6-e izd., ster. M. : Izdatel'skiy centr «Akademiya», 2009. 464 s.
4. Zelichenok V. B., V. G. Nikitushkin Legkaya atletika: kriterii otbora. M. : Tera-sport, 2000. 240 s. 5. Matveev L. P. Obschaya teoriya sporta i ee prikladnye aspekty. L. : Lan', 2005. 384 s.
6. Suslov F. P. Podgotovka sil'neyshih begunov mira. : Zdorov'ya, 1990. 209 s.

Надійшла 28. 05. 2019

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

А. В. Касьян

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Україна

E-mail: bg_fiz-vux@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.16-21

Індивідуалізований підхід у командних ігрових видах спорту пов'язаний з об'єктивними труднощами. З огляду на це, доцільніше використовувати диференційований підхід, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосування до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям тих, хто займається. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності розробленої програми фізичної підготовки баскетболістів студентських команд в підготовчому періоді на основі диференційованого підходу. Методи й організація дослідження. В дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих баскетболістів студентської команди. В роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Результати та висновки. Високі коефіцієнти варіації в результатах тестування баскетболістів на початку дослідження підтвердили думку про необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки гравців. Враховуючи вихідний рівень фізичної підготовленості гравців було сформовано три групи, для кожної з яких були розроблені тренувальні програми – для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей, для розвитку швидкісної витривалості та комплексну тренувальну програму. Наприкінці педагогічного експерименту статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення зафіксовано в результативності виконання таких тестів як стрибок у висоту з місця (на 2,9 %), човниковий біг 2x40 м (на 3,1 %), швидкісне ведення (на 2,4 %). Отже, достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості та, разом з тим, зменшення коефіцієнтів варіації до 6,4-8,1 %, порівняно з початковими результатами, свідчить про ефективність впровадження запропонованої програми для фізичної підготовки баскетболістів студентської команди на основі диференційованого підходу.

Ключові слова: диференційований підхід, баскетболісти, швидкісні здібності, швидкісно-силові здібності, швидкісна витривалість, тренувальна програма.

Вступ

Постійні дискусії щодо значення фізичної підготовки й основних шляхів її вдосконалення в системі річного тренування кваліфікованих спортсменів обумовлюють всезростаючу кількість досліджень цієї проблематики. Особливо актуальним цей напрямок є для командних ігрових видів спорту та баскетболу зокрема [5]. Це пов'язано з багатьма чинниками. По-перше, висока інтенсивність матчів і контактна боротьба з суперниками вимагають від спортсменів мобілізації функціональних резервів організму та комплексного прояву фізичних якостей. По-друге, рівень фізичної підготовленості гравців суттєво детермінує результативність виконання техніко-тактичних дій у процесі змагальної діяльності [3; 6; 8; 16 та ін].

Kas'yan A. V. Differentiated approach to the physical training of basketball players in higher education establishments during the preparatory period. Individualized approach to team game sports is associated with objective difficulties. In view of this, it is better to use a differentiated approach, which consists in the distribution of athletes into groups according to various criteria and applying to these groups of means and methods of preparation, adequate typological properties of those involved. The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of the developed programs of physical training of student teams' basketball players in the preparatory period on the basis of a differentiated approach. Methods and organization of research. The study involved 12 qualified basketball players of the student team. The following research methods were used in the work: analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics. Results and conclusions. The high coefficients of variation in the results of testing basketball players at the beginning of the study confirmed the idea of the need for a differentiated approach to physical training of players. Taking into account the initial level of physical fitness of players, three groups were formed, for each of which training programs were developed – for the development of high-speed and speed-strength abilities, for the development of high-speed endurance and integral training program. At the end of the pedagogical experiment, the statistically significant ($p < 0,05$) improvement was in such tests as a height jump (by 2,9 %), shuttle running 2x40 m (by 3,1 %), high-speed dribbling (by 2,4 %). Thus, a significant improvement of most indicators of physical fitness and a reduction of variation coefficients to 6,4-8,1 % indicates the effectiveness of the implementation of the proposed program for the physical training of student teams' basketball players based on a differentiated approach.

Key words: differentiated approach, basketball players, high-speed abilities, speed-strength abilities, high-speed endurance, training program.

Разом з тим, на сучасному етапі розвитку баскетболу, який характеризується великими обсягами й інтенсивністю тренувальних навантажень, розширенням календаря змагань і, як наслідок, зменшенням тривалості підготовчого періоду, параметри фізичної підготовки вже досягли максимально можливих показників і їх збільшення призводитиме лише до негативних наслідків [9; 11; 13; 14 та ін]. У зв'язку з цим, одним із перспективних шляхів оптимізації підготовки спортсменів фахівці називають індивідуалізацію [2; 7; 8; 15 та ін]. Однак, що стосується командних ігрових видів спорту, в тому числі й баскетболу, цей підхід невід'ємно пов'язаний з об'єктивними труднощами. Зокрема, більшість дослідників погоджуються з думкою про те, що

в спортивних іграх доцільніше використовувати диференційований підхід, який полягає в розподілі спортсменів на групи за різними ознаками та застосування до цих груп засобів і методів підготовки, адекватних типологічним властивостям тих, хто займається [7]. Це, перш за все, стосується підготовки спортсменів в умовах закладів вищої освіти, де рівень підготовленості гравців в одній команді, за даними попередніх досліджень, суттєво відрізняється [5; 6; 12].

Все вищезазначене свідчить про актуальність і своєчасність розробки раціональної програми фізичної підготовки баскетболістів в умовах закладів вищої освіти з використанням диференційованого підходу в підготовчому періоді.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність розробленої програми фізичної підготовки баскетболістів студентських команд в підготовчому періоді на основі диференційованого підходу.

Методи дослідження

Аналіз науково-методичної літератури здійснювався для теоретичного обґрунтування проблеми оптимізації процесу фізичної підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту, та баскетболу зокрема. Для визначення показників спеціальної фізичної підготовленості баскетболістів і вивчення їх динаміки під впливом розробленої програми проводили педагогічне тестування. Педагогічний експеримент використовували для обґрунтування ефективності розробленої програми фізичної підготовки баскетболістів студентських команд у підготовчому періоді на основі диференційованого підходу. Опрацювання результатів вимірювання здійснювалося на засадах математичної статистики.

Педагогічний експеримент проводився впродовж підготовчого періоду (вересень-жовтень 2018 р.) сезону 2018-2019 рр. У дослідженні взяли участь 12 кваліфікованих баскетболістів студентської команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. В якості показників фізичної підготовленості баскетболістів використовувалися стандартні тести, які відповідають вимогам надійності й інформативності та використовуються фахівцями для педагогічного контролю: стрибок у висоту з місця (для оцінки швидкісно-силових якостей), човниковий біг 2x40 с (швидкісна витривалість), біг 20 м (стартова швидкість), швидкісне ведення (спеціальна спритність у взаємозв'язку зі швидкістю).

Статистичний аналіз передбачав визначення таких основних показників вибірки як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного, коефіцієнт варіації. Відповідність вибірки закону про нормальний розподіл результатів вимірювання перевірялася за критерієм Шапіро-Уїлкі. Достовірність результатів визначалася за параметричним критерієм Стьюдента для пов'язаних вибірок (на рівні значущості $\alpha = 0,05$).

Результати дослідження

Виключного значення набуває оптимізація підготовки гравців упродовж підготовчого періоду, так як саме тут закладаються основи майбутніх досягнень, створюються передумови спортивної форми та забезпечується її безпосереднє становлення [8; 9; 14]. З огляду на це, передбачалося експериментально обґрунтувати ефективність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки баскетболістів студентських команд саме впродовж підготовчого періоду.

Для підтвердження результатів попередніх досліджень [5; 6; 12], відповідно до яких рівень підготовленості спортсменів у команді суттєво відрізняється, ми провели початкове тестування показників фізичної підготовленості баскетболістів, результати якого відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості баскетболістів студентської команди (n=12) на початку підготовчого періоду

Тести з фізичної підготовленості	Статистичні показники	
	$\bar{x} \pm m$	V, %
Біг 20 м, с	3,42±0,11	10,8
Стрибок у висоту з місця, см	62,12±2,13	11,4
Човниковий біг 2x40 с, м	372,25±11,09	10,0
Швидкісне ведення, с	13,58±0,42	10,2

Порівняння отриманих даних з попередніми дозволяє перш за все зауважити низький рівень фізичної підготовленості баскетболістів студентської команди. Високі коефіцієнти варіації ($V > 10\%$) свідчать про неоднорідність у студентській команді досліджуваних баскетболістів і підтверджують необхідність застосування диференційованого підходу.

В зв'язку з цим, на основі результатів початкового тестування нами було сформовано три основних групи: перша група (n=4) з відстаючими швидкісними та швидкісно-силовими здібностями; друга група (n=5) з низьким рівнем прояву швидкісної витривалості; третя група (n=3) із загальним низьким рівнем фізичної підготовленості.

Про однорідність сформованих нами груп свідчать коефіцієнти варіації, які не перевищували 5 % (табл. 2).

Наступним кроком передбачалося розробити диференційовані тренувальні програми для фізичної підготовки баскетболістів для впровадження впродовж підготовчого періоду в сформованих трьох групах. Головним принципом було при опорі на найбільш

сильно розвинуті фізичні якості, розвивати відстаючі. З огляду на це, було розроблено тренувальну програму для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей (табл. 3) для першої групи, програму для розвитку швидкісної витривалості для другої групи, комплексну тренувальну програму для третьої групи.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості баскетболістів у сформованих трьох групах на початку підготовчого періоду

Тести з фізичної підготовленості	Розподіл гравців на групи	Статистичні показники	
		$\bar{x} \pm m$	V, %
Біг 20 м, с	Г 1	3,56±0,05	2,6
	Г 2	3,19±0,06	4,0
	Г 3	3,79±0,10	3,9
Стрибок у висоту з місця, см	Г 1	61,19±1,42	4,0
	Г 2	69,75±1,29	3,7
	Г 3	56,35±1,26	3,1
Човниковий біг 2x40 с, м	Г 1	405,39±12,59	4,4
	Г 2	370,14±14	4,7
	Г 3	339,55±8,7	4,4
Швидкісне ведення, с	Г 1	13,94±0,26	3,2
	Г 2	12,19±0,17	2,8
	Г 3	15,31±0,42	3,9

Примітки: розподіл баскетболістів на групи, де Г 1 – перша група, Г 2 – друга група, Г 3 – третя група

Варто зауважити, що на застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки баскетболістів за групою формою занять відводилося близько 50 % від загального часу, запланованого на фізичну підготовку. Інша половина тренувальних годин проводилася за загальнокомандною формою занять, що передбачало розвиток загальної та спеціальної витривалості баскетболістів, гнучкості тощо.

У таблиці 3 представлено фрагмент тренувальної програми для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей баскетболістів студентської команди

Для обґрунтування ефективності застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки баскетболістів студентської команди наприкінці підготовчого періоду ми провели повторне тестування та порівняли

отримані дані з початковими результатами (табл. 4)

Аналіз даних, представлених у табл. 4, дозволяє зауважити суттєве покращення показників фізичної підготовленості баскетболістів наприкінці підготовчого періоду, порівняно з початковими результатами тестування. Зокрема, статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення зафіксовано в результативності виконання таких тестів як стрибок у висоту з місця (на 2,9 %), човниковий біг 2x40 м (на 3,1 %), швидкісне ведення (на 2,4 %). Щодо часу подолання дистанції 20 м гравцями також спостерігається позитивна тенденція, однак статистично достовірного покращення виявлено не було ($p > 0,05$). Це пов'язано з об'єктивними труднощами при розвитку швидкісних здібностей у зрілому віці.

**Фрагмент тренувальної програми
для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей баскетболістів студентської команди**

№ п/п	Зміст вправ	№ тренувального заняття	Тривалість, хв	Інтервал відпочинку, хв	Кількість повторень у серії	Кількість серій
1	Вистрибування з присіду (5 разів): на гомілках закріплено обтяжувачі (маса 3–5 кг), після цього – прискорення на 9 м	6, 17, 26, 37	6-8	1-2	1	3-4
2	З вихідного положення стоячи на гімнастичній лаві зістрибнути, далі стрибки через бар'єри (8–10 штук з інтервалом 1 м)	8, 16, 27, 36	3-5	1	1	2-3
3	Стрибки через скакалку: двох ногах, на одній нозі, обертаючи скакалку вперед і назад, виконуючи по два обертання між стрибками тощо	7, 18, 29, 40	6-9	2	50	2-3
4	Подолання смуги перешкод вздовж баскетбольного майданчика: біг спиною вперед 9 м, прискорення 9 м, стрибки двома ногами через 6 бар'єрів, відстань між якими 1 м, подвійний крок з імітацією атаки кошика	11, 19, 22, 33	10	2	1	4
5	Вправи з набивним м'ячем для ніг: стрибки на двох ногах, утримуючи м'яч колінами, кидки м'яча носками ніг у парах тощо	12, 21, 28, 32	7-10	1	10	2-4

Таблиця 4

**Показники фізичної підготовленості баскетболістів студентської команди
на початку й у кінці підготовчого періоду**

Тести з фізичної підготовленості	Етап тестування	Статистичні показники		
		$\bar{x} \pm m$	V, %	p
Біг 20 м, с	П	3,42±0,11	10,8	>0,05
	К	3,38±0,06	6,4	
Стрибок у висоту з місця, см	П	62,12±2,13	11,4	<0,05
	К	63,94±1,57	8,1	
Човниковий біг 2x40 с, м	П	372,25±11,09	10,0	<0,05
	К	383,90±7,39	6,4	
Швидкісне ведення, с	П	13,58±0,42	10,2	<0,05
	К	13,25±0,31	7,9	

Примітки: Етапи тестування: П – початок підготовчого періоду; К – кінець підготовчого періоду

Дискусія

Аналіз наукової літератури підтверджує доцільність і перспективність використання диференційованого підходу в тренувальному процесі спортсменів командних ігрових видів спорту [1; 4 та ін.]. Разом з тим, дослідження цього підходу в контексті фізичної підготовки баскетболістів закладів вищої освіти вбачаються обмеженими та потребують подальшого вивчення з урахуванням сучасних тенденцій розвитку студентського баскетболу.

Результати дослідження виявили достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості та, разом з тим, зменшення коефіцієнтів варіації до 6,4-8,1%, порівняно з початковими результатами, свідчить про ефективність впровадження запропонованої програми для фізичної підготовки баскетболістів студентської команди на основі диференційованого підходу.

Висновки

1. Аналіз наукової літератури показав своєчасність і перспективність використання диференційованого підходу в тренувальному процесі студентських команд і, разом з тим, необхідність детального обґрунтування шляхів його застосування в процесі фізичної підготовки баскетболістів.

2. Високі коефіцієнти варіації в результатах тестування баскетболістів на початку дослідження підтвердили думку про необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки гравців. Враховуючи вихідний рівень фізичної підготовленості гравців було сформовано три групи, для кожної з яких були розроблені тренувальні програми – для розвитку швидкісних і швидкісно-силових здібностей, для розвитку швидкісної витривалості та комплексну тренувальну програму. Головним принципом було при опорі на найбільш сильно розвинуті фізичні якості, розвивати відстаючі.

3. За результатами повторного тестування було виявлено не лише статистично достовірне покращення більшості показників, а й значно нижчі коефіцієнти варіації, що свідчить про ефективність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки баскетболістів в умовах закладів вищої освіти.

Перспективи подальших досліджень вбачається провести в напрямку розробки диференційованих програм підготовки баскетболістів студентських команд у річному макроциклі.

Джерела та література

- Бріскін Ю. А., Пітин М. П. Проблема диференціації техніко-тактичної підготовки спортсменів в ігрових командних видах спорту. Вісник Запорізького національного університету. 2011. № 1 (5). С. 143 – 151
- Бріскін Ю. А., Товстоног О. Ф., Розторгуй М. С. Індивідуалізація підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Вісник Запорізького національного університету. 2009. № 1. С. 20 – 25.
- Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. . . . канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24. 00. 01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 23 с.
- Гнатчук Я. І. Порівняльний аналіз ефективності різних за методичною спрямованістю програм фізичної підготовки кваліфікованих волейболістів. Теорія і методика фізичного виховання. 2007. № 9. С. 35 – 38.
- Касьян А. В. Програмування фізичної підготовки баскетболістів студентських команд на спеціально-підготовчому етапі підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2018. Вип. 25 (6). С. 135-140.
- Касьян А. В. Дослідження взаємозв'язку показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентських команд. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2018. Вип. 11. С. 170 – 177.
- Максименко И. Г. Изучение перспектив индивидуализации многолетней подготовки юных спортсменов в игровых видах. Физическое воспитание студентов. 2012. № 1. С. 63 – 65.
- Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К. : Олимпийская литература, 2013. 624 с.
- Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : автореф. дис. . . . докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24. 00. 01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.
- Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89–92.
- Щепотіна Н. Ю., Поліщук В. М. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 202-227.
- Юденко В. М., Борсук М. П., Касьян А. В. Адаптація баскетболістів студентських команд до тренувальних навантажень впродовж підготовчого періоду річного циклу підготовки. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка (Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт). 2014. Вип. 118 (т. 4). С. 226–228.
- Kostiukevich V. M., Stasiuk V. A., Shchepotina N. Yu., Dyachenko A. A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. Vol. 21(6). PP. 262-269. doi: 10.15561/20755279. 2017. 0602.
- Kostyukevych, V. M. The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports. 2013. Vol. 17(8). PP. 51-55. DOI:10. 6084/m9.figshare. 750446.
- Kozina Zh., Sobko I., Bazulyuk T., Ryepko O., Lachno O. The applying of the concept of individualization in sport. Journal of Physical Education and Sport. 2015. Vol. 15, Issue 2. P. 172-177.
- Mitova O., Sidorenko V. Control and analysis of dynamics of technical and tactical actions in defence during the game in basketball players of superleague team. Slobozhanskyi herald of science and sport. 2015. Vol. 3 (47). PP. 62-64. https://doi. org/10.15391/sns. 2015-3. 011.

References

1. Briskin Yu. A., Pityn M. P. Problema dyferentsiatsii tekhniko-taktychnoi pidhotovky sportsmeniv v irovnykh komandnykh vydakh sportu. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2011. № 1 (5). S. 143 – 151
2. Briskin Yu. A., Tovstonoh O. F., Roztorhui M. S. Indyvidualizatsiia pidhotovky sportsmeniv na riznykh etapakh bahatorichnoi pidhotovky. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2009. № 1. S. 20 – 25.
3. Vozniuk T. V. Optymizatsiia trenuvalnoho protsesu kvalifikovanykh basketbolistok zasobamy shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na peredmahalnomu etapi pidhotovky : avtoref. dys. . . . kand. nauk z fiz. vykh. i sportu:spets. Lviv, 2006. 23 s.
4. Hnatchuk Ya. I. Porivnialnyi analiz efektyvnosti riznykh za metodychnoi spriamovanistiu prohram fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistiv. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia*. 2007. № 9. S. 35 – 38.
5. Kasian A. V. Prohramuvannia fizychnoi pidhotovky basketbolistiv studentskykh komand na spetsialno-pidhotovchomu etapi pidhotovchoho periodu. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii*. 2018. Vyp. 25 (6). S. 135-140.
6. Kasian A. V. Doslidzhennia vzaiemozviazku pokaznykiv spetsialnykh zdibnostei kvalifikovanykh basketbolistiv studentskykh komand. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizychno vykhovannia, sport i zdorovia liudyny*. 2018. Vyp. 11. S. 170 – 177.
7. Maksymenko Y. H. Yzuchenye perspektyv yndyvydualyzatsyy mnoholetnei podhotovky yunyykh sportsmenov v yrovnykh vydakh. *Fyzycheskoe vospytanye studentov*. 2012. № 1. S. 63 – 65.
8. Platonov V. N. Peryodyzatsiia sportyvnoi trenyrovky. *Obshchaia teoriya y eë praktycheskoe pryomenenye*. K. : Olympyskaia lyteratura, 2013. 624 s.
9. Shamardin V. M. Tekhnolohiia upravlinnia systemoiu bahatorichnoi pidhotovky futbolnykh komand vyshchoi kvalifikatsii : avtoref. dys. . . . dokt. nauk z fiz. vykh. i sportu: spets. 24. 00. 01 «Olimpiyskiy i profesiyniy sport». Lviv, 2013. 39 s.
10. Shchepotina N. Obgruntuvannia efektyvnosti vprovadzhennia modelnykh trenuvalnykh zavdan dlia fizychnoi pidhotovky kvalifikovanykh voleibolistok. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvalnna*. 2017. № 1. S. 89-92.
11. Shchepotina N. Yu., Polishchuk V. M. Upravlinnia trenuvalnym protsesom kvalifikovanykh voleibolistok na osnovi metodiv modeliuvalnna. *Teoretyko-metodychni osnovy upravlinnia protsesom pidhotovky sportsmeniv riznoi kvalifikatsii: kolektyvna monohrafiia; za zah. red. V. M. Kostiukevycha*. Vinnytsia: TOV «Planer», 2018. S. 202-227.
12. Iudenok V. M., Borsuk M. P., Kasian A. V. Adaptatsiia basketbolistiv studentskykh komand do trenuvalnykh navantazhen vprodovzh pidhotovchoho periodu richnoho tsyklu pidhotovky. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka (Ser. : Pedahohichni nauky. Fizychno vykhovannia ta sport)*. 2014. Vyp. 118 (t. 4). S. 226–228.
13. Kostyukevych, V. M. The construction of the training process highly skilled athletes in soccer and field hockey in the annual cycle of training. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems Of Physical Training And Sports*. 2013. Vol. 17(8). PP. 51-55. DOI:10. 6084/m9.figshare. 750446.
14. Kozina Zh., Sobko I., Bazulyuk T., Ryepko O., Lachno O. The applying of the concept of individualization in sport. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15, Issue 2. P. 172-177.
15. Mitova O., Sidorenko V. Control and analysis of dynamics of technical and tactical actions in defence during the game in basketball players of superleague team. *Slobozhanskyi herald of science and sport*. 2015. Vol. 3 (47). PP. 62-64. <https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-3.011>

Надійшла 28. 04. 2019

ЗДОРОВ'Я В СИСТЕМІ ЦІННІСНИХ ПРІОРИТЕТІВ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Т. Г. Кириченко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди», Україна

E-mail: sportkaf@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.22-27

У статті наголошується, що свідченням підвищення вимог до здоров'я, фізичного розвитку і підготовленості студентської молоді є постійне зростання обсягу інформації та навантажень психологічного впливу. При дефіциті часу студента, все більшу роль відіграє оптимізація фізичних навантажень і засобів, що застосовуються для досягнення поставленої мети.

Акцентується увага на тому, що здоров'я – це комплексне поняття, яке не може бути виведене за рамки філософської концепції людини, науковим виразом якої виступає філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною неї культури.

На основі аналізу, узагальнення й систематизації наукових джерел у статті висвітлено психолого-педагогічні аспекти проблеми фізичного і психічного здоров'я як стрижневої характеристики, що займає чільне місце в системі ціннісних орієнтацій особистості студента. Спираючись на наукові розвідки з проблеми дослідження, здійснено спробу розширити та поглибити уявлення про означений феномен. Викладено результати теоретичного й емпіричного дослідження ціннісних орієнтацій студентів педагогічного університету, визначено роль і місце здоров'я в ієрархії їх цінностей. Емпіричний аналіз показав, що ціннісні орієнтації є багатоаспектним утворенням, яке відбиває мотиваційно-потребнісню сферу особистості.

Встановлено, що ціннісні орієнтації виступають як механізм, який на емоційно-вольовому рівні регулює поведінку особистості. У результаті аналізу одержаних емпіричних даних доведено, що до високого рангу ввійшли ті цінності – цілі, що визначаються як головні для більшості студентів. Значущою цінністю для майбутніх педагогів є здоров'я. Турбота про власне здоров'я визначає для них як процес, так і результат активного та здорового способу життя.

Ключові слова: здоров'я, цінності, ціннісні орієнтації особистості, ієрархія ціннісних орієнтацій, студентська молодь.

Вступ

Як стверджують науковці [2; 3; 8; 11] феномен здоров'я є предметом досить інтенсивних і різнобічних досліджень. Збереження фізичного та психічного здоров'я громадян нашого суспільства, всього народу є важливим завданням нашого суспільства, яке нині зумовлене чинниками наукового прогресу, глобалізації, інформатизації, матеріалізації, політичного й соціально-економічного характеру. Світоглядною і методологічною основою сучасних досліджень є філософське осмислення феномена здоров'я. Філософія розглядає проблему здоров'я як назрілу практичну проблему суспільства на сучасному етапі його розвитку й виділяє її

Kyrychenko T. H. Health in the system of value priorities of students of modern pedagogical higher education. The article states that the evidence of increasing requirements for health, physical development and preparedness of student youth is a constant increase in the amount of information and stresses of psychological impact. With a shortage of student time, the optimization of physical activity and the means used to achieve the goal is playing an increasing role.

The emphasis is on the fact that health is a complex concept that can not be deduced beyond the philosophical concept of a person whose scientific expression is the philosophical doctrine of a person, which is guided by the fact that man is the result of natural, biological and social evolution and as a product of this evolution, should be optimally adapted to the natural conditions of its life and its culture.

On the basis of analysis, generalization and systematization of scientific sources in the article the psychological and pedagogical aspects of the problem of physical and mental health as a core characteristic that occupy a prominent place in the system of value orientations of the student's personality are highlighted. Based on scientific research on the research problem, an attempt was made to expand and deepen the notion of the phenomenon identified. The results of the theoretical and empirical research of value orientations of students of the pedagogical university are presented, the role and place of health in the hierarchy of their values are determined. An empirical analysis has shown that value orientations are multidimensional entities, which reflects the motivational-necessary sphere of personality.

It is established that value orientations act as a mechanism that at the emotional-volitional level regulates the behavior of the individual. As a result of the analysis of the empirical data obtained, it is proved that the values, the goals that are defined as main for most students, are included in the high rank. A significant value for future teachers is health. Caring for your own health determines for them both a process and a result of an active and healthy lifestyle.

Key words: health, values, value orientations of the person, hierarchy of values orientations, healthy lifestyle, student youth.

практичну та гносеологічну сторони. Здоров'я людини як практична проблема нашого суспільства – це питання про створення необхідних економічних, соціальних, політичних і духовних аспектів життя людини.

На думку низки дослідників [3; 5; 9] здоров'я як фізичне, так і психічне залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків. Значні соціально-економічні зміни, що відбуваються у сучасному суспільстві, суттєво впливають на формування самосвідомості молоді і, особливо, студентів. Засвоєння ними соціального досвіду виявляється у визначенні цілей, ствердженні переконань, ідеалів, інтересів тощо. Втім, за результатами соціологічних досліджень,

останнім часом зросла кількість студентської молоді, яка байдуже ставиться до свого майбутнього. Все частіше можна зустріти безініціативних, схильних до зловживання алкоголем, наркотиками, іншими психоактивними речовинами молодих людей із цього середовища [8; 11].

Наразі в Україні нагально постала проблема оздоровлення студентів ВНЗ. Стан їх здоров'я оцінюється фахівцями медичних, педагогічних, психологічних наук як незадовільний: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я факторів екологічного та медико-соціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів, підвищення гіподинамії у зв'язку зі стрімким розвитком науково-технічного прогресу [2; 6; 9].

Здоров'я займає провідне місце в системі ціннісних орієнтацій особистості студента. Цю проблему у вітчизняній психолого-педагогічній науці досліджував цілий ряд науковців [1; 5; 6; 12].

Так, Н. А. Кирилова зазначає що, ціннісні орієнтації – складний соціально-психологічний феномен, що характеризує спрямованість і змістовну активність особистості, є складовою частиною системи взаємин та визначає загальний підхід людини до світу, до себе і надає сенсу та спрямованості особистісним позиціям, поведінці, вчинкам [6, с. 30].

Як вважає І. Д. Бех, ціннісні орієнтації виступають регуляторами самоактивності особистості. Вчений зауважує, що суспільні ціннісні орієнтації існують як об'єктивне явище, як феномен, незалежний від свідомості й волі конкретного, реального індивіда, водночас мають бути представлені у свідомості й сфері потреб реального суб'єкта як те, що є для нього особисто суб'єктивно значущим, а тому справляє на нього стимулюючий вплив. Ціннісні орієнтації є суб'єктивно значущим утворенням у структурі свідомості й самосвідомості людини, що зумовлює цілий ряд її сутнісних характеристик як особистості. Певна система цінностей, як підкреслює вчений втілюється у тих чи інших конкретних ситуаціях, пов'язаних із відповідними формами життєдіяльності, у якій і здійснюється оволодіння цінностями, тобто відбувається переведення цінностей суспільних у цінності суб'єктивно значущі [1].

Як відомо, система ціннісних орієнтацій є дуже важливим фактором розвитку особистості під час навчання у вузі. Це пов'язано з актуалізацією становлення структурних компонентів самосвідомості студентської молоді.

Важливе значення в розвитку ціннісних орієнтацій студентства має змістовна та смислова складова цін-

нісних орієнтацій, що виступає як усвідомлений образ світосприйняття. Ціннісні вибори зорієнтовують студентську молодь на дотримання соціальних норм поведінки та визначають опанування ідеальними формами (еталонів, зразків, стандартів, ідеалів, позицій, переконань). Розкриття змісту ціннісних орієнтацій у студентів може пояснювати та передбачати їх поведінку. За зразком існуючих у суспільстві цінностей у них формуються опосередковані мотивами власні цінності, які виступають внутрішніми регуляторами їх поведінки [5; 6].

Як зазначає О. Г. Здравомислов, цінності особистості виступають як носій певного ставлення до дійсності, буття, світу, в якому вона живе і який зіставляється з її соціокультурними потребами, інтересами, прагненнями, ідеалами. Цінність є вихідним і необхідним психологічним механізмом, який обумовлює прагнення, спрямованість людини до максимальної реалізації у тій сфері життя, яка найбільш значуща для неї. Цілі високого рівня узагальнення називають соціальними цінностями. Це життєві, моральні та естетичні вимоги, які вироблені людською культурою й визнаються в суспільстві як загальнозначущі. Ті соціальні цінності, які виступають для людини в якості стратегічних цілей її діяльності, називають ціннісними орієнтаціями особистості. Вони посідають найвищий, визначальний щабель у мотиваційно-регулятивній системі, бо виконують функцію довгострокового визначення поведінки, діяльності й життя людини взагалі, роблячи його осмисленим і послідовним, визначаючи зміст і спрямованість більш конкретних регуляторів – потреб, мотивів та інтересів [5].

Мета – аналіз системи ціннісних орієнтацій студентів педагогічного вишу та визначення ролі і місця здоров'я в ієрархії їх цінностей.

Методи дослідження

Аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, узагальнення, систематизація, що застосовувались для визначення провідних напрямків вивчення ціннісних орієнтацій студентів. Для діагностичного дослідження ієрархії ціннісних орієнтацій використовувалась «Методика вивчення ціннісних орієнтацій» Рокіча-Ядова [12]. У методиці виділено два класи цінностей: цінності-цілі та цінності-засоби (по вісімнадцять цінностей у кожній системі). Згідно концепції В. О. Ядова термінальні цінності або цінності-цілі визначають впевненість людини в тому, що кінцева мета існування варта того, щоб до неї прагнути. Інструментальні цінності або цінності-засоби визначають концепцію бажаного локусу поведінки.

Методика вивчення ціннісних орієнтацій заснована на методі прямого рангування списку цінностей. Стимульним матеріалом у методиці служать два ряди

цінностей – термінальних і інструментальних – з коротким поясненням кожної. Одержаний після рангування ряд дає можливість отримати побудовані в ієрархічній послідовності цілі й принципи, якими особистість керується у своєму житті. Основні завдання діагностики пов'язані із встановленням ієрархії термінальних ціннісних орієнтацій студентської молоді.

Цінності, які розмістилися у верхній частині ряду визначають провідну орієнтацію, а ті, що розмістилися в нижній частині ієрархічної структури свідчать про незначущість цілей, які в ній знаходяться. Цінності, які згрупувалися у середині, в силу того, що для них характерна тенденція до зміни свого рангового місця і вони підлягають ситуативному впливу, менш інформативні для загальної оцінки змістовної сторони ціннісних орієнтацій особистості.

Перевагою методики є те, що вона враховує той факт, що цінності не існують кожна окремо, а організовані в певну систему і це дає можливість групувати їх у змістовні блоки за різними параметрами. За допомогою даної методики ми змогли визначити такі

діагностичні показники: по-перше, ієрархію цінностей у самосвідомості особистості студентів, по-друге – які цінності визначають спрямованість особистості. Згідно з поглядами автора методики ціннісне ставлення до самого себе – це специфічний вид емоційних переживань, що відображають власне ставлення особистості до того, що розуміє, відкриває відносно самої себе [12].

Для вивчення пріоритетних цінностей-цілей студентів було проведено експериментальне дослідження з майбутніми фахівцями (267 респондентів). Вибірку склали студенти 1–2 курсу історичного, філологічного та природничо-технологічного факультетів Переяслав-Хмельницького ДПУ імені Григорія Сковороди.

Результати дослідження

Були визначені середні значення показника кожної цінності, їх процентне відношення до загальної кількості досліджуваних. Отримані емпіричні дані дозволили побудувати графік, який відображає розподіл середньостатистичних ієрархій за вказаними критеріями (рис. 1).

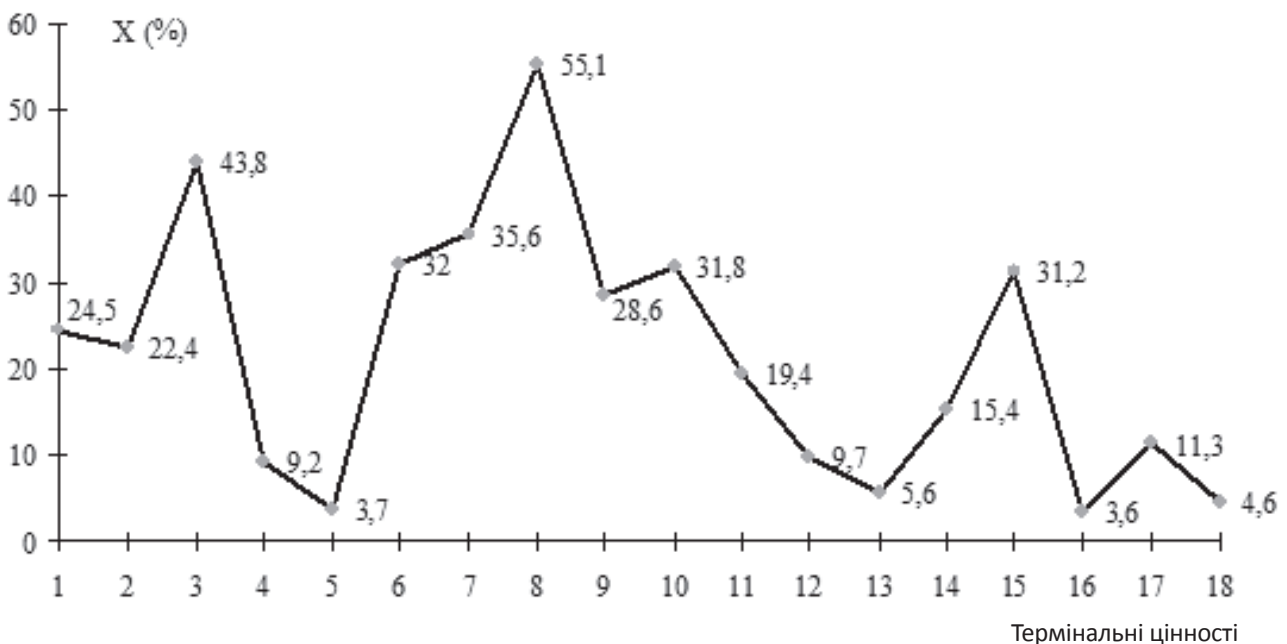


Рис. 1 Розміщення середньостатистичних ієрархій термінальних цінностей студентів

П р и м і т к и : цифри по шкалі абсцис відповідають поняттям, що відображають наступні цінності:

- | | | |
|--|------------------------------------|-----------------------------|
| 1 – активне діяльне життя, | 7 – матеріально забезпечене життя, | 13 – самостійність, |
| 2 – життєва мудрість, | 8 – здоров'я, | 14 – свобода, |
| 3 – наявність хороших і вірних друзів, | 9 – нормальна обстановка в країні, | 15 – щасливе сімейне життя, |
| 4 – цікава робота, | 10 – суспільне визнання, | 16 – творчість, |
| 5 – краса природи і мистецтва, | 11 – пізнання, | 17 – впевненість у собі, |
| 6 – кохання, | 12 – рівність, | 18 – задоволення. |

X – середні показники виборів

Емпіричний аналіз показав, що ціннісні орієнтації є багатоаспектним утворенням, яке включає і відбиває мотиваційно-потребнісну сферу становлення особистості.

Під час навчання у вузі викристалізується ієрархічний взаємозв'язок різних цінностей. Зміст ціннісних орієнтацій та їх місце в ієрархічній структурі визначають їхню роль у регуляції поведінки студентів.

До високого рангу ввійшли ті цінності - цілі, що визначаються як головні для більшості студентів педагогічного вишу. Такими цінностями виступають: здоров'я (55,1%), взаємостосунки з вірними друзями (43,8%), матеріально забезпечене життя (35,6%).

Для студентів, які здійснили цей вибір, набуває особливої суб'єктивної значущості сфера здоров'я. Порушення в цій сфері викликають тяжкі емоційні переживання, зміни в поведінці, зниження успішності. І, навпаки, задоволення провідної потреби визначає формування стійкої адекватної самооцінки і сприяє

успішному, безконфліктному особистісному розвитку студентів.

Отже, за кількісними показниками серед виборів студентів здоров'я є найбільш ціннісним пріоритетом їх життєдіяльності. Його поява серед високо-рангованих цінностей обумовлена, на нашу думку, об'єктивними особливостями життєіснування студентської молоді. Усвідомлюючи як безпечні, так і небезпечні умови своїх взаємодій, значні соціально-економічні зміни, що відбуваються в сучасному суспільстві, студенти надають здоров'ю особливого значення як необхідній умові досягнення успіху в будь-якій сфері діяльності. Турбота про власне здоров'я визначає для них як процес, так і результат активного способу життя. Значущість цієї цілі підтверджується її вибором у всіх трьох високих рангах. Результати методики дозволили виділити 3 ранги найбільш значущих для студентів цінностей-цілей (табл. 1).

Таблиця 1

Рангування термінальних цінностей студентами ЗВО, n=267

I ранг		II ранг		III ранг	
Найменування цінностей	%	Найменування цінностей	%	Найменування цінностей	%
Здоров'я	56	Щасливе сімейне життя	47	Цікава робота	44
Наявність хороших і вірних друзів	32	Здоров'я	40	Активне діяльне життя	35
Матеріально забезпечене життя	12	Кохання	13	Здоров'я	25

З табл. 1 зрозуміло, що за першим рангом показники вказують на те, що цінність «здоров'я» виступає провідною, особливо значущою для студентів педагогічного університету.

Якісно новий стан освіти в нашій державі визначає стратегічний орієнтир діяльності всіх підрозділів вищої школи – виховання гармонійно розвиненої особистості студента. Але для розв'язання цього завдання недостатньо володіти лише глибокими знаннями й навичками, мати високий рівень культури, потрібно мати ще й міцне здоров'я. Адже без здоров'я, як каже народна мудрість, не милий і світ, здоров'я – найвища цінність. Тому природним є той факт, що здоров'я в шкалі термінальних цінностей або цінностей-цілей студентської молоді виходить на пріоритетне місце. Саме у цей час відбуваються найбільш інтенсивні зміни в ціннісній структурі, з'являються нові тенденції особистісного розвитку. Ціннісні орієнтації виступають центральним компонентом структури особистості, що визначає її спрямованість на реалізацію певних відношень, зміст уявлень про своє «Я», поведінку та нормативно-оцінне ставлення до оточення. В умовах вищого навчального закладу

здоров'я є дуже важливим фактором, який визначає успішність студентів у навчальній діяльності, сприяє їхньому саморозвитку та безконфліктному спілкуванню. Безсумнівно, тільки здорова людина з добрим самопочуттям, оптимізмом, психологічною стійкістю, високою розумовою й фізичною працездатністю здатна активно жити, успішно переборювати труднощі.

Дискусія

За твердженням науковців [2; 8; 9] здоров'я як пізнавальна проблема постає як проблема приведення у відповідність сформованих раніше уявлень про те, що є здоров'я із сучасним рівнем вимог науки й практики тобто на новому науковому методологічному, теоретичному та емпіричному рівнях. Цей феномен є комплексним поняттям, науковим вираженням якого є філософське вчення про людину, яке орієнтується на те, що людина є результатом природної, біологічної та соціальної еволюції і як породження цієї еволюції повинна бути оптимально пристосованою до природних умов її життя і створеною нею культури.

Під час вивчення специфіки термінальних цінностей студентів ЗВО ціннісні орієнтації розглядають як

механізм, що на емоційно-вольовому рівні регулює поведінку особистості, а також як відносну синергічність суб'єктивних та об'єктивних чинників її особистісного становлення. У даному випадку спрямованість нашого дослідження – це безпосередній зміст системи цінностей, її ієрархічна структура та регулятивна функція ціннісних орієнтацій в індивідуальній поведінці. Враховуючи, що здоров'я – це стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб чи фізичних вад. Тому здоров'я можна розуміти і як стан особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань і пов'язані з цим ефективність і успішність діяльності й поведінки людини [6; 12].

Ми у своєму дослідженні виходили з наступних теоретичних положень: ціннісні орієнтації, будучи одним із центральних особистісних утворень, виражають свідоме ставлення людини до соціальної дійсності й впливають на всі сторони її діяльності.

Під ціннісними орієнтаціями розуміємо установку особистості на ті чи інші цінності матеріальної і духовної культури суспільства. Ціннісні орієнтації є важливим компонентом структури особистості, в них ніби резюмується весь життєвий досвід, накопичений особистістю в її індивідуальному розвитку. Це той компонент структури особистості, який є ніби певною віссю свідомості, навколо якої обертаються помисли і почуття людини і з погляду якої вирішується багато життєвих питань.

Цілком справедливо ціннісні орієнтації можна аргументувати як систему особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. Це сукупність переконань, які індивід приймає як свої власні, внутрішні орієнтації. Студент прагне виробити в собі й прийняти такі цінності, життєві орієнтири, які дозволили б йому знайти своє місце в різних системах взаємодій і самовизначитися [1, с. 50].

Отже, ціннісні орієнтації – це складне утворення, що вбирає в себе рівні і форми взаємодії суспільного й індивідуального в особистості, визначенні форми взаємодії внутрішнього і зовнішнього та специфічні форми усвідомлення особистістю оточуючого світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього. Для того, щоб зрозуміти зміст цінності, потрібно знати не тільки її предмет, а й ієрархію потреб і своєрідних меж особистості, засобом задоволення яких і виступає певна цінність. Це дозволяє визначити зміст ціннісних орієнтацій і міру їх значущості.

Цінності є тим більш значущими, чим вище знаходяться в ієрархії потреб особистості та потреб, засобом задоволення яких ці цінності виступають.

Висновки

Таким чином, аналіз результатів дослідження здоров'я в системі ціннісних пріоритетів студентів педагогічного вишу, що представлений у статті, дозволяє сформулювати наступні висновки.

Здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою, в постановці якої можна виділити філософські, психолого-педагогічні, медичні, фізіологічні та інші аспекти дослідження. Воно залежить не лише від об'єктивних, але й суб'єктивних факторів, рівня свідомості та загальної культури людини.

Отримані експериментальні дані свідчать про те, що ціннісні орієнтації здійснюють вирішальний вплив на обрану молоддю людиною модель поведінки у студентські роки, на її погляди, мотиви, діяльність. У свою чергу, життєві пріоритети піддаються впливу вікового та соціального аспектів, що накладає свій відбиток на такі ціннісні орієнтації, як власний престиж, високе матеріальне становище, збереження власної індивідуальності. Система ціннісних орієнтацій особистості тісно пов'язана з спрямованістю особистості й виступає основною ознакою зрілості особистості, показником міри її соціалізації. Цінності аргументуються як система особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. Це сукупність переконань, які індивід приймає як свої власні, внутрішні орієнтації.

В результаті проведеного експериментального дослідження було встановлено, що ціннісні орієнтації студентів педагогічного вузу складають ієрархічну систему і нерозривно пов'язані з потребами та провідною діяльністю особистості. Найбільш пріоритетною ціннісною орієнтацією у майбутніх учителів є «здоров'я» (55,1 %). Наявність сформованої системи ціннісних орієнтацій забезпечує гармонізацію внутрішнього світу, сприяє систематизації знань, норм, стереотипів поведінки та самоствердженню особистості, реалізації соціальних очікувань.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в розробці та апробації системи діагностичних та корекційних засобів з метою розвитку в студентів ЗВО позитивної мотивації до покращення рівня власного здоров'я. Цікавими стануть дослідження означеної проблеми в гендерному розрізі.

Джерела та література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2-х кн. : Кн. 1. Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
2. Грушевський В. О. Доцільність використання інноваційних технологій у формуванні особистісно-орієнтованої мотивації студентів до фізичного виховання. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. Вип. 3. С. 19–24.
3. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів. Львів: ЛДУФК, 2009. 120 с.
4. Завидівська Н., Ополонець І. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. 2010. Вип. 2(10). С. 50–54.
5. Здравомыслов А. Г. Потребности. Интересы. Ценности. Москва: Политиздат, 1986. 222 с.
6. Кириллова Н. А. Ценностные ориентации в структуре интегральной индивидуальности старших школьников. Вопросы психологии. 2000. № 4. С. 29–37.
7. Кириченко Т. Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. Вип. 1. С. 156–159.
8. Кириченко Т. Г. Особливості формування здорового способу життя майбутніх вчителів у процесі фізичного виховання. Здоров'я дітей і молоді: безпекові та психолого-педагогічні аспекти: колективна монографія за заг. Ред. Н. І. Коцур. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М., 2018. С. 253–269.
9. Козерук Ю. В., Новонашен С. С. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами. Наука і освіта. 2014. Вип. 4. С. 85–88.
10. Солопчук М. С., Гук С. В. Використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів. Режим доступу: http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/20_C.pdf
11. Тимошенко О. В., Дьоміна Ж. Г. Як модернізувати національну систему фізичного виховання. Сучасний освітній вимір. Освіта 2016. Вип. 15. С. 6–8.
12. Ядов В. А. О диспозиционной регуляции социального поведения личности. Методические проблемы социальной психологии: Сборн. науч. трудов. Москва: Наука. 1975. С. 89–105.

References

1. Bekh I. D. Vykhovannia osobystosti: U 2-kh kn. : Kn. 1. Osobystisno-orientovanyi pidkhd: teoretyko-tekhnologichni zasady. Kyiv: Lybid, 2003. 280 s.
2. Hruzhevskiy V. O. Dotsilnist vykorystannia innovatsiinykh tekhnolohii u formuvanni osobystisno-orientovanoi motyvatsii studentiv do fizychnoho vykhovannia. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2014. Vyp. 3. S. 19–24.
3. Zavydivska N. N. Formuvannia navychok zdorovoho sposobu zhyttia u studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Lviv: LDUFK, 2009. 120 s.
4. Zavydivska N., Opolonets I. Shliakhy optymizatsii fizkulturno-sportyvnoi diialnosti studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv. Fizyчне vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi : zbirnyk naukovykh prats. 2010. Vyp. 2(10). S. 50–54.
5. Zdravomyislov A. H. Potrebnosti. Ynteresy. Tsennosti. Moskva: Polytyzdat, 1986. 222 s.
6. Kyryllova N. A. Tsennostnye orientatsyy v strukture yntehralnoi yndyvyydualnosti starshykh shkolnykov. Voprosy psykholohyy. 2000. № 4. S. 29–37.
7. Kyrychenko T. H. Trenazhery v systemi sylovoho trenuvannia studentiv VNZ. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia. 2017. Vyp. 1. S. 156–159.
8. Kyrychenko T. H. Osoblyvosti formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia maibutnykh vchyteliv u protsesi fizychnoho vykhovannia. Zdorovia ditei i molodi: bezpekovi ta psykholoho-pedahohichni aspekty: kolektyvna monohrafiia za zah. Red. N. I. Kotsur. Pereiaslav-Khmelnitskyi: Dombrovska Ya. M., 2018. S. 253–269.
9. Kozeruk Yu. V., Novonashen S. S. Orhanizatsiino-metodychni i praktychni rekomendatsii provedennia pozaurachnykh ozdorovchykh zaniat fizychnymy vpravamy. Nauka i osvita. 2014. Vyp. 4. S. 85–88.
10. Solopchuk M. S., Huk S. V. Vykorystannia suchasnykh fizkulturno-ozdorovchykh tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni studentiv. Rezhym dostupu: http://science.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2014/06/20_C.pdf
11. Tymoshenko O. V., Domina Zh. H. Yak modernizuvaty natsionalnu systemu fizychnoho vykhovannia. Suchasnyi osvittinii vymir. Osvita 2016. Vyp. 15. S. 6–8.
12. Iadov V. A. O dyspozytsyonnoi rehuliatyy sotsyalnoho povedenya lychnosti. Metodicheskiye problemy sotsyalnoi psykholohyy: Sborn. nauch. trudov. Moskva: Nauka. 1975. S. 89–105.

Надійшла 26. 04. 2019

ДИНАМІКА ЗМІН У МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОМУ СТАНІ ТА ЗДОРОВ'Я ВОЛЕЙБОЛІСТОК ЗА ПЕРІОД ФОРМУВАЛЬНОГО ПЕДАГОГІЧНОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ

А. А. Ковальчук, О. В. Ковальчук

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Україна

E-mail: andrqa2009@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.28-32

У статті висвітлено динаміку змін морфофункціонального стану та здоров'я волейболісток за період формувального педагогічного експерименту. Проаналізовані питання здоров'я, фізичного розвитку і функціонального стану студентської молоді. З'ясовано значну роль морфофункціонального стану в технічній підготовці студенток-волейболісток. Доведено, що антропометричні дані тісно пов'язані з усіма системами організму та несуть значну інформацію про індивідуальний розвиток людини. Розкрито доцільність занять спортивними іграми підтверджено низкою експериментальних досліджень. Доведено, що така організація занять позитивно впливає на високі показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Позитивний вплив на знання розумової втоми, на стан серцево-судинної системи та рівня фізичної підготовленості був виявлений у студентів, які упродовж навчання у закладах вищої освіти займалися спортивними іграми. Проаналізовані зміни у показниках соматичного здоров'я, яке оцінювалось за методикою Г. Л. Апанасенка, виявлено, що в більшості волейболісток експериментальної групи відбулися суттєві позитивні зміни, проте середні значення EG і KG відповідали нормам для осіб досліджуваного віку. Доведено, що запропоновані форми, засоби й методи експериментальної методики виявилися досить ефективними, тому можна пропонувати для впровадження у практику фізичного виховання на заняттях зі студентами спортивних відділень закладів вищої освіти. Наприкінці педагогічного експерименту порівняльний аналіз отриманих результатів першого та другого етапів досліджень морфофункціонального стану студенток як експериментальної, так і контрольної груп наприкінці формувального експерименту не виявив значних змін ($p > 0,05$), виняток становлять тільки показники функціонального стану ЖЄЛ та динамометрії сильнішої руки, де волейболістки обох груп досягли значних результатів, з абсолютною перевагою експериментальної групи – $p < 0,001$ і $p < 0,01$. Результати дослідження підтверджують значну роль морфофункціонального стану в технічній підготовці студенток-волейболісток.

Ключові слова: студенток-волейболісток, експериментальна група, контрольна група, морфофункціональний стан, функції, фізичного розвитку.

Kovalchuk A. A., Kovalchuk O. V. Dynamics of changes in the morphofunctional state healthy follow-up for period formative pedagogical experiment. In this article covers the dynamics of changes in the morphofunctional state and the health of volleyball players during the formative pedagogical experiment. The questions of health, physical development and functional state of student youth are analyzed. The significant role of the morphofunctional state in the technical training of students-volleyball players has been determined. It is proved that anthropometric data are closely related to all systems of the organism and carry significant information about individual development of a person. The expediency of engaging in sports games is confirmed by a number of experimental studies. It is proved that such organization of classes positively influences high indicators of physical development and physical preparedness of students. Positive influence on mental fatigue, on the state of the cardiovascular system and level of physical fitness was found among students who were engaged in sports games during their studies in higher education institutions. Analyzed changes in the indicators of physical health, which was evaluated according to the method of G. L. Apanasenko, revealed that in the majority of volleyball players of the experimental group there were significant positive changes, but the average values of EG and KG consistent with the standards for persons of the studied age. It is proved that the proposed forms, methods and methods of experimental techniques proved to be quite effective, therefore, it is possible to offer for introduction into practice of physical education at classes with students of sports departments of higher education institutions. At the end of the pedagogical experiment, a comparative analysis of the results of the first and second stages of the study of the morphofunctional state of students in both the experimental and control groups at the end of the molding experiment did not reveal significant changes ($p > 0,05$), except for the indicators of the functional state of the MH and the dynamometry of the stronger arm, where volleyball players of both groups achieved significant results, with the absolute superiority of the experimental group – $p < 0,001$ and $p < 0,01$. The results of the study confirm the significant role of the morphofunctional state in the technical training of volleyball students. It is proved that anthropometric data are closely related to all systems of the organism and carry significant information about individual development of a person. It is proved that individualization of the level of technical training is impossible without optimization of certain functions of the body of students and their physical health.

Key words: volleyball players, experimental group, control group, morphofunctional state, functions, physical development.

Вступ

На думку низки фахівців і науковців морфофункціональний стан волейболістів відіграє значну роль у їх технічній підготовці [2; 14]. Доведено, що показники фізичного розвитку – довжина і маса тіла, об'єм грудної клітки – знаходяться у взаємозв'язку з іншими системами організму та несуть значну інформацію про індиві-

дуальний розвиток людини [1; 7; 11]. Тому, щоб оцінити, до якого рівня фізичного розвитку належить той чи інший індивідуум, необхідно провести виміри відповідних параметрів.

Питання здоров'я, фізичного розвитку та функціонального стану студентської молоді в умовах погіршення екологічного довкілля є надзвичайно актуальними та

потребують досконалого вивчення. Проте у науковій і методичній літературі з волейболу проблемі морфофункціонального стану студенток-волейболісток на початкових етапах досі не приділялося достатньої уваги.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета дослідження – проаналізувати динаміку змін у морфофункціональному стані та здоров'ї волейболісток за період формування педагогічного експерименту.

Завдання дослідження: з'ясувати роль морфофункціонального стану в технічній підготовці студенток-волейболісток, довести, що антропометричні дані тісно пов'язані з усіма системами організму та несуть значну інформацію про індивідуальний розвиток людини.

Методи дослідження

Для реалізації поставленої мети та завдань дослідження були використанні традиційні методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури (абстрагування, систематизація, порівняння та зіставлення), а також методика оцінки фізичного здоров'я Г. Л. Апанасенка, що передбачає використання таких методів: антропо-

метрії, пульсометрії, спірометрії, динамометрії, сфигмоманометрії. Опрацювання результатів вимірювання здійснювалося за допомогою методів математичної статистики.

Дослідження морфофункціонального стану студенток-волейболісток, як і інших показників фізичного стану волейболісток (соматичного здоров'я, фізичної й технічної підготовленості), проводилося в два етапи впродовж двох навчальних років.

Під час відбору студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка для занять волейболом проводилась значна методична робота з формування мотивації до регулярних занять волейболом. З великої кількості охочих займатися цим видом спорту (61 студентка – ЕГ – $n_1 = 30$, КГ – $n_2 = 31$) перших курсів, 17–19 років.

Результати дослідження

Аналіз отриманих результатів морфофункціонального стану студенток як експериментальної, так і контрольної груп наприкінці формування експерименту не виявив значних змін ($p > 0,05$, табл. 1), що пояснюється початком стабілізації їх морфологічного розвитку та функціонального стану: в одних випадках за деякими показниками мали незначну перевагу волейболістки експериментальної групи, за іншими – студентки контрольної групи.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика фізичного розвитку студенток-волейболісток, експериментальної ($n_1 = 30$) та контрольної ($n_2 = 31$) груп за період формування педагогічного експерименту

Показники фізичного розвитку	Група	Етапи дослідження	$\bar{O} \pm S$	p
Довжина тіла, см	ЕГ	ВД	165,1 ± 0,82	> 0,05
		КД	167,2 ± 0,40	
	КГ	ВД	168,2 ± 0,75	> 0,05
		КД	169,5 ± 0,82	
Маса тіла, кг	ЕГ	ВД	59,2 ± 1,44	> 0,05
		КД	58,7 ± 0,89	
	КГ	ВД	60,5 ± 0,95	> 0,05
		КД	59,7 ± 1,10	

Примітка. ВД – вихідні дані, КД – кінцеві дані

Виключення склали показники функціонального стану ЖЕЛ і динамометрії сильнішої руки, де волейболістки ЕГ мали значно вищі показники (табл. 2). Так, у показнику життєвої ємності легень волейболістки ЕГ

покращили свої результати порівняно з даними першого етапу педагогічного експерименту на 538 см³ ($p < 0,001$), у контрольній групі ці зрушення склали 273 см³ ($p < 0,01$).

Зміни окремих показників функціонального стану студенток експериментальної ($n_1 = 30$) та контрольної ($n_2 = 31$) груп за період формувального педагогічного експерименту

Показники функціонального стану	Група	Етапи дослідження	$\bar{O} \pm S$	p
ЖЄЛ, см ³	ЕГ	ВД	2750 ± 18,2	< 0,001
		КД	3288 ± 16,4	
	КГ	ВД	2671 ± 85,4	< 0,01
		КД	2944 ± 31,3	
Сила кисті, кг	ЕГ	ВД	30,0 ± 0,94	< 0,001
		КД	34,5 ± 0,72	
	КГ	ВД	31,2 ± 0,49	< 0,01
		КД	33,9 ± 0,88	

Вірогідні розбіжності збереглися у зіставленні волейболісток ЕГ і КГ у кінці основного експерименту – $p < 0,001$.

У показнику динамометрії сильнішої руки зміни як між вихідними та кінцевими результатами, так і в кінці

основного експерименту були значними, але за абсолютними результатами дані ЕГ були значно вищими ($p < 0,01 \div 0,001$). У відсотковому відношенні (рис. 1 і 2) більш значних величин досягли волейболістки експериментальної групи.

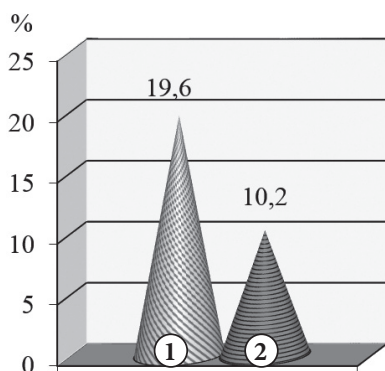


Рис. 1 ЖЄЛ студенток експериментальних груп, $p < 0,001$, ① – ВД, ② – КД

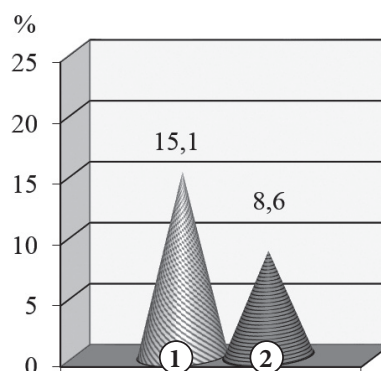


Рис. 2 Сила кисті студенток експериментальних груп, $p < 0,001$, ① – ВД, ② – КД

Аналіз змін у показниках соматичного здоров'я, яке оцінювалось за методикою Г. Л. Апанасенка [4], виявив, що в більшості волейболісток експериментальної групи відбулися суттєві позитивні зміни (табл. 3), проте середні значення ЕГ і КГ відповідали нормам для осіб досліджуваного віку [12].

У експериментальній групі суттєві зміни відбулися в показниках індексу Руф'є (відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 с на 2,16 у.о. за методикою Т. Ю. Круцевич – добра фізична роботоздатність), життєвого індексу – на 4,44 см³-кг, силовому індексу – на 7,25 %. У зв'язку з тим, що під впливом експериментальної методики

величина пульсу дещо зменшилася, груповий середньо статистичний показник індексу Робінсона у дівчат експериментальної групи вірогідно ($p < 0,05$) зменшився на 4,47 у.о. Аналогічна картина спостерігалася і з волейболістками КГ.

За іншими показниками соматичного здоров'я відбулися менш значні зміни ($p > 0,05 \div < 0,05$). За абсолютними даними у КГ теж відбулися позитивні зрушення, але, порівняно зі студентами ЕГ, вони були далеко неоднозначні: у показниках життєвого індексу та індексу Робінсона вірогідність розбіжностей відповідала $p < 0,05$, а за іншими показниками вона була несуттєвою – $p > 0,05$.

Зміни окремих показників соматичного здоров'я студенток експериментальної ($n_1 = 30$) та контрольної ($n_2 = 31$) груп за період формувального педагогічного експерименту

Показники соматичного здоров'я	Група	Етапи дослідження	$\bar{X} \pm S$	p
Індекс Руф'є, у.о.	ЕГ	ВД КД	11,78 \pm 0,42 8,62 \pm 0,35	< 0,001
	КГ	ВД КД	10,79 \pm 0,52 9,41 \pm 0,38	< 0,05
Життєвий індекс, мл.кг-1	ЕГ	ВД КД	45,43 \pm 0,56 57,24 \pm 0,46	< 0,001
	КГ	ВД КД	44,86 \pm 0,34 52,16 \pm 0,53	< 0,05
Силовий індекс, %	ЕГ	ВД КД	47,65 \pm 0,61 63,64 \pm 0,57	< 0,001
	КГ	ВД КД	52,93 \pm 1,07 59,86 \pm 0,86	> 0,05
Індекс Робінсона, у.о.	ЕГ	ВД КД	90,55 \pm 1,11 86,08 \pm 0,99	< 0,05
	КГ	ВД КД	89,69 \pm 0,98 85,27 \pm 0,65	< 0,05

Дискусія

Доцільність занять спортивними іграми підтверджено низкою експериментальних досліджень [6; 9; 13]. Доведено, що така організація занять на кафедрах фізичного виховання позитивно впливає на високі показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів. Позитивний вплив на зняття розумової втоми, на стан серцево-судинної системи й рівень фізичної підготовленості був виявлений у студентів, які упродовж навчання у закладах вищої освіти займалися спортивними іграми [10].

При розкритті поняття здоров'я необхідно використати концепцію цілісності, тобто розглядати здоров'я як цілісну одиницю, складові частини якої взаємозалежні і мають вплив одна на одну. Кожна частина має сприйматися в загальному контексті поняття «здоров'я», до якого можна віднести наступні складники: фізичне здоров'я, розумове здоров'я, емоційне здоров'я, соціальне здоров'я, особистісне здоров'я та духовне здоров'я. Ось чому є дуже важливим донести до свідомості сучасних студентів поняття цілісності концепції здоров'я.

Характеризуючи сутність поняття соматичного (фізичного здоров'я), більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи, як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму.

За даними низки авторів [4; 8; 14 та ін.], фізична й технічна підготовка волейболістів перебуває в тісному взаємозв'язку з кількісними показниками соматичного здоров'я. Реальне управління технічною підготовкою

студенток-волейболісток можна здійснити лише в тому випадку, коли буде визначено єдиний критерій ефективності цього процесу, оцінювання результатів дослідження соматичного здоров'я [3]. Доведено, що індивідуалізувати рівень технічної підготовки неможливо без оптимізації різноманітних функцій організму студенток та стану їх соматичного здоров'я [5; 14].

Отже, запропоновані форми, засоби й методи експериментальної методики виявилися досить ефективними, тому можна пропонувати для впровадження у практику фізичного виховання на заняттях зі студентами спортивних відділень закладів вищої освіти.

Висновки

1. Порівняльний аналіз отриманих результатів першого і другого етапів досліджень морфофункціонального стану студенток як експериментальної, так і контрольної груп наприкінці формувального експерименту не виявив значних змін ($p > 0,05$), виняток становлять тільки показники функціонального стану ЖЄЛ і динамометрії сильнішої руки, де волейболістки обох груп досягли значних результатів, з абсолютною перевагою експериментальної групи – $p < 0,001$ і $p < 0,01$.

2. Усі застосовані нами методи покращили показники соматичного здоров'я студенток-волейболісток як експериментальної, так контрольної груп.

3. Результати дослідження підтверджують значну роль морфофункціонального стану в технічній підготовці студенток-волейболісток. Доведено, що антропометричні дані тісно пов'язані з усіма системами організму та несуть значну інформацію про індивідуальний розвиток людини.

4. Доведено, що індивідуалізувати рівень технічної підготовки неможливо без оптимізації певних функцій організму студенток та стану їх соматичного здоров'я. Перспективи подальших досліджень ефективності тех-

нічної підготовленості належать розширення арсеналу вдосконалення засобів і методів в умовах навчально-тренувального процесу в ЗВО, з удосконалення підготовки волейболісток різного виду амплуа.

Джерела та література

1. Абрамов М. С., Жуков М. М. Морфо-функциональные показатели студентов и их зависимость от двигательной активности. Теория и практика физической культуры. 1995. №2. С.3234.
2. Аврамова Н. В. Повышение спортивного мастерства квалифицированных волейболисток 15-17 лет на основе программирования и коррекции ведущих технических приемов: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры". Набережные Челны. 2013. 22 с.
3. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г. Физическое здоровье и максимальная аэробная мощность. Теория и практика физической культуры. 1988. № 4. С. 2931.
4. Апанасенко Г. Л., Науменко Р. Г., Соколовец Т. Н. Об оценке состояния здоровья человека. Врачебное дело. 1988. № 5. С. 112114.
5. Барыбина Л. Н. Влияние применения системы индивидуализации физического воспитания в высшем учебном заведении на функциональное состояние студенток. Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць [за редакцією проф. С. С. Ермакова]. Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2012. № 10. С. 10–15.
6. Барыбина Л. Н., Семашко С., Кривенцова Е. Возможности применения авторской методики индивидуализации физического воспитания студентов в спортивных играх. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць Східноєвропейського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. С. 22-27.
7. Булгакова Н. Ж., Чеботарьов И. В. Возрастные закономерности физического развития, определяющие содержания занятий физическими упражнениями. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: мат. VII научной конференции по проблеме физического воспитания учащихся. Коломна, 1997. 203 с.
8. Зеленюк О. В. Індивідуалізація навчального процесу фізичного виховання рухової підготовленості та рівня соматичного здоров'я студентів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук. з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Харків: ХДАФК, 2004. 21 с.
9. Кислый О. А. Стратегия поведения волейболистов в игровом процессе и методики его совершенствования: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры". Москва, 2006. 26 с.
10. Новітні медикопедагогічні технології зміцнення та збереження здоров'я учнівської молоді: Навчально-методичний посібник за ред. О. С. Куца. Л. :НФВ „Українські технології”, 2003. 148 с.
11. Привес М. Г., Лысенков Н. К., Бушкович В. И. Анатомия человека. 12-е изд., перераб. и доп. 2004. 720 с. (Доп. тираж 2007).
12. Рекомендации (позиции) Американского института спортивной медицины: количество и содержание физических упражнений для развития и поддержки физического состояния // Теория и практика физической культуры. 1989. № 2. С. 56–61.
13. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор: Навчально-методичний посібник. Київ, 2008. 258 с.
14. Цись Д. І., Леонова В. А., Цись Н. О. Оцінка рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я студентської молоді. Модельні показники фізичного розвитку і рухової підготовленості студентської молоді північного регіону. Методичні рекомендації. Вінниця : ТОВ „Ландо ЛТД”, 2012. 48 с.

References

1. Abramov M. S., Zhukov M. M. (1995). Morfo-funkcional'nye pokazateli studentov i ih zavisimost' ot dvigatel'noj aktivnosti. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. Vol. 2. P.32–34. [in Russian].
2. Avramova N. V. (2013) Povyshenie sportivnogo masterstva kvalificirovannykh volejbolistok 15–17 let na osnove programmirovaniya i korrekcii vedushchih tekhnicheskikh priemov: avtoref. dis. na soiskanie uchenoj stepeni kand. kand. ped. nauk: spec. 13.00.04 "Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya, sportivnoj trenirovki i ozdorovitel'noj fizicheskoy kul'tury". Naberezhnye Chelny. 22 p. [in Russian].
3. Apanasenko G. L., Naumenko R. G. (1988). Fizicheskoe zdorov'e i maksimal'naya aerobnaya moshchnost'. Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. Vol. 4. P. 29-31. [in Russian].
4. Apanasenko G. L., Naumenko R. G., Sokolovec T. N. Ob ocnke sostoyaniya zdorov'ya cheloveka. Vrachebnoe delo. 1988. № 5. P. 112–114. [in Russian].
5. Barybina L. N. (2012). Vliyanie primeniya sistemy individualizacii fizicheskogo vospitaniya v vysshem uchebnoy zavedenii na funkcionāl'noe sostoyanie studentok. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu: zb. nauk. prac' [za redakciyeu prof. S. S. Ermakova]. Harkiv. № 10. S. 10–15. [in Russian].
6. Barybina L. N., Semashko S., Krivencova E. (2014). Vozmozhnosti primeniya avtorskoj metodiki individualizacii fizicheskogo vospitaniya studentov v sportivnykh igrah. Fizichne vihovannya, sport i kul'tura zdorov'ya u suchasnomu suspil'stvi: zb. nauk. prac' Skhidnoevropejs'kogo nacional'nogo universitetu im. Lesi Ukraïni. Luc'k, P. 22-27. [in Russian].
7. Bulgakova N. Zh., Chebotar'ov I. V. (1997). Vozrastnye zakonornosti fizicheskogo razvitiya, opredelyayushchie sodержaniya zanyatij fizicheskimi uprazhneniyami. Chelovek, zdorov'e, fizicheskaya kul'tura i sport v izmenyayushchemsya mire: mat. VII nauchnoj konferencii po probleme fizicheskogo vospitaniya uchashchihhsya. Kolomna, 203 p. [in Russian].
8. Zeleniuk O. V. (2004). Indyvidualizatsiia navchalnoho protsesu fizychnoho vykhovannya rukhovoї pidhotovlenosti ta rivnia somatichnoho zdorovia studentiv Candidate's thesis, Kharkiv, 21 p. [in Ukrainian].
9. Kislyj O. A. (2006) Strategiya povedeniya volejbolistov v igrovom processe i metodiki ego sovershenstvovaniya. Candidate's thesis. Moskva,. 26 p. [in Russian].
10. Novitni medyko pedahohichni tekhnolohii zmitsnennia ta zberezheniia zdorovia uchnivskoi molodi: Navchalno metodychnyi posibnyk za red. O. S. Kutsa. L. :NFV „Ukrainski tekhnolohii”, 2003. 148 p. [in Ukrainian].
11. Prives M. G., Lysenkov N. K., Bushkovich V. I. Anatomiya cheloveka. 12-e izd., pererab. i dop. 2004. 720 p. (Dop. tirazh 2007). [in Russian].
12. Rekomendacii (pozicii) Amerikanskogo instituta sportivnoj mediciny: kolichestvo i sodержanie fizicheskikh uprazhnenij dlya razvitiya i podderzhki fizicheskogo sostoyaniya, Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury. 1989. № 2. P. 56–61. [in Russian].
13. Tymoshenko O. V., Misharovskiy R. M. (2008). Osnovy teorii ta metodyky vykladanniia sportyvnykh i rukhlyvykh ihor: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Kyiv, 258 p. [in Ukrainian].
14. Tsys D. I., Leonova V. A., Tsys N. O. (2012) Otsinka rivnia fizychnoho rozvytku i somatichnoho zdorovia studentskoi molodi. Modelni pokaznyky fizychnoho rozvytku i rukhovoї pidhotovlenosti studentskoi molodi pivnichnoho rehionu. Metodychni rekomendatsii. Vinnytsia : TOV „Lando LTD”, 48 p [in Ukrainian].

Надійшла 30.05.2019

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ ДЕТЕЙ 11–13 ЛЕТ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В КИКБОКСИНГЕ

Г. А. Кравцова, Е. П. Коростиленко

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко, Молдова

E-mail: galina7.07@mail.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.33-38

В статье рассматривается возможность повышения уровня взрывной силы в группах начальной подготовки кикбоксеров. Нами предложена и апробирована методика рационального сочетания определенных методов физической подготовки с использованием тренажера «total gum GOLD», моделирующего двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке юных кикбоксеров. Результаты эксперимента выявили эффективность предложенной методики и возможность применения ее в учебно-тренировочном процессе юных кикбоксеров.

Ключевые слова: кикбоксинг, комплексы специфических упражнений, тренажер «total gum GOLD», физическая подготовка, физическая нагрузка, этап начальной подготовки.

Кравцова Г.А., Коростиленко Е.П.. Особливості розвитку вибухової сили дітей 11–13 років, які спеціалізуються у кикбоксингу. У статті розглянуті методи розвитку вибухової сили у кикбоксерів вікової категорії 11–13 років шляхом використання можливостей тренажера «total gum GOLD».

У кикбоксингу використовується поняття «вибухова сила», як прояв швидко-силових здібностей. Існує необхідність узгодженості швидкісних і силових характеристик рухів, щоб таким чином досягалася, можливо, більша потужність зовні проявленої сили з пріоритетом швидкості дії. У процесі виховання вибухової сили надається перевага вправам, що виконуються з найбільшою швидкістю, яка тільки можлива в умовах даного обтяження, і при якій можна зберегти правильну техніку руху.

Позитивні результати, на думку фахівців, може дати використання в одному занятті поєднання вправ з використанням зовнішнього опору для розвитку «вибухової сили» рук і ніг. Експериментальна група використовувала розроблену нами методику, застосовуючи тренажер «total gum GOLD» для розвитку «вибухової сили». Також ми використовували гумовий джгут для імітації ударів «хай-кік» ногами й «джеб, панч» руками. Були розроблені наступні комплекси вправ: вправи на тренажері для розвитку сили рук в поєднанні з використанням гумового джгута для розвитку сили ніг; вправи на тренажері для розвитку сили ніг у поєднанні з використанням гумового джгута для розвитку сили рук.

Комплекси вправ ми використовували в основній частині заняття. Поступово збільшували обсяг і інтенсивність навантаження на заняттях. Розроблений комплекс вправ ми застосовували в експериментальній групі 2 рази на тиждень — понеділок і п'ятницю при 3-разових заняттях. Достатньо високі темпи приросту результатів після проведення експерименту свідчать про раціональність методики тренування, що дозволяє направити основні зусилля спортсменів і тренера на пошук умов і засобів, що забезпечать ефективність навчально-тренувальних занять.

Ключові слова: кикбоксинг, комплекси специфічних вправ, тренажер «total gum GOLD», фізична підготовка, фізичне навантаження, етап початкової підготовки.

Введение

В условиях современного спорта, с его высочайшими требованиями к физической и технико-тактической подготовке спортсменов, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые подходы и методики всестороннего развития спортсменов. Кикбоксинг принадлежит к числу видов спорта, находящихся

Kravtsova G.L., Korostilenko E.P. Features of the development of the explosive force of children 11–13 years in kickboxing. The article addresses the methods of the explosive strength of kickboxers in the age group of 11–13 and it is based on the use of the capacity of Total Gum GOLD gym machine;

The concept of “explosive strength” is used in kick-boxing as a manifestation of the speed and strength. There is a necessity of balancing speed and strength characteristics so as to achieve a maximum capacity of external power manifestation with the priority to quick action. In the process of developing an explosive strength the preference is given to the exercises allowing for the quickest performance possible under the conditions of a particular weight where one can also maintain the correct movement technique.

According to the experts' opinion, good results can be achieved by a combination of exercises employing the external resistance aimed at the development of “the explosive strength” of hands and legs.

We applied our methodology to the experimental group with the purpose of stimulating the development of “the explosive strength” with the help of the Total Gum GOLD gym machine. A rubber tourniquet was used for imitating “the high-kicks” performed by legs and “jab” and “punch” hand strikes. The following sets of exercises were developed: exercises with the gym machine for developing hand strength combined with the use of a rubber tourniquet for developing leg strength; exercises with the gym machine for developing leg strength combined with the use of a rubber tourniquet for developing hand strength.

The experimental group performed the exercises in the main part of the training. The volume and intensity of load at the training was being increased gradually. The developed set of exercises was introduced to the experimental group twice a week – Monday and Friday with the 3-times-a-week training schedule.

Good results were gained quickly after the experiment. It proves the training method was rational and allows for aiming the main efforts of both the trainer and trainees at looking for appropriate facilities and conditions so as to provide high efficiency of training activities.

Key words: kick-boxing, sets of specific exercises, Total Gum GOLD gym machine, physical fitness, physical load, primary training stage.

в процессе постоянного совершенствования и развития. Ведется поиск путей повышения качества учебно-тренировочного процесса, использования технических средств обучения и тренажерных устройств [10].

Одной из важнейших проблем физической подготовки юных спортсменов в кикбоксинге является поиск эффективных средств и методов развития взрывной силы.

Взрывная сила – важнейшее физическое качество кикбоксера, являющееся отдельным проявлением скоростно-силовых способностей. Под взрывной силой принято понимать способность организма проявлять значительную силу в очень короткий отрезок времени. Она отражает общий уровень работоспособности человека. При увеличении скорости сила и точность повышается, то есть способность кикбоксера наносить резкий, направленный удар в значительной мере определяется взрывной силой [8].

Основы физической и технической подготовленности закладываются на начальных этапах подготовки и от ее качества зависят результаты в дальнейшей спортивной деятельности. Поэтому очень важно постоянно совершенствовать средства и методы тренировки спортсменов, особенно на этапах начальной подготовки. К сожалению, многие тренеры в кикбоксинге не акцентируют внимание на развитии взрывной силы у детей в возрасте 11–13 лет, а это как раз очень важно, потому что, этот возраст благоприятен для развития данного качества [1].

Научные исследования, связанные с совершенствованием содержания и построения тренировочного процесса юных кикбоксеров, направленного на развитие взрывной силы, являются необходимыми и *актуальными*.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс кикбоксеров 11–13 лет.

Предмет исследования – организация, средства и методы развития взрывной силы кикбоксеров в группе НП-2.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что специально разработанная методика развития взрывной силы с использованием тренажера «total gum GOLD», моделирующего двигательные режимы спортивной деятельности в подготовке юных кикбоксеров, позволит существенно обогатить их двигательный потенциал и повысить физические возможности занимающихся.

Задачи исследования:

1. Провести анализ теории и методики развития взрывной силы в рамках учебно-тренировочного процесса в кикбоксинге.
2. Разработать и внедрить методику развития взрывной силы у кикбоксеров возрастной категории 11–13 лет.
3. Проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; опрос (беседа, анкетирование); педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Теоретическая и практическая значимость исследования. В данной работе были рассмотрены методы развития взрывной силы у кикбоксеров 11–13 лет на основе использования возможностей тренажера «total gum GOLD».

Полученные результаты педагогического исследования позволяют рекомендовать его учащимся в специализированных школах и клубах по кикбоксингу, а также профессиональным спортсменам.

Педагогический эксперимент проводился на базе МОУ ДО СДЮШОР № 1 г. Слободзея в период с октября 2017 г. по апрель 2018 г.

Эксперимент проводился с целью определения эффективности разработанной нами методики развития взрывной силы кикбоксеров 11–12 лет на основе использования тренажера в сочетании с резиновым жгутом.

Исследование проводилось в 3 этапа.

Анализ литературных источников (с октября по декабрь 2017 года). На этом этапе разрабатывался план учебно-тренировочных занятий, разрабатывались тесты, методика проведения учебно-тренировочного процесса. Была проанализирована и обобщена литература по вопросу эффективности использования различных средств и методов при развитии взрывной силы у кикбоксеров в группах начальной подготовки [3, 6, 8]. Анализ учебно-тренировочной документации тренеров-преподавателей позволил выявить основные факторы формирования развития взрывной силы у юных кикбоксеров.

Проведенный анализ научно-методической литературы подтвердил актуальность нашей темы, позволил сформулировать рабочую гипотезу, поставить цель и задачи исследования.

В период проведения эксперимента федерацией кикбоксинга Приднестровья были организованы два семинара для тренеров по кикбоксингу WAKO в г. Тирасполе: «Инновационные подходы в развитии физических качеств кикбоксеров WAKO» и «Применение нестандартного оборудования в кикбоксинге». Материал семинаров позволил скорректировать экспериментальную методику, обсудить вопросы развития скоростно-силовых качеств и взрывной силы кикбоксеров.

Исследования по проблеме повышения уровня взрывной силы у кикбоксеров 11–13 лет проводилось также с помощью анкетного опроса.

Так, на соревнованиях по кикбоксингу в сентябре 2017 г. в г. Кишиневе, был проведен анкетный опрос тренеров спортивных школ республики. Полученные данные позволили собрать достаточно информации о развитии взрывной силы у кикбоксеров 11–13 лет. В анкетировании принимали участие 30 респондентов. Среди опрошенных были тренеры высокой квалифика-

ции, спортсмены которых, входят в состав национальной сборной Молдовы по кикбоксингу.

С помощью данного анкетного опроса нами была определена мера нагрузки в эксперименте, продолжительность и последовательность упражнений.

Респондентам были заданы следующие вопросы:

- Знакомы ли Вы с проблемой развития взрывной силы в кикбоксинге?
- Необходимо ли делать акцент на развитие взрывной силы в учебно-тренировочном процессе кикбоксеров?
- Какие средства на развитие взрывной силы Вы используете?
- Какие методы на развитие взрывной силы Вы используете?
- Как вы считаете, какая должна быть продолжительность упражнения, направленного на развитие взрывной силы?

В результате анкетного опроса было определено, что 90% опрошенных респондентов используют в тренировочном процессе развитие взрывной силы. Также, по мнению опрошенных респондентов (50%), продолжительность упражнений посвященных развитию и совершенствованию взрывной силы составляет 20-40 с.

Анкетирование выявило наиболее часто используемые средства на развитие взрывной силы. Так специальные упражнения с отягощением, упражнения на снарядах (лапах, боксерских грушах, макиварах), упражнения в парах (работа над отдельными элементами, соревновательные упражнения) [2, 9]. Среди чаще всего используемых методов нами отмечены: соревновательный и повторный.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось в 2 этапа. Первый этап состоял из посещений тренировок фитнес клубов, где были использованы специальные тренажеры под названием «total gum GOLD». На данном тренажере можно выполнять различные упражнения на развитие скоростно-силовых способностей. В дальнейшем этот тренажер будет использоваться для развития взрывной силы в нашем эксперименте.

Второй этап заключался в посещении тренировок кикбоксеров в специализированных спортивных школах г. Тирасполя. Это позволило сформировать средства и методы развития взрывной силы у кикбоксеров 11–13 лет.

Результаты исследования. С учетом данных, полученных в результате изучения научно-методической литературы, анкетного опроса и педагогических наблюдений была уточнена методика развития взрывной силы в группе НП-2, апробированная на втором этапе эксперимента – (ноябрь 2017 – март 2018 г)

Для проведения эксперимента были организованы контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) группы по 10 человек в каждой. До начала эксперимента было проведено контрольное испытание для выявления исходного уровня развития скоростно-силовых способностей кикбоксеров группы НП-2.

Мы использовали следующие тесты: прыжок в длину с места, бег 30м, прыжки на скакалке за 30 секунд, поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд, удары ногой по подушке за 10 секунд, удары рукой по подушке за 10 секунд [1; 7]. Обработанные данные приведены в табл. 1.

Таблица 1

Предварительные данные уровня развития взрывной силы кикбоксеров 11–13 лет

Группа	Двигательный тест	\bar{x}	S	m	t	p
ЭГ	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	162	2,92	2,12		0,6 >0,05
КГ		163	3,16	1,22		
ЭГ	Бег на скорость на дистанции 30м (сек)	5,9	0,13	0,05		0,91 >0,05
КГ		6,0	0,19	0,07		
ЭГ	Прыжки на скакалке за 30 секунд (раз)	36	2,0	0,77		0,79 >0,05
КГ		35	2,6	1,0		
ЭГ	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	25	2,1	0,81		1,82 >0,05
КГ		23	1,95	0,75		
ЭГ	Удары ногой по подушке за 10 секунд (раз)	12,6	1,62	0,62		0,37 >0,05
КГ		12,2	1,27	0,87		
ЭГ	Удары рукой по подушке за 10 секунд (раз)	15	1,3	0,5		1,25 >0,05
КГ		14	0,62	0,62		

Начальное тестирование показало, что выбранные группы примерно одинаковы по уровню физической подготовки. Существенных различий по уровню физической подготовленности в КГ и ЭГ не выявлено ($p > 0,05$) [5].

Далее был организован и проведен педагогический эксперимент в естественных условиях.

Ввиду того, что скоростно-силовые упражнения обладают эффектом очень мощного воздействия на организм, важно правильно их нормировать: как только в упражнении движения начинают замедляться, необходимо либо увеличить время отдыха для восстановления необходимой скорости выполнения упражнения, либо прекратить повторение.

В качестве основного средства развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, показателем которых является механическая мощность силы, проявляемая при мышечных сокращениях и оцениваемая отношением количества механической работы ко времени ее выполнения [4; 9; 11].

Достаточно широк выбор упражнений на развитие «взрывной силы» для подготовки ударов руками и ногами. В него входят не только специальные подводящие упражнения для постановки техники ударов руками и ногами, но и включение упражнений с внешними сопротивлениями (резиновый жгут), совершаемых в короткое время с высокой интенсивностью [3; 6; 8].

Упражнения с внешними сопротивлениями периодически варьируются, что лимитирует развитие взрывной силы. Методическими особенностями данных упражнений является проблема оптимального сочетания

в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений, так как скорость движений и степень преодолеваемого отягощения связаны обратно пропорционально. Поэтому существует необходимость сбалансирования скоростных и силовых характеристик движений, чтобы таким образом достигалась, возможно, большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия. В процессе воспитания взрывной силы отдается предпочтение упражнениям, выполняемым с той наибольшей скоростью, какая возможна в условиях данного отягощения, и при которой можно сохранить правильную технику движения [1; 3; 11].

Эти упражнения от силовых отличаются повышенной скоростью, использованием меньших отягощений и сопротивлений, а подчас производятся и без внешних отягощений. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений. Хорошие результаты, по мнению специалистов, может дать использование в одном занятии сочетания упражнений с использованием внешнего сопротивления для развития «взрывной силы» рук и ног [3; 6; 8]. Для этого мы использовали тренажер «total gum GOLD», приобретенной спортивной школой.

Тренажер состоит из скамейки (глиссада), которая движется по рельсам. На стойке тренажера закреплены руки. Мы изменяли угол наклона скамейки, время выполнения упражнения и интенсивность, при ЧСС – 160–170 уд/мин. На этом тренажере мы выполняли упражнения для рук и ног (рис 1).



Рис. 1 Тренажер «total gum GOLD»

Мы разделили упражнения на развитие взрывной силы по анатомическому признаку на три группы: упражнения для мышц ног; упражнения для мышц брюшного пресса и мышц спины; упражнения для мышц рук.

Экспериментальная группа выполняла упражнения на тренажере. Также мы использовали резиновый жгут для имитации ударов хай-кик руками и ногами.

Были разработаны следующие комплексы упражнений: упражнения на тренажере для развития силы

рук в сочетании с использованием резинового жгута для развития силы ног; упражнения на тренажере для развития силы ног в сочетании с использованием резинового жгута для развития силы рук.

Комплексы упражнений мы использовали экспериментальной группе 2 раза в неделю – понедельник и пятницу при 3-х разовых занятиях (понедельник, среда, пятница) в основной части занятия, используя повторный метод упражнения. Постепенно увеличивался объем и интенсивность нагрузки на занятиях.

В понедельник на тренировочном занятии для развития взрывной силы ног мы использовали резиновый жгут для ног – имитация ударов хай-кик левой и правой ногой в сочетании с тренажером для развития взрывной силы рук. В пятницу на тренировочном занятии для развития взрывной силы рук мы использовали резиновый жгут для ног – имитация ударов джеб и панч левой и правой рукой в сочетании с тренажером для развития взрывной силы ног.

В контрольной группе (в кол-ве 10 человек) занятия проводились по стандартной методике кикбоксеров групп НП-2 (вторник, четверг, суббота).

На третьем этапе (март – апрель 2018 г.) проводились обобщение, систематизация и описание полученных результатов, уточнялись выводы исследования, разрабатывались методические рекомендации построению учебно-тренировочного занятия кикбоксеров 11–13 лет [5].

По окончании эксперимента (апрель 2018 г.) контрольная и экспериментальная группа были повторно тестированы по уровню физической подготовки и по величине изменений этих показателей мы сделали вывод об эффективности нашей методики (табл. 2).

Таблица 2

Итоговые данные уровня развития взрывной силы кикбоксеров 11-13 лет

Группа	Двигательный тест	\bar{x}	S	m	t	p
ЭГ	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	173,3	3,9	1,5	3,74	<0,05
КГ		166,3	2,92	1,12		
ЭГ	Бег на скорость на дистанции 30м (сек)	5,49	0,23	0,09	16,5	<0,05
КГ		5,82	0,23	0,09		
ЭГ	Прыжки на скакалке за 30 секунд (раз)	40	2,3	0,77	2,75	<0,05
КГ		37	2,3	0,77		
ЭГ	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (раз)	29	2,27	0,87	3,48	<0,05
КГ		25	1,95	0,75		
ЭГ	Удары ногой по подушке за 10 секунд (раз)	16	1,63	0,63	2,5	<0,05
КГ		14	1,3	0,5		
ЭГ	Удары рукой по подушке за 10 секунд (раз)	18	1,62	0,62	2,9	<0,05
КГ		15,7	1,3	0,5		

Дискуссия

Анализ полученных результатов свидетельствует о том, что и в контрольной и в экспериментальной группе произошли положительные изменения уровня взрывной силы. Однако в экспериментальной группе эти изменения оказались более существенными, о чем свидетельствует критерий Стьюдента, который по всем

параметрам оказался выше табличного. Все результаты тестирования были математически обработаны, анализ показал следующую динамику развития физических качеств: в экспериментальной группе результаты достоверно улучшились по сравнению с контрольной по следующим показателям (при 95% уровне значимости) (табл. 3).

Таблица 3

Сравнительный анализ прироста уровня показателей взрывной силы в %

Тест	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Прыжок в длину с места с двух ног (см)	2	7
Бег на скорость на дистанции 30м (сек)	3	7
Прыжки на скакалке за 30 секунд (раз)	4	10
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с (раз)	7	15
Удары ногой по подушке за 10 секунд (раз)	14,8	27
Удары рукой по подушке за 10 секунд (раз)	12	20

Наибольший результат наблюдался в тестах «удары ногой по подушке за 10 сек» и «удары рукой по подушке за 10 секунд». Рост результатов в этих тестах особенно важен, так как они в наибольшей степени характеризуют проявление «взрывной силы» и частично моделируют технические приемы в кикбоксинге.

Программа, применяемая в работе в контрольной группой, также оказалась довольно эффективной. У спортсменов этой группы также выросли результаты в предлагаемых тестах физической подготовки.

Выводы

Рассмотрев психолого-педагогические и физиологические основы развития взрывной силы на занятиях по кикбоксингу в группе начальной подготовки, мы выяснили, что данное качество является одним из основных физических качеств кикбоксеров.

На сегодняшний день очень мало информации о развитии взрывной силы у юных кикбоксеров 11–13 лет. Поэтому наше исследование представляет теоретический и практический интерес для специалистов в данной области.

В учебно-тренировочном процессе с кикбоксерами групп начальной подготовки важен тщательный подбор

средств и методов развития взрывной силы, так как наиболее интенсивный прирост взрывной силы происходит в период с 11 до 15 лет.

Разработанная нами методика развития взрывной силы спортсменов-кикбоксеров в группе начальной подготовки, основанная на рациональном применении тренажера «total gum GOLD» в сочетании с использованием эластичного жгута является достаточно эффективной, что позволяет раскрыть неиспользованные резервы.

Результаты сравнительного анализа данных контрольных тестов, полученных до и после педагогического эксперимента, убеждают в правомерности выдвинутой гипотезы. Достаточно высокие темпы прироста результатов свидетельствуют о рациональной методике тренировки, что позволяет направить основные усилия занимающихся и тренера на поиск условий и средств, обеспечивающих эффективность учебно-тренировочных занятий.

Такой подход способствует совершенствованию комплекса двигательных координаций, что имеет большое значение для повышения качества учебно-тренировочного процесса кикбоксеров.

Источники и литература

1. Гаськов А.В., Кузьмин В.А. Структура и содержание тренировочно-соревновательной деятельности в боксе: монография Красноярск.: Краснояр. гос. ун-т, 2004. 113 с.
2. Деркаченко И.В. Кикбоксинг: история, методика обучения, иллюстрированная техника. Кишинев: Издательство USEFS, 2009. 212 с.
3. Деркаченко И.В., Горащенко А.Ю. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров-универсалов: монография. Кишинев, 2015. 182 с.
4. Деркаченко И.В. Кикбоксинг в системе физического воспитания студента: учебное пособие. Тирасполь, 2012. 84 с.
5. Железняк Ю. Д. Основы научно - методической деятельности в физической культуре и спорте: Учеб. Пособие для студентов высших педагогических учебных заведений М.: Издательских центр «Академия», 2002. 264 с.
6. Назаренко, М. В. Методика постановки техники ударов ногами: учебно-методическое пособие. СПб.: СПбГАФК ии. П.Ф. Лесгафта, 2003.
7. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей: учебное пособие Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. 290 с.
8. Рябинин С.П., Шумилин А.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учебное пособие. Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. 153 с.
9. Филимонов В.И., С.Ш. Ибраев. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка: учебно-методическое пособие для тренеров-преподавателей по боксу и кикбоксингу М.: АНО ИИЦ «ИНСАН», 2012. 528 с.
10. Туманян Г.С. Стратегия подготовки чемпионов: настольная книга тренера. М.: Советский спорт, 2006. 494 с.
11. Шитов В. Современный кикбоксинг М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 544 с.

References

1. Gas'kov A.V., Kuz'min V.A. Struktura i sodержanie trenirovochno-sorevnovatel'noy deyatel'nosti v bokse: monografiya Krasnoyarsk.: Krasnoyar. gos. un-t, 2004. 113 s.
2. Derkachenko I.V. Kikboksing: istoriya, metodika obucheniya, illyustrirovannaya tehnika. Kishinev: Izdatel'stvo USEFS, 2009. 212 s.
3. Derkachenko I.V., Goraschenko A.Yu. Tehnologiya individual'noy fizicheskoy podgotovki kikbokserov-universalov: monografiya. Kishinev, 2015. 182 s.
4. Derkachenko I.V. Kikboksing v sisteme fizicheskogo vospitaniya studenta: uchebnoe posobie. Tiraspol', 2012. 84 s.
5. Zheleznyak Yu. D. Osnovy nauchno - metodicheskoy deyatel'nosti v fizicheskoy kul'ture i sporte: Ucheb. Posobie dlya studentov vysshih pedagogicheskikh uchebnyh zavedeniy M.: Izdatel'skih centr «Akademiya», 2002. 264 s.
6. Nazarenko, M. V. Metodika postanovki tehniki udarov nogami: uchebno-metodicheskoe posobie. SPb.: SPbGAFK ii. P.F. Lesgafta, 2003.
7. Romanenko V.A. Diagnostika dvigatel'nyh sposobnostey: uchebnoe posobie Doneck: Izd-vo DonNU, 2005. 290 s.
8. Ryabinin S.P., Shumilin A.P. Skorostno-silovaya podgotovka v sportivnyh edinoborstvah: uchebnoe posobie. Krasnoyarsk: Sibirskiy federal'nyy universitet, Institut estestvennyh i gumanitarnykh nauk, 2007. 153 s.
9. Filimonov V.I., S.Sh. Ibraev. Boks i kisboksing. Obuchenie i trenirovka: uchebno-metodicheskoe posobie dlya trenerov-prepodavateley po boksu i kikboksingu M.: ANO IIC «INSAN», 2012. 528 s.
10. Tumanyan G.S. Strategiya podgotovki chempionov: nastol'naya kniga trenera. M.: Sovetskiy sport, 2006. 494 s.
11. Schitov V. Sovremenny kikboksing M.: FAIR-PRESS, 2004. 544 s.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ТА ГНУЧКОСТІ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФУТБОЛУ

О. В. Куценко

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний університет імені Григорія Сковороди», Україна

E-mail: Alex_413@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.39-42

Встановлено, що сучасні тенденції функціонування фізичної культури спрямовані на дотримання принципів гуманізму у відповідності з інтересами та потребами учнів, що може бути застосоване у практиці фізичного виховання школярів тільки за умов впровадження спортивно-оздоровчих секцій. В такому випадку одним з пріоритетів серед специфічної рухової діяльності у хлопчиків є футбол, засоби якого у молодшому шкільному віці, повинні бути активізовані для розвитку швидкості та гнучкості.

Розроблені методичні рекомендації для розвитку швидкості та гнучкості хлопчиків 7–9 років в процесі занять футболом передбачають наявність науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і у навчально-тренувальній (основній) частині за умов різних методів організації занять.

Ключові слова: молодші школярі; методика; розвиток; швидкість; гнучкість; футбол.

Kutsenko A. Methods of development of speed and flexibility in younger students in the classroom football. It is established that the implementation of health problems in a secondary school is not effective due to small amounts of targeted physical activity that do not meet the requirements of the formation of a full-fledged personality.

Modern tendencies of functioning of physical culture are directed on observance of the principles of humanism according to interests and needs of pupils that can be applied in practice of physical education of

school students in the conditions of introduction of sports and improving sections. As a result of discrepancies in volumes of motor activity and purposeful provision of the training effect, the functional state of various body systems of most children and adolescents, during school education, is not ensured by the formation of the necessary reserves, which, in the period of active biological and mental development, leads to various pathologies.

The lack of scientifically based pedagogical technologies in the system of physical culture of schoolchildren, which, on the one hand, corresponded to the natural peculiarities of the development of the organism, and on the other – the interests and needs of the child, had to be unleashed due to the introduction of the third lesson of football. In this case, one of the priorities among the specific motor activity of boys is football, the means of which in primary school age, should be activated for the development of speed and flexibility.

Developed guidelines for the development of speed and flexibility of boys 7–9 years in the process of playing football require science-based solutions to set tasks, methods of their application as in a specially-preparatory and training (the main) part in different methods of organizing classes. The proposed approach corresponds to the age-specific development of the above-mentioned components of physical fitness of primary school children and the specifics of material and technical support of secondary schools.

Key words: Junior schoolchildren; methodology; development; speed; flexibility; football.

Вступ

Сучасна реальність свідчить про низький рівень фізичної підготовленості та стану здоров'я представників підростаючого покоління, а педагогічна практика систематично констатує тенденцію до збільшення контингенту спеціальних медичних груп як на початку, так і в процесі навчання у середньо освітньому навчальному закладі. Така ситуація склалася в зв'язку з відсутністю науково обґрунтованих технологій реалізації оздоровчих завдань, що знижує ефективність впровадження фізичних вправ різного характеру як під час реалізації основної форми фізичної культури під керівництвом вчителя, так і в процесі позаурочної діяльності.

Підґрунтям для забезпечення високого рівню як фізичної працездатності, так і здоров'я в цілому є збільшення обсягів функціональних резервів різних систем організму, але формування відповідних резервів можливе тільки за умов наявності тренувального ефекту, який досягається після долання аеробно-анаеробного порогу.

Враховуючи неоднозначну позицію адміністрацій переважної більшості шкіл до фізичних навантажень високої інтенсивності, єдиним механізмом долання

кризи у шкільній системі фізичної культури у такій ситуації є впровадження додаткових занять у відповідності з інтересами дітей. А від так, безумовно одним з лідерів специфічної рухової діяльності серед дітях, є футбол.

Однак, беручи до уваги загальноприйняті положення про вплив стану розвитку витривалості та аеробного механізму енергозабезпечення м'язової діяльності людини на стан його здоров'я, ми спостерігаємо наявність суперечностей. В такому випадку, реалізація оздоровчого завдання повинна передбачати вікові особливості пріоритетних напрямів педагогічних дій так як їх зміст щодо оздоровлення дитини, молодшої та зрілої людини значно відрізняється.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку К.Л. Віхрова [1] та В.В. Ніколаєнка [5], молодший шкільний вік є не тільки сприятливим для розвитку швидкості та гнучкості у хлопчиків, а й характеризується активізацією формування рухового потенціалу дитини, а відповідний навчально-виховний процес повинний передбачати рухові завдання не тільки загально розвиваючого характеру, а й передбачати можливість реалізації специфічних вправ у взаємозв'язку із принципами гуманізму та особистісно-розвивального навчання.

За результатами закордонних дослідників [8; 10], однією з основних передумов розвитку швидкісних здібностей є рівень нервово-м'язової координації і рухливість нервових процесів, яка проявляється в удосконаленні перебігу процесів збудження і гальмування в різних відділах нервової системи. В такому випадку [3; 4], саме ігрова діяльність та впровадження окремих її елементів, невілює можливість психофізіологічного перенапруження у дітей, що набуває особливого значення в період активного біологічного та психічного розвитку.

Натомість широке застосування у системі фізичної культури молодших школярів різноманітних нахилів, поворотів та обертів, які забезпечують цілеспрямоване удосконалення стану опорно-рухового апарату, при дотриманні ряду загально-дидактичних принципів, сприяє покращенню кровообігу, нарощуванню аеробного потенціалу та урівноваженню процесів збудження та гальмування нервової системи. Причому, в молодшому шкільному віці відмічена достовірна динаміка показників гнучкості, що збігається з результатами досліджень фізіологів [6; 7; 9]. Однак сучасні навчально-виховні та тренувальні технології щодо розвитку різних форм прояву швидкості, підтримання належного рівню фізіологічної постави та інших функцій опорно-рухового апарату у молодших школярів, в більшості випадків, передбачають застосування складного обладнання, враховують не вікові особливості, а періоди навчання або спортивної підготовки, що з одного боку виключає можливість використання відповідних методичних вказівок на практиці в умовах загальноосвітньої середньої школи та ДЮСШ, а з іншого – забезпечують актуальність вирішення відповідної проблеми в процесі занять футболом.

Мета дослідження – розробити методику розвитку швидкості та гнучкості у молодших школярів в процесі занять футболом.

Методи дослідження: теоретичні, педагогічний експеримент.

Результати дослідження

Аналіз результатів чисельних досліджень [1–3; 5] показав значні переваги ігрового та спортивного ігрового методів організації занять в процесі розвитку фізичних якостей молодших школярів. Однак, в той же час впровадження неурочних форм навчально-тренувальної діяльності, вимагає застосування саме тих елементів рухових дій, які специфічні до обраного виду спорту.

Отже, *швидкісні якості* дітей пропонується розвивати шляхом реалізації вправ максимальної та субмаксимальної інтенсивності в обсягах, які не перевищують 20 с. Відповідний розвиток необхідно починати з невеликих дистанцій до 15–20 м з високого старту, поступово збільшуючи дистанцію до 60 м. Причому швидкісні якості можна вдосконалювати засобами імітації бігу на місці. Крім того, швидкість має, крім реалізації бігових дистанцій (виконання цілісної дії), ще дві форми проя-

ву – це частота рухів та проста рухова реакція на різноманітні подразники. Крім бігу на місці з акцентом максимальної частоти рухів верхніх або нижніх кінцівок, можна застосовувати жонглювання м'ячем або імітацію ударів м'ячем рукою з відскоком від підлоги або ногою з відскоком від стіни.

Проста рухова реакція на звуковий, світловий або тактильний подразник передбачає виконання будь-якої рухової дії за звуковим, світловим або тактильним сигналом. Наприклад, удар по м'ячу за свистком – звуковий подразник. Біг з м'ячем за змахом прапорця – світловий подразник. Вистрибування після торкання плеча – тактильний подразник. Причому усі форми прояву швидкості молодших школярів цілеспрямовано найбільш ефективно розвивати в умовах реалізації змагального методу. Однак, якщо виконувати завдання взаємопов'язаного вдосконалення фізичних якостей та формування рухових навичок, то найбільш доцільно застосовувати ігровий метод організації занять, а саме – ігри-естафети.

Отже, розподіл на дві або більше команд, які змагаються між собою, нагадує змагальний метод та дозволяють обмежити обсяг виконання завдання певною дистанцією. Крім того, даний метод підвищує емоційність, в той час як виконання циклічних поодиноких вправ, навпаки, пригнічує психоемоційний стан дитини. Наприклад, долання бігом впродовж гімнастичної лави з максимальною інтенсивністю, крім швидкісних якостей, сприяє удосконаленню динамічної рівноваги та загальної координації рухів. Біг з м'ячем з обведенням стійок дозволяє формувати не тільки специфічні навички володіння м'ячем, а й розвивати диференціацію м'язових зусиль та відчуття дистанції.

Але, в той же час, К.Л. Віхров [1] та М.Д. Галай [3] вказують, що на відміну від цілеспрямованого розвитку фізичних якостей, даний підхід хоч і має велику кількість позитивних елементів, однак знижує прояв швидкості та є ефективним тільки на початкових етапах навчання гри у футбол. Результати факторного аналізу свідчать [3; 4; 5], що показник бігу на 30 м має місце у генеральному факторі структури всебічної підготовленості у 7 та 9 років, але навіть у 8 років, взаємопов'язаний із ударом по м'ячу на дальність, який характеризує балістичну силу молодших школярів, і швидкість розбігу, як правило, значно впливає на відповідний результат. Отже, можна запропонувати застосування вправи у парах, де з одного боку стадіону, партнер б'є м'яч на інший бік, але з випередженням, і другий школяр, для того, щоб зловити м'яча, повинний прискорюватися. І навпаки.

В такому разі, переважно, застосовують вправи з м'ячем за умов прискорення, що дозволяє розвивати як м'язову диференціацію зусиль, так і відчуття дистанції. Але, в залежності від віку, відповідна дистанція збільшується, а правила ускладнюються. Наприклад, якщо

у 7 років м'яч можна «відпускати» без обмежень, то у 8–9 років цю дистанцію необхідно поступово обмежувати. Враховуючи, взаємозв'язок швидкісних та швидкісно-силових якостей із балістичною силою, то вправа прискорення з м'ячем може закінчуватися якомога сильнішим ударом по м'ячу.

Однак, у даному випадку слід зауважити, що на початковому етапі навчання гри у футбол, обсяг (дистанція) повинна бути невеликою та збільшуватися поступово, в залежності від віку. А від так, тренер-викладач в змозі уникнути прояву швидкісної витривалості, яка впливає й на результат сили удару по м'ячу.

Розвиток *гнучкості* та вдосконалення функцій опорно-рухового апарату молодших школярів в процесі занять футболом відбувається як під час реалізації комплексу загально-розвиваючих вправ, так і впродовж основної частини навчально-тренувального уроку.

Необхідно зазначити, що так звана «розминка» переважно складається з махів, поворотів та обертів, що дозволяє підвищити ЧСС дитини та підготувати основні групи м'язів до роботи специфічного характеру. Але даний механізм передбачає розвиток тільки пасивної гнучкості, що переважно має нетривалий тренувальний ефект.

За даними К. Л. Віхрова [1], та В. В. Ніколаєнка [5], в процесі навчально-тренувальної діяльності футболістів, особливо на початкових етапах багаторічного вдосконалення, засоби, які спрямовані на розвиток гнучкості, можуть займати цілі заняття. На думку авторів, це пов'язано з необхідністю високого рівню розвитку вищезгаданої якості під час ігрової діяльності захисного та нападаючого характеру. Гра головою та нижніми кінцівками, прийом м'яча на груди, плечі, стегна та коліна, вимагає не тільки прояву м'язового відчуття та загальної координації рухів, а й достатньої еластичності міжм'язових з'єднань та рухливості суглобів.

Причому Н. В. Москаленко [4] та В. В. Ніколаєнко [5] довели експериментально, що стан еластичності м'язів та м'язових з'єднань значно впливає на швидкість переробки інформації та стан м'язового відчуття, що для ігрової діяльності є досить актуальним. Крім того, засоби, спрямовані на розвиток гнучкості не потребують тривалого відновлення ЧСС, що дозволяє підвищити щільність заняття. А від так, можна пропонувати пасивний та активний характер фізичного навантаження за умов їх чергування.

Удосконалення рухливості суглобів та підвищення еластичності м'язових з'єднань пропонується у чотири способи:

1. Самостійна робота помірної та середньої інтенсивності – махи, оберти та нахили. Відбувається переважно під час комплексу загально розвиваючих вправ та відновлення ЧСС після фізичного навантаження силового, швидкісно-силового та швидкісного харак-

теру. Такий підхід сприяє удосконаленню аеробного механізму енергозабезпечення рухової діяльності, а за умов відсутності підтримки тіла руками за стінку, огорожу, тощо, й функцій вестибулярного апарату;

2. Самостійна робота за допомогою шведської стінки або іншого приладдя – нахили, прогинання тулуба, в процесі яких необхідно задіяти силу м'язів, статичну рівновагу та переборювати біль, що в цілому забезпечує реалізацію завдань фізичної, координаційної та волевої підготовки молодшого школяра;

3. Розвиток гнучкості за допомогою партнера, але такий підхід був реалізований тільки у дітей 9 років у зв'язку із більш високим рівнем розвитку м'язового відчуття. Переважно така робота виконується сидячи та стоячи, але нами були запропоновані елементи гімнастики, де була необхідна підтримка партнера. Наприклад з положення лежачи поступово перейти на гімнастичний міст, за рахунок необхідності техніки безпеки, школяра необхідно підтримувати у поясничній зоні;

4. В основній частині заняття пропонується робота з м'ячем на умовах максимального прояву гнучкості. Це відбувається в процесі прийому м'яча на груди, плечі, коліна та стегно, але даний підхід передбачає відбиття м'яча якомога далі, що дозволяє реалізувати поставлене завдання більш ефективно. Крім того, удосконаленню м'язових з'єднань сприяють удари стопою, коли хлопчик намагається відбити м'яча назад-угору.

Отже, застосування на заняттях з футболу засобів, спрямованих на розвиток гнучкості дозволяє удосконалювати різні компоненти як фізичної і функціональної, так і техніко-координаційної підготовленості дитини.

Дискусія

Сучасні тенденції функціонування системи освіти, в тому числі і фізичної культури, спрямовані на дотримання принципів гуманізму та всебічного розвитку особистості у відповідності з інтересами та потребами учнів, що може бути застосоване у практиці фізичного виховання школярів тільки за умов впровадження спортивно-оздоровчих секцій. В такому випадку одним з пріоритетів серед специфічної рухової діяльності у хлопчиків є футбол, засоби якого у молодшому шкільному віці, повинні бути активізовані для розвитку швидкості та гнучкості.

Висновки

Встановлено, що реалізація оздоровчих завдань в умовах загальноосвітньої школи здійснюється не ефективно за рахунок незначних обсягів цілеспрямованих фізичних навантажень, які не відповідають сучасним вимогам формування повноцінної особистості. Така ситуація призводить до наявності негативної динаміки у стані здоров'я учнів на різних етапах навчання у школі, а одним з пріоритетних напрямів підтримання належного рівню функціонування систем організму є створення педагогічних умов для підвищення

функціональних можливостей під час реалізації неурочних форм навчально-тренувальної діяльності дітей.

Розроблені методичні рекомендації для розвитку швидкості та гнучкості хлопчиків 7–9 років в процесі занять футболом передбачають наявність комплексної педагогічної технології, яка спрямована на реалізацію науково обґрунтованих засобів вирішення поставлених завдань, способів їх застосування як у спеціально-підготовчій, так і у навчально-тренувальній (основній) частині за умов різних методів організації занять,

Запропонований підхід відповідає віковим особливостям розвитку вищезгаданих компонентів фізичної підготовленості молодших школярів та специфіці матеріально-технічного забезпечення середніх загальноосвітніх шкіл.

У подальшому *планується* розробити методичні рекомендації щодо розвитку різних форм прояву координаційних якостей у молодших школярів на заняттях з футболу.

Джерела та література

1. Віхров К.Л. Футбол у школі. Київ.: Комбі ЛТД, 2002. – 256 с.
2. Волков В.Л. Оздоровчо-виховна програма «Козацький шлях»: обґрунтування, перспективи, впровадження, Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Збірник наукових праць Східноєвропейського Національного університету імені Лесі Українки. – №2 (34). – 2016. – С. 5–11.
3. Галай М.Д. Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем, автореф. пед.н., 13.00.02 – Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я), Київ, НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – 17 с.
4. Москаленко Н. В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня док. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення – Київ, 2009. – 42 с.
5. Николаенко В.В. Система багаторічної підготовки футболістів до досягнення вищої спортивної майстерності: автореф., 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт, Київ, НУФВСУ, 2015. – 38 с.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2. – P. 161-169.
7. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity. Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 175-221.
8. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
9. Costill D.L. Muscle fiber composition and enzyme activities in elite female distance runners. International journal of sport medicine. – 1987. – № 8 (suppl. 2). – P. 103–106.
10. Taboga J. A. Zsprawnosci fizycznej – Warszawa: Ipsylon, 1995. – 414 p.

References

1. Vikhrov K. L. Football at school. Kiev.: Combi LTD, 2002. – 256 p.
2. Volkov V. L. health And educational program «Cossack way»: rationale, prospects, implementation, physical education, sports and health culture in modern society, collection of scientific works of the Eastern European national University named after Lesya Ukrainka. – № 2 (34). – 2016. – pp. 5–11.
3. Galay M. D. Differentiation of physical activity of younger students in the process of training exercises with the ball: autoref. ... K. PED. Sciences, 13.00.02–theory and methodology of education (physical culture, basis of health), Kiev, NPU named after M. P. Dragomanov, 2017.–17 p.
4. Moskalenko N. V. Theoretical and methodological foundations of innovative technologies in the system of physical education of younger students: author. Diss. for the Sciences. Doc's degree. Sciences physical ex. and sport: special. 24.00.02 «Physical culture, physical education of different population groups – Kiev, 2009. – 42 p.
5. Nikolaenko V. V. The system of long-term preparation of players to achieve the highest sportsmanship : autoref. f.in.. 24.00.01–Olympic and professional sports, Kiev, nufus, 2015. – 38 p.
6. Braunwald E. Heart Disease. A Textbook of Cardiovascular Medicine – 4 edit. Philadelphia. 1992. Vol. 2. – P. 161-169.
7. Bouchard C. Testing anaerobic power and capacity. Physiological Testing of the high-performance Athlete. - Human kinetics, 1991. – P. 175-221.
8. Brooks D.S. Program design for personal trainer: Bridging theory into application – Human kinetics. – 1997. – 328 p.
9. Costill D.L. Muscle fiber composition and enzyme activities in elite female distance runners. International journal of sport medicine. – 1987. – № 8 (suppl. 2). – P. 103–106.
10. Taboga J. A. Zsprawnosci fizycznej – Warszawa: Ipsylon, 1995. – 414 p.

Надійшла 30.04.2019

ОСОБЛИВІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ «РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА РЕКРЕАЦІЯ У САНАТОРНО-КУРОРТНИХ ЗАКЛАДАХ» У ПІДГОТОВЦІ БАКАЛАВРА З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ

О. П. Ляска

Чернівецький національний університет ім. Ю. Федьковича

E-mail: profosvita777@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.43-49

У статті висвітлюється зміст авторського варіанту навчальної дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» при підготовці бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія». Оскільки діяльність фізичного терапевта за своєю суттю є багатогранною, то й підготовка майбутніх фахівців має базуватися на вивченні змісту дисциплін, які по своїй суті є трансдисциплінарними. Такою є пропонувана дисципліна, яка об'єднує положення з фізіотерапії, курортології, географічної рекреації, економічної рекреації, медицини, туризму, психології, педагогіки. Дослідження показали, що навчальні заняття з означеної дисципліни ефективно впливають на мотиваційну сферу студента, підвищують їх самостійну активність і відповідальність. Крім того, здобуті студентами компетентності демонструють свою готовність до безпосереднього використання на практиці. Робота з впровадження змісту навчального курсу з «Реабілітації та рекреації у санаторно-курортних закладах» спрямована на формування у майбутніх фахівців інтегрованих навичок роботи фізіотерапевта, реабілітолога, психолога, наставника, керівника.

Ключові слова: реабілітація, рекреація, санаторно-курортні заклади, підготовка бакалавра, фізична терапія, трансдисциплінарність.

Liaska O. P. Peculiarities of the educational discipline «Rehabilitation and recreation in sanitary resort insinunions» of Bachelor of Physical Therapy. The article covers the content of the author's educational discipline «Rehabilitation and recreation in sanatoriums and resorts» in the preparation of bachelors of the specialty «Physical therapy, ergotherapy». Since the activities of a physical therapist are inherently multifaceted, the training of future professionals should also be based on a study of the content of disciplines that are inherently transdisciplinary. Such is the proposed discipline, which integrates positions in physiotherapy, balneology, geographical recreation, economic recreation, medicine, tourism, psychology, pedagogy. Studies have shown that training sessions in this discipline effectively affect the student's motivational sphere, increase their self-activity and responsibility. In addition, the competencies acquired by the youth demonstrate their willingness to put it into practice in practice. The work on the introduction of the content of the training course on «Rehabilitation and recreation in sanatoriums and resorts» is aimed at developing the skills of physiotherapists, rehabilitologists, psychologists, mentors, supervisors who are developing in the future.

Keywords: rehabilitation, recreation, health resorts, bachelor's training, physical therapy, trans-disciplinary.

Вступ

У вік динамічних змін, постійної фізичної й емоційної напруженості відпочинок стає невід'ємною складовою життєдіяльності людини та забезпечує її нормальне фізіологічне та психічне функціонування. У наш час перенесення акцентів в ціннісно-смысловій сфері особистості на власне здоров'я, поступово збільшує зацікавленість людини оволодінням шляхами й методами його підтримки і покращення. Це стосується не лише фізичного, але й психічного, соціального, професійного, соціально-трудоного видів здоров'я.

Окрім того, кількість і вік людей, які активно включаються в різномасштабні реабілітаційні технології, розширюється. Їх стає більше, причому не лише осіб похилого віку й хворих. Все частіше молодь й особи зрілого віку приймають рішення про використання курортних послуг, а рекреаційна діяльність, що спрямована на відновлення розумових, духовних і фізичних сил людини шляхом загальнооздоровчого і культурно-пізнавального відпочинку, туризму, санаторно-курортного лікування, набирає обертів. У світі щорічно

зростає число людей, які потребують рекреації, що не дивно, адже з кожним днем, особливо у працюючого населення планети, зростає число стресових факторів, що призводять до душевного і психоемоційного виснаження, внаслідок чого виникають і різні захворювання. Таким чином, у людини виникає гостра необхідність, і не лише під час щорічної відпустки, відновити свої сили. Незмінним фактором відновлення психічних і фізичних сил в даному випадку виступає рекреаційні можливості санаторно-лікувальних закладів.

Зростає так само і кількість людей, яким життєво необхідною є реабілітація. До цього призводять різні побутові, виробничі травми, надзвичайні події, поранення під час бойових дій, травми, отримані в дорожньо-транспортних пригодах, захворювання різної етіології, особливо часто – опорно-рухового апарату. Для максимально можливого повного відновлення функцій організму застосовується медична, фізична, психологічна, професійна, соціально-трудова реабілітація.

Природно, організацій і установ для реабілітації досить багато, кожен зі своїм профілем і спеціалізацією

за окремим видом захворювання має свій перелік реабілітаційних напрямків і послуг. Але, не в кожному регіоні України, на жаль, є установи та центри, які мають реабілітаційні програми за різноманітними напрямками реабілітації і, що найголовніше, є недостатня кількість фахівців з фізичної реабілітації, які б володіли інтегрованими реабілітаційними компетенціями рекреаційної установи.

Підсилюється проблема підготовки висококваліфікованих фахівців з фізичної реабілітації ще й тим, що випускних українського ЗВО сьогодні має право і може працювати на відповідних посадах в реабілітаційних закладах за кордоном, де потужно розвиваються оздоровчий, рекреаційний, детокс-туризм, Wellness, SPA-туризм тощо.

З огляду на означену проблему і відсутність достатніх досліджень з методики підготовки компетентнісного фізичного реабілітолога, який би володів не лише фаховими вміннями, але й знаннями суміжних галузей, інтегрованими вміннями, підвищується увага до змісту вивчення студентами на випускових курсах спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» у ЗВО трансдисциплінарних навчальних предметів. Саме таким є відносно новий навчальний курс «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах».

Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації й ерготерапії, в т. ч. й в санаторно-курортних закладах, охоплює в себе різні види діяльності: спортивно-педагогічну, рекреаційно-дозвільну, оздоровчо-реабілітаційну, освітньо-професійну, корекційну, організаційно-управлінську [3].

Сучасний фізичний терапевт є одночасно і реабілітологом, і психологом, і наставником, і коректором, і соціологом. Але сучасне українське суспільство не готове правильно сприймати такий широкий діапазон видів активності в одній професії. Саме тому, як наслідок, фахівці з фізичної реабілітації в закладах рекреації в основному працюють на посадах медичної сестри (інструктора) з лікувальної фізкультури, медичної сестри з масажу та в SPA-салонах. В багатьох випадках професійні обов'язки, які вони виконують, не відповідають можливостям професії реабілітолога.

У сучасній науковій літературі окремі аспекти професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації були предметом досліджень багатьох вчених (Л. Б. Волошко, В. В. Григоренко, В. О. Кукса, Ю. О. Ляний, В. П. Мурза, О. Л. П. Сущенко та ін.). У дослідженнях науковців стверджується, що формування методики підготовки сучасного фізичного реабілітолога у ЗВО

України проходило шляхом інтеграції досвіду українських практиків та зарубіжних теоретиків. У розумінні Л. П. Сущенко, професійних фізичний реабілітолог здатний здійснювати фізичну реабілітацію різних груп населення в різних лікувальних, санаторно-оздоровчих, профілактичних закладах відповідно до вимог ринку праці [5, 277–278]. На думку Т. М. Бугері, при підготовці фахівців з фізичної реабілітації, виникають труднощі, обумовлені недостатньо розробленими міжпредметними зв'язками [1,19].

Практики-реабілітологи стверджують, що при проведенні фізичної реабілітації необхідно, певною мірою, проводити й інші види реабілітації (соціальну, трудову, психолого-педагогічну) тому, повний об'єм реабілітації можливий лише за умов комплексного підходу у використанні здобутих знань та вмій фахівцями з фізичної реабілітації. Адже професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації виходить за рамки традиційної педагогічної діяльності, об'єднуючи в собі як мінімум три великі області знань – фізичну культуру, медицину, спеціальну (корекційну) педагогіку, і спрямована на досягнення однієї мети – сприяти людині (з обмеженими можливостями чи повносправній) в організації її життєдіяльності засобами інтегрованої реабілітації [2;4].

Усі вищезначені функції певною мірою розв'язує дисципліна «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» у підготовці фахівців з фізичної терапії й ергономіки, зміст якої вивчається студентами на випускових курсах освітнього ступеня підготовки «бакалавр». Автор статті хоче поділитися з фахівцями відповідного напрямку власним баченням методики навчання вказаної дисципліни через знайомство зі змістом програмного матеріалу.

Мета статті – публічне висвітлення, розповсюдження і обговорення змісту навчальної дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» при підготовці бакалаврів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія».

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження, моделювання професійної діяльності, включене спостереження.

Результати дослідження

Навчальна дисципліна «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» відноситься до групи дисциплін циклу професійної підготовки спеціальності 27 «Фізична терапія, ерготерапія» усіх форм навчання. Програму навчальної дисципліни розроблено у відповідності до вимог стандарту на базі освітньо-професійної програми підготовки бакалавра. Враховано

рекомендації положень Болонської декларації щодо кредитно-модульної системи організації навчального процесу.

Вивчення дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» передбачає розв'язання низки завдань фундаментальної професійної підготовки фахівців вищої кваліфікації, зокрема: нагальну потребу у вивченні комплексу критеріїв, що мають як суто фізичне, так і важливе медичне, соціальне, педагогічне та психологічне значення. Крім того, зміст навчального курсу є інтегрованим й охоплює крім специфічно фахово фізично терапевтичних дисциплін, ще й положення такі наукових напрямів, як курортологія, географічна рекреація, економічна рекреація, медицина, туризм. У результаті засвоєння положень курсу завтрашній випускник «отримує» трансдисциплінарні компетенції, які відповідають запитам часу, роботодавця і є мотиваційним фактором особистісного і професійного зростання.

Мета курсу – ознайомлення студентів з організацією реабілітаційної та рекреаційної діяльності у санаторно-курортних закладах, забезпечення теоретичної і практичної підготовки студентів для роботи у відповідних установах, формування специфічно-інтегрованих навичок, розширення їх кругозору.

Лекційний курс відображає основні положення щодо роботи реабілітаційних та рекреаційних закладів, а також місця, ролі і специфіки діяльності фахівця з реабілітації у них.

Семінарсько-практичні заняття спрямовані на закріплення теоретичного матеріалу, викладеного під час лекцій, формування відповідних навичок і готовності працювати і використовувати набуті компетентності в санаторно-курортних закладах, формування особистісних якостей, які визначають власну ефективність і професійну успішність.

Вивчення дисципліни «Реабілітація та рекреація у санаторно-курортних закладах» формує наступні *компетенції*: здатність до організаційної роботи зі створення та забезпечення функціонування фізичної реабілітації в санаторно-курортних закладах, організації служби здорового способу життя, центру фізичної реабілітації, відпочинку громадян; здатність здійснювати наукові дослідження з проблематики професійного спрямування, здійснювати підготовчу роботу з проведення наукових досліджень, використовувати ефективні методи дослідження у фізичній реабілітації в санаторно-курортних закладах; здатність використовувати новітні сучасні організаційні системи реабілітаційного процесу у професійній діяльності;

здатність адаптувати та застосовувати теоретичні знання у різних специфічних ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності в санаторно-курортних закладах; здатність до розв'язання складних спеціалізованих завдань та практичних проблем, що виникають під час професійної діяльності в санаторно-курортних закладах; здатність до самостійного удосконалення знань та розуміння специфічних особливостей своєї професійної спеціалізації та цінності своєї професії; здатність до формування пізнавальних навичок, безпосередньо пов'язаних з отриманням нових знань, розвитком уяви та креативності; здатність до самореалізації творчого потенціалу на шляху до вищих досягнень у професійній діяльності.

Дисципліна вивчається в передостанньому семестрі освітнього ступеня підготовки бакалавра в об'ємі 90 годин (3 кредити). Серед них на аудиторну роботу відводиться 44 години, з яких 22 години – лекційні, 22 години – семінарсько-практичні.

Самостійна позааудиторна робота студента включає вивчення програмного матеріалу, користуючись рекомендованою літературою, особливості організації реабілітаційних та рекреаційних послуг у різних типах санаторно-курортних закладів та інших специфічних реабілітаційних установах, характеристику сучасних видів рекреації та реабілітації у санаторно-курортних закладах, види різних традиційних та інноваційних методів і технологій, заснованих на відновленні, профілактиці та оздоровленні людини, вивчення різноманітних систем оздоровлення.

Форма звітності студента – залік, який встановлений навчальним планом.

Вміщуємо витяг з навчальної програми з «Рекреації та реабілітації у санаторно-курортних закладах», яка викладається у Чернівецькому національному університеті імені Юрія Федьковича на факультеті фізичного виховання і здоров'я людини.

Змістовий модуль 1. Поняття рекреаційної послуги як продукту рекреаційної діяльності.

Тема 1. Рекреація як соціально-економічне явище
Сутність категорій «рекреаційна потреба», «рекреаційний попит», «рекреаційна послуга», «рекреаційна діяльність». Рекреаційна діяльність та її еволюція, сутність, ознаки та функції. Класифікація рекреаційної діяльності. Основні соціальні функції рекреаційної діяльності. Класифікація рекреаційних територій. Рекреаційне природокористування й охорона природи у рекреаційних комплексах. Цикл рекреаційної діяльності (ЦРД). Соціально-економічні фактори формування рекреаційних потреб.

**Тематичний план навчальної дисципліни
«Рекреація та реабілітація у санаторно-курортних закладах»**

Теми	Кількість годин				
	Всього	Лекції	Семінарські заняття	Самостійна робота	Модуль контр.
<i>Змістовий модуль 1. Організація рекреаційних послуг на підприємствах рекреаційної індустрії</i>					
Тема 1. Рекреація як соціально-економічне явище	9	2	2	5	
Тема 2. Законодавче та нормативно-правове забезпечення організаційної діяльності у сфері рекреаційних послуг	8	2		6	
Тема 3. Різновиди рекреаційних послуг	11	2	4	5	
Тема 4. Організація лікувально-профілактичних, спортивно-оздоровчих послуг та анімаційно-дозвільних послуг в рекреаційних закладах	11	4	2	5	
Разом:	39	10	8	21	1
<i>Змістовий модуль 2. Методика організації реабілітаційних заходів в санаторно-курортних закладах</i>					
Тема 5. Програмно-нормативні засади організації реабілітаційних закладів. Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації.	9	2	2	5	
Тема 6. Організація роботи реабілітаційних закладів в Україні.	9	2	2	5	
Тема 7. Організація реабілітації в лікувально-профілактичних закладах та у закладах медико-соціальної реабілітації	11	2	4	5	
Тема 8. Організація фізіотерапевтичної допомоги населенню України.	11	4	2	5	
Тема 9. Організація роботи закладів фізкультурно-спортивної реабілітації та спеціалізованих реабілітаційних відділень	11	2	4	5	
Разом:	51	12	14	25	1
РАЗОМ ЗА НАВЧАЛЬНИМ ПЛАНОМ:	90	22	22	46	2

Тема 2. Законодавче та нормативно-правове забезпечення організаційної діяльності у сфері рекреаційних послуг.

Законодавство про курорти та його завдання. Принципи державної політики у сфері курортної справи. Державні органи регулювання рекреаційної діяльності в Україні. Нормативно-правове регулювання туристично-рекреаційної діяльності в Україні. Види закладів, що надають рекреаційні послуги. Поняття та види санаторно-курортних закладів. Порядок створення курортів. Особливості рекреаційного потенціалу туристичних країн Європи, Азії, Африки, Америки, Австралії та Океанії, Близькому і Середньому Сходу. Роль транснаціональних туристичних корпорацій у формуванні міжнародних рекреаційних потоків. Характеристика туристичних макрорегіонів світу. Рекреаційні території України. Рекреаційні території Дніпропетровської, Донецької, Київської, Львівської, Одеської, Полтавської, Харківської областей, Закарпаття, Приазов'я.

Тема 3. Різновиди рекреаційних послуг.

Види природних рекреаційних ресурсів. Класифікація та основні типи курортів. Принципи організації та планування курортної діяльності. Ресурси оздоровчо-лікувального туризму. Класифікація лікувальних чинників. Грязелікування в курортній практиці. Кліматологія та ландшафтна рекреація. Клімато-кумисолікувальні курорти. Основні напрямки бальнеологічного лікування. Рекреаційна дієтологія та спортивні види оздоровлення. Вимоги до сучасних курортів. Новітні оздоровчо-рекреаційні послуги: фітнес, велнес та СПА-індустрія, стоун-терапія, азіатські види масажів, методи східної медицини.

Тема 4. Організація лікувально-профілактичних, спортивно-оздоровчих послуг та анімаційно-дозвільних послуг в рекреаційних закладах.

Завдання санаторно-курортного лікування. Функціональна структура лікувально-профілактичних послуг. Основні види лікувально-профілактичних послуг. Організація лікувально-профілактичних послуг на підприємствах рекреаційної індустрії. Загальна характеристика програм відновного санаторно-курортного лікування. Методичні підходи до оцінки ефективності відновного лікування. Поняття та класифікація спортивно-оздоровчих послуг. Функціональна структура спортивно-оздоровчих послуг. Принципи організації спортивно-оздоровчих послуг. Організація дозвілля в санаторно-курортних закладах. Анімаційний сервіс як новий напрямок організації дозвілля в рекреаційних закладах. Технологія створення анімаційних програм. Поняття екскурсійного

обслуговування та екскурсійних послуг. Особливості організації екскурсійного обслуговування в санаторно-курортних закладах. Функціональні напрями роботи санаторно-курортних закладів щодо організації екскурсійного обслуговування. Організація взаємодії санаторно-курортних закладів та установ з екскурсійного обслуговування. Управління якістю рекреаційних послуг.

Змістовий модуль 2. Методика організації реабілітаційних заходів в санаторно-курортних закладах.

Тема 5. Програмно-нормативні засади організації реабілітаційних закладів. Професійна діяльність фахівця з фізичної реабілітації.

Документальне забезпечення організації реабілітаційних закладів (ліцензування, акредитація та їх завдання; статут лікувально-профілактичного закладу; програмування процесу фізичної реабілітації). Стан програмно-нормативної бази розвитку реабілітаційних закладів. Види реабілітаційних закладів в санаторно-курортних закладах. Планування і організація роботи фахівця. Основне призначення фахівця з фізичної реабілітації в санаторно-курортних закладах. Формування професійної спрямованості на майбутню професію та етапи її формування. Посади і посадові обов'язки фахівців фізичної реабілітації. Обґрунтування потреб у спеціалістах напряму підготовки фізична культура і спорт. Сучасні проблеми розвитку фізичної реабілітації як галузі професійної діяльності та освітньої спеціальності.

Тема 6. Організація роботи реабілітаційних закладів в Україні.

Мета та завдання фізичної реабілітації в реабілітаційних закладах. Організація реабілітаційного процесу. Структура реабілітаційних закладів. Організаційні форми процедур кінезіотерапії. Рухові режими під час реабілітації.

Тема 7. Організація реабілітації в лікувально-профілактичних закладах та у закладах медико-соціальної реабілітації.

Основні засоби фізичної реабілітації та їх характеристика. Етапи та аспекти реабілітації. Принципи та методи застосування засобів фізичної реабілітації. Загальні поняття лікувально-профілактичної допомоги. Заклади лікувально-профілактичної допомоги. Основи організації лікувально-профілактичного забезпечення. Принципи організації лікувально-профілактичної допомоги. Структура діяльності реабілітаційних закладів у санаторно-курортних умовах. Структура та діяльність реабілітаційних відділень у складі багатопрофільної лікарні.

Тема 8. Організація фізіотерапевтичної допомоги населенню України.

Фізіотерапія як складова лікувально-реабілітаційного комплексу. Відділення фізіотерапії. Обладнання фізіотерапевтичного відділення (кабінету). Охорона праці, техніка безпеки у фізкабінеті. Вимоги до фізіотерапевтичної апаратури. Документація фізкабінету. Заходи щодо охорони праці у фізкабінеті. Причини електротравм у фізкабінеті. Перша допомога в разі електротравми. Кабінет механотерапії. Лікувальна фізкультура на курортах та в санаторіях. Організація роботи у відділеннях відновного лікування. Структура фізіотерапевтичних установ. Функціональні обов'язки фахівців з фізичної реабілітації в фізіотерапевтичних закладах. Види фізичної реабілітації у відділенні в залежності від етапу реабілітації.

Тема 9. Організація роботи закладів фізкультурно-спортивної реабілітації та спеціалізованих реабілітаційних відділень.

Основні типи закладів фізкультурно-спортивної реабілітації. Завдання фізичної реабілітації в спортивно-реабілітаційних закладах. Організація роботи реабілітаційних відділень для хворих, які перенесли гостре порушення мозкового кровообігу та інфаркт міокарду. Особливості фізичної реабілітації у спеціалізованих реабілітаційних відділеннях. Організація роботи в спеціалізованих реабілітаційних закладах для людей з обмеженими фізичними можливостями. Заклади для дітей-інвалідів. Структура та діяльність закладів для дітей-інвалідів. Організація реабілітаційних закладів для дітей з обмеженими можливостями. Організація реабілітаційної роботи в системі навчально-корекційних закладів для дітей з особливими потребами. Організація реабілітаційних закладів для осіб похилого віку. Види закладів для осіб похилого віку. Особливості фізичної реабілітації для осіб похилого віку в медико-соціальних та соціальних закладах. Основні завдання будинку-інтернату для осіб похилого віку. Правила направлення до будинку-інтернату. Структура будинку-інтернату

для осіб похилого віку. Роль фахівців з фізичної реабілітації для встановлення здоров'я осіб похилого віку. Ерготерапія в будинку-інтернаті для осіб похилого віку.

Дискусія

Авторська програма застосовується в навчальному процесі Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича впродовж трьох років і продемонструвала неабиякий інтерес студентів до розгляду питань, які в ній містяться. Шляхом включеного спостереження за роботою майбутніх фізіотерапевтів на заняттях, за їх самостійною активністю, за виконанням завдань під час перебування на практиці, варто відзначити якісні зміни в їх особистісній сфері – підвищення самостійної активності, відповідальності, формування професійного інтересу, здорової конкуренції, демонстрації готовності до виконання професійних задач.

Саме це спонукало нас до публічного обговорення змісту означеної дисципліни. Ми не претендуємо на вичерпність пропонованого обсягу розглянутої програми і пропонуємо фахівцям взяти участь в її обговоренні. Авторка буде вдячною за будь-які пропозиції та ідеї щодо покращення методики навчання з відповідної дисципліни. Водночас відзначаємо, що пропонований навчальний матеріал узгоджується з концептуальними положеннями, моделлю професійної підготовки майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у закладах вищої освіти та інформацією про методичні аспекти такої проблеми [3; 5].

Висновки

Вивчення дисциплін трансдисциплінарного характеру є нагальною потребою у підготовці компетентного фахівця, оскільки формує у випусника цілісну картину професійної діяльності й інтегровані навички трудової активності.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на експериментальне дослідження ефективності запропонованої розробки у вирішенні поставлених завдань з одержанням кількісних та якісних характеристик результативності.

Джерела та література

1. Бугеря Т. М. Формування готовності фахівців з фізичної реабілітації до професійної діяльності на основі міжпредметних зв'язків. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2011. № 1. С. 17–20.
2. Герцик А. М. Фахівець з фізичної реабілітації, чи фізичний терапевт: національне та міжнародне тлумачення назв професій. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. № 10. С. 21–24.
3. Гук С. В. Професійні функції фахівця з фізичної реабілітації. Збірник наукових праць. Р. 1. Педагогіка. 2013. Вип. 14. С. 66–70.
4. Кобзова С. М. Роль дисциплін блоку рекреації у підготовці фахівців сфери туризму та готельного господарства до професійної діяльності. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. №18(3). С.50–59.
5. [Електроний ресурс] - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_18%283%29_10
5. Лянной Ю. О. Професійна підготовка майбутніх магістрів з фізичної реабілітації у вищих навчальних закладах: теоретико-методичний аспект: монографія. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 566 с.
6. Сущенко Л. П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): монографія. Запоріжжя: Запорізький держ. ун-т. 2003. 442 с.
7. Махов С. Ю. Оценка рекреационных систем [Електроний ресурс] - Режим доступу: <https://books.google.ru/books?id=dESxBVQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=ru#v=onepage&q&f=false>
8. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ПП Видавництво «Оіюм», 2012. 280 с.

References

1. Buheria, T. M. (2011). Formuvannya hotovnosti fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii do profesiinoi diialnosti na osnovi mizhpredmetnykh zviazkiv [Formation of physical rehabilitation specialists' readiness for professional activity on the basis of intersubject relations]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, No 1. S. 17–20 [in Ukrainian].
2. Hertsyk, A. M. (2010). Fakhivets z fizychnoi reabilitatsii, chy fizychnyi terapevt: natsionalne ta mizhnarodne tlumachennia nazv profesii [Physical rehabilitation specialist, or physical therapist: national and international interpretation of occupational names]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* - Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports No 10. S. 21–24 [in Ukrainian].
3. Guk, S. V. (2013). Profesiini funktsii fakhivtsia z fizychnoi reabilitatsii [Professional functions of a specialist in physical rehabilitation] *Zbirnyk naukovykh prats. R. 1. Pedahohika. - Collection of scientific works. R. 1. Pedagogy.Vyp. 14. S. 66–70* [in Ukrainian].
4. Kobzova, S. M. (2013). Rol' dystsyplin bloku rekreatsiyi u pidhotovtsi fakhivtsiv sfery turyzmu ta hotel'noho hospodarstva do profesiynoyi diyal'nosti [The role of the disciplines of the recreation unit in the training of professionals in the tourism and hospitality industry for professional activity] *Visnyk Luhans'koho natsional'noho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni - Bulletin of Lugansk Taras Shevchenko National University. Pedagogical Sciences. № 18 (3), 50–59.* Retrieved from http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_18%283%29__10 [in Ukrainian].
5. Lyannoy Yu. O. (2016), Profesiyna pidhotovka maybutnikh mahistriv z fizychnoyi reabilitatsiyi u vyshchykh navchal'nykh zakladakh: teoretyko-metodychnyy aspekt [Professional training of future masters in physical rehabilitation in higher educational establishments: theoretical and methodical aspect]. *Vyd-vo SumDPU imeni A. S. Makarenka, Sumy.* [in Ukrainian].
6. Sushchenko, L. P. (2003), Profesiyna pidhotovka fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu (teoretyko - metodolohichnyy aspekt) [Professional Training of Physical Education and Sports Specialists (Theoretical and Methodological Aspect)] [Modern trends in retail network in Ukraine]. *Zaporiz'kyy derzh. un-t, Zaporizhzhya* [in Ukrainian].
7. Makhov, S.Yu. Otsenka rekreatsionnykh system. Assessment of recreational systems [Electronic resource] Retrieved from: [https://books.google.ru/books?id=dESxBQAAQBAJ&printsec=front cover&hl=ru#v=onepage&q&f=false](https://books.google.ru/books?id=dESxBQAAQBAJ&printsec=front%20cover&hl=ru#v=onepage&q&f=false) [in Russian].
8. Shiyani, B. M., Iedyak, G. A. and Petryshyn, Yu. V. (2012), Naukovi doslidzhennya u fizychnomu vykhovanni ta sporti [Scientific research in physical education and sports], *Oiyum, Kamyanets-Podilsky* [in Ukrainian].

Надійшла 03.05.2019

РУХОВА КУЛЬТУРА ЯК КОМПОНЕНТ ЯКІСНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ

О. В. Отравенко

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна

E-mail: yelenot@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.50-54

У статті розглядається проблема рухової активності студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти. Якісна підготовка здобувачів спрямована на постійний зворотній зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й саморозвитку фахівця, здатність до креативної професійної діяльності, і призводить до підвищення мотивів і цінностей майбутніх фахівців у формуванні нових освітніх потреб, до реалізації творчих умінь і навичок, формування рухової культури й самореалізації на основі рефлексії, індивідуалізації й інтегрального характеру навчання.

Проаналізовано стан проблеми рухової культури студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти як компоненту якісної професійної підготовки; визначено критерії (мотиваційний, теоретичний та рухово-творчий) й показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання та рівні фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів, які займалися сучасними оздоровчими технологіями.

Показником мотиваційного критерію є: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами. Показником теоретичного критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвілєвий час. Показники рухово-творчого критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

З метою визначення стану сформованості формування рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання нами використовувались: опитувальник «Рухова культура здобувача вищої освіти»; опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху; методика вимірювання психомоторних якостей.

Отримані дані показників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження в освітній процес оздоровчих видів рухової активності, які характерно впливають на формування рухової культури здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: рухова культура, здобувач вищої освіти, якість, професійна підготовка.

Вступ

Як показує аналіз практики, нова освітня парадигма потребує змін основних підходів до якісної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти. Стандарти забезпечення якості освіти встановлюють рамкові вимоги до розробки освітніх програм і організації освітнього процесу, його ресурсного забезпечення, процесу формування цілей та змісту навчання, якості викладацького складу, практичної готовності майбутніх фахівців до креативної професійної діяльності, адаптації студентів першого року навчання, моніторингу якості вищої освіти, що сприятиме забезпеченню конкурентоспроможності випускників та престижу закладів освіти України в європейському освітньому та науковому просторі.

Otravenko O. Motor Culture as a Constituent of High Quality Vocational Training for Higher Education. The article considers the issue of motor activity of students of non-physical education students in higher educational institutions. High quality training of the applicants is aimed at continuous feedback. Besides, it accelerates the processes of professional development and self-development of a professional, the ability for creative professional activity and leads to the enhancement of the motives and values of future professionals in the formation of new educational needs, the realization of creative skills, the development of motor culture and self-realization on the basis of reflection, individualization and integral training.

The state of the problem for motor culture in non-physical education students in higher educational institutions has been analyzed as a constituent of high quality vocational training. The article also defines the criteria (motivational, theoretical as well as motor and creative) and indicators for maturity of motor culture in higher education candidates during the process of physical education. Moreover, it determines the levels of fitness in students of the first and second years of study who use modern health-improvement techniques during training.

The indicator of a motivational criterion is attitude to physical education classes and individual doing of physical exercises. The indicator of a theoretical criterion is the knowledge of the fundamentals of motor culture of higher education candidates, motor activity during classes as well as recreational and motor activity during leisure time. The Indicators of a motor and creative criterion includes psychomotor memory, technique of performing exercises, expressiveness and coherence of movements.

In order to determine the state of development of the motor culture in students of the first and second years of study in the process of physical education we used the following: the questionnaire "Motor culture of the higher education candidate"; T. Ehlers' questionnaire – measuring the strength of success; the technique for measuring of psychomotor qualities. The obtained data of physical condition indicators during the educational experiment indicate the efficiency of the introduction of recreational types of motor activity affecting the formation of motor culture of higher education candidates of higher education in the educational process.

Key words: motor culture, higher education, quality, vocational training.

Процес глобалізації, як наголошує В. Г. Кремень, змушує заклади вищої освіти до нарощування зусиль, необхідних для розвитку людини, потенціал якої відповідатиме вимогам інноваційної діяльності, людини з інноваційним типом мислення [2].

Ефективність фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти залежить від побудови нових стратегій фізкультурно-оздоровчої спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації до занять фізичними вправами та оновлення змісту дисципліни «Фізичне виховання» з метою реалізації потреби в русі, формування, зміцнення й збереження здоров'я, формування рухової культури молоді. Це відображено у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року [3].

Натомість система фізичного виховання здобувачів вищої освіти не є досконалою [5; 6; 7; 8]. На сьогодні існує низка суперечностей стосовно використання сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій в освітньому процесі закладів вищої освіти для розвитку рухової культури, а саме між:

– потребою молоді у суттєвому оновленні змісту цілеспрямованої рухової діяльності та сталістю форм, засобів й методів фізичного виховання, що застосовуються викладачами закладів вищої освіти для розвитку рухової культури здобувачів;

– значним обсягом наукової вітчизняної та зарубіжної інформації стосовно фізкультурно-оздоровчих технологій і відсутністю умов для застосування цих технологій у процесі фізичного виховання для розвитку рухової культури здобувачів вищої освіти.

Аналіз результатів останніх досліджень свідчить, що одними із важливих проблем освіти в Україні є підвищення рівня рухової активності підростаючого покоління (Г. В. Безверхня та М. І. Воробйов, 2011; Т. О. Лоза, 2012; М. О. Носко, 2014); вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі вимог галузевих стандартів підготовки фахівців (Ж. Л. Козіна, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, А. О. Томенко, 2014–2018 р. р.).

Теоретичну основу дослідження становлять наукові положення та висновки: сучасної філософії освіти (В. П. Андрущенко, В. Г. Кремень), теоретичні засади підготовки фахівців у закладах вищої освіти (А. М. Алексюк, М. Б. Євтух, І. Д. Бех); а також нормативно-правова база розвитку вищої освіти в Україні та за кордоном.

Актуальність проблеми, її недостатня розробленість і необхідність розв'язання виявлених проблем і зумовили вибір теми наукового дослідження «Рухова

культура як компонент якісної професійної підготовки здобувача вищої освіти».

Мета статті – проаналізувати стан проблеми рухової культури студентів нефізкультурних спеціальностей у закладах вищої освіти як компоненту якісної професійної підготовки; визначити критерії й показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання та рівні фізичної підготовленості студентів 1–2 курсів, які займалися сучасними оздоровчо-фізкультурними технологіями.

Методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження; анкетування; опитування; педагогічний експеримент для підвищення якості професійної підготовки здобувачів у закладах вищої освіти; систематизація та узагальнення отриманих даних.

Дослідження проводилось на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» впродовж 2017-2018 н. р. У соціологічному опитуванні (анкетуванні) прийняло участь 60 студентів навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій віком 18–21 років.

Результати дослідження. Стан проблеми сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій та усвідомленого ведення ними здорового способу життя у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» викликає значне занепокоєння, потребує окремої уваги: знижена рухова активність, наявність хронічних захворювань, психологічний дискомфорт, знижено інтерес молоді до занять фізичною культурою та спортом.

Таблиця 1

Відношення здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою і спортом до проведення експерименту

Групи	Позитивне стійке ставлення	Невизначене відношення	Негативне стійке відношення
ЕГ	35,4%	41,4%	23,2%
КГ	34,2%	40,2%	25,6%

З метою підвищення мотивації здобувачів вищої освіти до занять фізичною культурою та ефективності проведення занять з фізичного виховання в програми все частіше включають не тільки перевірені практикою (спортивні ігри, легку атлетику та ін.), а й сучасні засоби фізичної культури (елементи східних єдиноборств, хортинг, шейпінг, фітнес та ін.), які раніше не застосовувалися. Тому організація фізичного виховання у закладах вищої освіти на основі альтернативного комплектування програм занять забезпечує їх ефективність, що виражається в підвищенні рівня фізичної та функціональної підготовленості здобувачів у закладах вищої освіти.

На нашу думку, формувати рухову культуру здобувачів необхідно засобами фізичного виховання з оздоровчою та естетичною спрямованістю, такими, як: аеробіка, оздоровчий фітнес, оздоровча ходьба (скандинавська), оздоровче плавання та ін. Тільки через різноманітні види оздоровчої рухової активності можна швидше прищепити здобувачу вищої освіти навички здорового способу життя [4].

Особливий інтерес з позиції рішення проблеми формування рухової культури здобувачів вищої освіти представляє музично-ритмічна діяльність, яка базується на моторно-пластичному засвоєнні матеріалу, що

сприяє посиленню емоційного впливу музики і рухів, розвитку уявлень про засоби музичної виразності [1]. Музика може успішно передавати й відбивати всілякі настрої, інтелектуальні й вольові процеси, узагальнені властивості явищ дійсності, характеристики рухів та ін.

Результати практичного досвіду свідчать, що музичний супровід допомагає проникнути в сутність фізичних вправ, установити контроль, за якістю їхнього виконання й застосуванням зусиль, аналізувати свої дії. Музика задає темп і ритм, а рухи здобувачів вищої освіти повинні з ними збігатися. При підборі музичного супроводу викладачам треба керуватися принципами, що надають можливість ефективно використовувати музику на заняттях. Це принцип урахування психофізіологічних та вікових особливостей студентської молоді, характер рухів, що виконуються, художньо-естетичні вимоги до якості звучання музичного твору, відсутність одноманітності музичних творів тощо. Виходячи з цього, викладач має змогу підібрати музичний супровід безпосередньо для конкретного заняття та групи студентів.

У ході дослідження було проведено анкетування здобувачів вищої освіти навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій і з'ясовано, що:

- заняття фізичного виховання сприяють покращенню здоров'я 63,2% респондентів;
- між фізичним розвитком людини та її духовним станом існує гармонія (36,8%);
- щоб виглядати духовно і фізично красиво, треба мати впевненість у собі (34,8%), міцне здоров'я (37,2%), психологічний настрій (28,0%).

На запитання, якими засобами фізичного вихован-

ня хотіли б займатися для поліпшення фізичного стану, дівчата дали такі відповіді: аеробіка (32,4%), плавання (31,4%), фітнес (25,2%), інше (11%); юнаки: спортивні ігри (39,2%), бодібілдинг (24,9%), східні єдиноборства (21,4%) інше (14,5%).

Як бачимо з відповідей здобувачів вищої освіти, найбільш популярними та цікавими виявилися ті види фізичних вправ, які несуть у собі оздоровчу та естетичну спрямованість: аеробіка, оздоровчий фітнес, оздоровче плавання, бодібілдинг.

Далі було проведено анкетування з метою виявлення мотивів відвідування занять фізичного виховання у закладах вищої освіти. Під час проведеного соціологічного опитування здобувачів, ми виявили найбільш значимі з них:

- зміцнення здоров'я (34,2%);
- отримання заліку (26,2%);
- формування красивої статі та ходи (23,4%);
- досягнення спортивних результатів (16,2%).

Опитування показало, що здобувачі вищої освіти бажають бути здоровими та мати гарну стать і ходу. На досягнення спортивних результатів спрямовані тільки 16,2%. Задля отримання заліку приходять на заняття 26,2% студентів, однак наявність цього проценту говорить про те, що існує ряд пробілів у проведенні занять. Можливо, вони представляють собою недостатню інформованість в отриманні навчального матеріалу, а також їм не подобаються застарілі форми їх проведення. Усе це й сприяє до виникнення небажання відвідувати цю навчальну дисципліну.

Таблиця 2

Критерії та показники сформованості рухової культури здобувачів вищої освіти в процесі фізичного виховання

Критерії	Показники сформованості рухової культури
Мотиваційний	Ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами
Теоретичний	Рівень знань про рекреаційно-рухову діяльність, рухову активність на заняттях, рухову культуру
Рухово-творчий (практичний)	Психомоторна пам'ять. Техніка виконання, виразність і погодженість рухів

Як бачимо, показниками *мотиваційного* критерію є: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами.

Показником *теоретичного* критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвіллевий час.

Показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

З метою визначення стану сформованості формування рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання нами використовувались: опитувальник «Рухова культура здобувача вищої освіти»; опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху; методика вимірювання психомоторних якостей (табл. 3).

Засоби вимірювання рухової культури здобувачів вищої освіти

Критерії	Назва тесту, автор
Теоретичний	Анкетування «Рухова культура здобувача вищої освіти»;
Мотиваційний	Опитувальник Т. Елерса – вимірювання сили досягнення успіху;
Рухово-творчий	Методика вимірювання психомоторних якостей. Техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

Дослідження засвідчують про те, що із 60 обстежених здобувачів 1-2 курсів навчально-наукового інституту фізики, математики та інформаційних технологій мають низький та нижче середнього рівень фізичної підготовленості – 38,2%, нижче за середній – 34,4%, середній рівень фізичної підготовленості мають 18% здобувачів, вище за середній – 27,4% респондентів. Високий рівень фізичної підготовленості не виявлено. Таким чином, низький та нижче середнього рівні фізичної підготовленості виявлено у 72,6% респондентів, що тягне за собою низьку успішність із фізичного виховання, яка прямо пов'язана з загальним станом здоров'я здобувачів.

Встановлено, що для здобувачів з низьким рівнем фізичної підготовленості характерні вузько-особисті мотиви занять фізкультурою: а) намагання вчасно отримати залік – 34,2% респондентів (мотивація благополуччя); б) прагнення підвищити повагу друзів – 26,8%; в) відчуття задоволення від занять фізичними вправами – 20,4 %, бажання бути не гіршим за інших – 18,6 %.

Серед здобувачів, які мають середній та вище середнього рівень фізичної підготовленості домінують

мотиви самовизнання (розвиток фізичних якостей, необхідних в майбутній професійній діяльності) та самовдосконалення (зміцнення здоров'я, підвищення розумової працездатності, покращення будови тіла, корекції фізичних вад).

При порівнянні результатів зафіксовано позитивну динаміку розвитку рухових якостей здобувачів вищої освіти.

Дискусія

При формуванні рухової культури студентів 1–2 курсів нефізкультурних спеціальностей у змісті програми «Фізичне виховання» при розробці системи побудови фізкультурно-оздоровчих занять, основну увагу було приділено врахуванню мотиваційних пріоритетів, вирішенню особистих цілей і завдань здобувачів вищої освіти в процесі занять фізичного виховання. Система фізкультурно-оздоровчих занять сприяє гармонійному розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю на основі системного, гендерного, індивідуального й диференційованого підходів до занять фізичними вправами (табл.4).

Таблиця 4

Загальні зведені результати рівнів фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти 1-2 курсів, які займалися сучасними оздоровчими технологіями, у % за навчальний рік

Рівні розвитку рухових якостей	Зведені результати показників (початок I семестру), у %	Зведені результати показників (кінець II семестру), у %
Високий	25,2	40,4
Середній	46,4	47,3
Низький	28,4	12,3

Висновки

1. Аналіз наукової та методичної літератури, державних документів, які регламентують фізичне виховання студентської молоді, свідчать, що неодноразово зверталась увага на незадовільний стан рухової активності та рухової культури молоді.

Висока насиченість освітніх програм у закладах вищої освіти призводить до зниження функціональних і психофізіологічних можливостей здобувачів, що негативно позначається на розумовій та фізичній працездатності студентської молоді, якості професійної підготовки.

2. Виявлено критерії, показники та рівні сформованості рухової культури студентів 1–2 курсів у процесі фізичного виховання. Критеріями було визначено: мотиваційний, теоретичний та рухово-творчий (практичний). Показником *мотиваційного* критерію виявлено: ставлення до занять фізичного виховання, самостійних занять фізичними вправами; показником *теоретичного* критерію виступають знання основ рухової культури здобувачів вищої освіти, рухової активності на заняттях та рекреаційно-рухової діяльності у дозвіллевий час; показники *рухово-творчого* критерію: психомоторна пам'ять; техніка виконання, виразність і погодженість рухів.

Рівнями сформованості рухової культури було визнано: високий, середній та низький. Результати констатувального етапу експерименту свідчать про низький рівень рухової культури здобувачів вищої освіти (38,2%).

У процесі дослідження було визначено структуру мотивів до занять фізичною культурою і спортом студентів 1–2 курсу. Пріоритетними мотивами є зміцнення здоров'я (42,3%), корекція фігури (36,1%), підвищення самооцінки (19,2%) та інші («2,4%»). Отримані дані по-

казників фізичного стану в ході педагогічного експерименту свідчать про ефективність впровадження в освітній процес оздоровчих видів рухової активності, які характерно впливають на формування рухової культури здобувачів вищої освіти.

Перспективи подальшого розвитку полягають у вивченні можливостей використання засобів фітнесу з силовою спрямованістю в процесі фізичного виховання здобувачів вищої освіти.

Джерела та література

1. Духовно-физическое воспитание личности в образовательном пространстве физической культуры: монография. под общ. ред. Т. Т. Ротерс; О. Е. Афтимичук, Е. Е. Заколотная, В. Н. Мазин, Е. В. Отравенко, Э. Й. Савко, Н. Ю. Шумакова. Гос. учрежд. «Луган. нац. ун-т имени Тараса Шевченко». Луганск: Изд-во ГУ «ЛНУ имени Тараса Шевченко», 2013. 404 с.
2. Кремень В. Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін. Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 8–15.
3. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на період до 2021 року: схвалено Указом Президента України від 25 черв. 2013 р. № 44/201.
4. Отравенко О. В. Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. пр. педрада : В.П. Андрущенко (голова) [та ін.]. К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. Вип. 3К (45). 2014. С. 249–253.
5. Отравенко О. В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Випуск 11. 2018. С. 282–291.
6. Пангелова Н. Є., Круцевич Т. Ю., Данилко В. М. Теоретико-методичні основи оздоровчої фізичної культури: навчальний посібник. Переяслав-Хмельницький: Домбровська Я. М. 2017. 454 с.
7. Степанова І. В., Федоренко Є. О. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. ВНЗ]. Дніпро: Інновація, 2016. 194 с.
8. Gavin J., Keough M., Abravanel M., Moudrakovski T., Mcbrearty M. Motivations for participation in physical activity across the lifespan. International Journal of Wellbeing. 2014. N 4 (1). P. 46–61.

References

1. Dukhovno-fyzicheske vospytanye lychnosty v obrazovatelnom prostranstve fyzicheskoi kultury: monohrafiya. pod obsh. red. T. T. Roters; O. E. Aftymychuk, E. E. Zakolodnaia, V. N. Mazyn, E. V. Otravenko, Э. Y. Savko, N. Yu. Shumakova. Hos. uchrezhd. «Luhan. nats. un-t ymeni Tarasa Shevchenko». Luhansk, 2013. 404 s.
2. Kremen V. H. Problemy yakosti ukrainkoi osvity v konteksti suchasnykh tsyvilizatsiinykh zmin. Ukrainkyi pedahohichnyi zhurnal. 2015. № 1. S. 8–15.
3. Natsionalna stratehiia rozvytku osvity v Ukraini na period do 2021 roku: skhvaleno Ukazom Prezydenta Ukrainy vid 25 cherv. 2013 r. № 344/201.
4. Otravenko O. V. Orhanizatsiia innovatsiinoi navchalnoi diialnosti maibutnykh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia cherez intehratsiiu zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii. Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Draho-manova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport): zb. nauk. pr. / pegrada : V. P. Andrushchenko (holova) [ta in.]. K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Draho-manova, 2014. Vyp. 3K (45). 2014. S. 249–253.
5. Otravenko O. V. Monitorynh yakosti profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchyteliv fizychnoi kultury v innovatsiinomu osvitho-informatsiinomu prostori zakladiv vyshchoi osvity. Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnogo universytetu imeni Ivana Ohienka. Fyzichne vykhovannia, sport i zdorovia liudyny. Vypusk 11. 2018. S. 282–291.
6. Panhelova N. Ye., Krutsevych T. Yu., Danylko V. M. Teoretyko-metodychni osnovy ozdorovchoi fizychnoi kultury: navchalnyi posibnyk. Pereiaslov-Khmelnyskyi: Dombrovska Ya. M. 2017. 454 s.
7. Stepanova I. V., Fedorenko Ye. O. Orhanizatsiino-metodychni zasady rekreatsiino-ozdorovchoi rukhovoi aktyvnosti riznykh hrup naselennia: navch. posibnyk [dlia stud. VNZ]. Dnipro: Innovatsiia, 2016. 194 s.

Надійшла 22.04.2019

МЕТОДИКА ТА РОЛЬ ВИЗНАЧЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ ЯКОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ПІДГОТОВКИ ЛІКАРІВ ДЛЯ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ЯК ФАКТОР ПОКРАЩЕННЯ СИСТЕМИ ОСВІТИ ВІЙСЬКОВИХ ЛІКАРІВ

В. М. Поливач

Національний медичний університет імені О. О. Богомольця, Україна

E-mail: v.n.pol@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.55-59

Стаття присвячена проблематиці оцінки рівня задоволеності студентами факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України Національного медичного університету імені О. О. Богомольця дисципліною «Фізичне виховання». Робота детально описує оригінальне дослідження, проведене з використанням міжнародного апробованого опитувальника Students' Learning Satisfaction Questionnaire (SLSQ) та авторської анкети, розробленої на основі останнього. Основні результати показали, що загальна задоволеність студентів дисципліною «Фізична підготовка» знаходиться на середньому рівні; найвищі показники задоволеності студентів припали на групу питань, що описують взаємодію із викладачами; найнижчі показники задоволеності зареєстровані за категоріями матеріально-технічного забезпечення навчальних занять та професійно-орієнтованої підготовки.

Ключові слова: військова медицина, фізичне виховання, задоволеність студентів, реформування системи вищої освіти.

Polyvach V. Methodology and the role of determination of subjective evaluation of quality of physical education on the faculty for training of doctors for the armed forces of Ukraine as a factor of improving of the system of education of military doctors. Improvement of the professional training of military doctors in Ukraine has become very relevant in recent years. Working under emergency conditions and during military conflict leads to the significant physical and psychological stresses

that require the military medical officer to have a thorough knowledge of medical skills, physical and mental stability. In order to ensure the effective functioning and fulfillment of the duties of a doctor in these circumstances, physical education should become an integral part of training programs of military medical personnel. The aim of the study is to evaluate the satisfaction of students of the Faculty for Training of Doctors for the Armed Forces of Ukraine of the Bogomolets National Medical University with the physical training during university studies. Material and methods: the study was conducted using the Ukrainian version of the Student's Learning Satisfaction Questionnaire (SLSQ) and author's questionnaire, developed on the base of SLSQ. The questionnaire was conducted during October 2018. Total number of respondents was 69 students that included student of 3–5 years of study. Statistical data processing was performed using IBM SPSS Statistics v.22 licensed software with the calculation of averages, median, mods, and percentage distributions. According to results, general satisfaction with the discipline «Physical education» was on average level; the highest levels of student satisfaction came from a group of questions that describe the interaction with teachers; the lowest rates of satisfaction were registered in the categories of material support of training sessions and professionally oriented training.

Key words: military medicine, physical training, students' satisfaction, reforming the system of higher education.

Вступ

Вдосконалення професійної підготовки військових лікарів в Україні набуло значної актуальності протягом останніх років. У даний час систему освіти військових медиків можна розділити на два рівні – додипломний, що здійснюється на факультеті підготовки лікарів для Збройних Сил України у Національному медичному університеті імені О. О. Богомольця, та післядипломний – в Українській військово-медичній академії.

Важливість інтегративного підходу при побудові освітніх програм для даного контингенту студентів та інтернів пов'язана із необхідністю забезпечення відмінної підготовки як у галузі медицини, так і різноманітних дисциплінах військової справи. Робота в умовах надзвичайних ситуацій та особливого стану несе у собі значні фізичні та психо-емоційні навантаження, що вимагають від військового медика досконалого володіння медичними навиками, фізичної та психічної стійкості. З метою забезпечення ефективного функціонування та виконання лікарем службових обов'язків у зазначених обставинах, невід'ємною частиною програм підготовки майбутніх військовослужбовців є фізичне виховання [5].

Водночас, відповідно до дослідження міжнародної аудиторської компанії з оцінки якості надання освітніх послуг QS Top University Rankings, задоволеність студентами навчанням у закладі вищої освіти, є одним із основних визначальних показників його успішності в цілому [10].

Суб'єктивізація оцінки рівня підготовки в університеті є важливою стратегією розвитку закладу вищої освіти в умовах ринкової економіки. Це пов'язано із певною різницею у об'єктивних умовах навчання, та їхнім сприйняттям кінцевим споживачем, яким у даному випадку є студент [7]. Завершальний портрет, що формується у свідомості, піддається впливу внутрішніх особистісних факторів, таких як вихідні очікування, попередній життєвий досвід, особливості емоційно-вольової сфери, риси характеру [6]. Для студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України аспекти суб'єктивної оцінки рівня підготовки в університеті є особливо важливими, адже дана когорта формує кадровий потенціал вітчизняної армії, із першого університетського року свідомо обираючи кар'єру медика-військовослужбовця.

Аналіз актуальних досліджень. Серед вітчизняних науковців проблематику фізичної підготовки студентів як елементу професійно-прикладного навчання, розробляли у своїх дослідженнях Пустолякова Л. М., Болгар М. А., Павліченко С. В., Маляр Е. І., Будний В. Є., Жигачов В. І., Гринь Р. А. [3]. Зокрема, Маляр та Будний у висновках до свого дослідження зазначають, що «науково-технічний прогрес ставить перед спеціаліста все складніші завдання, у зв'язку з чим зміст професійно-прикладної фізичної підготовки фахівця повинен бути адаптований до вимог майбутньої професії; навчальна програма фізичного виховання студентів закладів вищої освіти містить загальні рекомендації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей і не враховує особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності» [2].

Задоволеність студентів як складова процесу вищої освіти фігурує у багатьох іноземних авторів. Серед них В. Z. Butt, K. Rehman, R. Mason. M. Weller, D. L. Coffman,

T. G. Gilligan, K. S. Hong, M. M. Nauta, J. Richardson, K. Swan. Серед вітчизняних дослідників дана проблематика відображена у роботах В. М. Кобець [1; 4].

Мета статті: оцінити задоволеність студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України Національного медичного університету імені О. О. Богомольця рівнем фізичної підготовки під час навчання.

Методи дослідження: дослідження було проведено з використанням міжнародного апробованого опитувальника Students' Learning Satisfaction Questionnaire (SLSQ) [9] та анкети, розробленої на основі останнього – табл. 1. Період проведення опитування – жовтень 2018 р. У дослідженні взяли участь студенти 3–5 курсів, загальна кількість респондентів склала 69 студентів.

Статистична обробка даних проводилася із використанням ліцензованого програмного забезпечення IBM SPSS Statistics v. 22 (ліцензія НМУ імені О. О. Богомольця) із підрахунком середніх значень, медіани, моди, та екстенсивних показників розподілу вибірки.

Таблиця 1

Анкета для оцінювання задоволеності студентами факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України дисципліною «Фізичне виховання»

№	Запитання	Відповідь				
		1	2	3	4	0
1.	Кількість практичних занять достатня	1	2	3	4	0
2.	Тривалість практичних занять достатня	1	2	3	4	0
3.	Структура практичних занять задовольняє мене	1	2	3	4	0
4.	Я ознайомлений із матеріалом, винесеним на самостійне вивчення	1	2	3	4	0
5.	Мені вдається ефективно опрацювати матеріал, винесений на самостійне вивчення	1	2	3	4	0
6.	Наявний весь необхідний інвентар	1	2	3	4	0
7.	Спортивний зал обладнано комфортно	1	2	3	4	0
8.	Зовнішні майданчики обладнано комфортно	1	2	3	4	0
9.	Температура у спортивному залі комфортна	1	2	3	4	0
10.	Освітленість у спортивному залі достатня	1	2	3	4	0
11.	Дисципліна дозволяє значно підвищити рівень моєї фізичної підготовки	1	2	3	4	0
12.	Дисципліна сприяє загальному здоров'язбереженню	1	2	3	4	0
13.	Дисципліна дозволяє покращити вміння із різних видів спорту	1	2	3	4	0
14.	Дисципліна дозволяє значно покращити вміння у конкретному виді спорту	1	2	3	4	0
15.	Дисципліна дозволяє значно підвищити мою витривалість	1	2	3	4	0
16.	Дисципліна дозволяє значно підвищити мої силові якості	1	2	3	4	0
17.	Дисципліна дозволяє значно підвищити мою швидкість	1	2	3	4	0
18.	Дисципліна дозволяє значно підвищити мою спритність	1	2	3	4	0
19.	Викладачі ставляться до мене із повагою	1	2	3	4	0
20.	Викладачі компетентні у відповідному матеріалі	1	2	3	4	0
21.	Я задоволений поточною (нормативною) системою оцінювання	1	2	3	4	0
22.	Мені вдається успішно скласти всі нормативи	1	2	3	4	0
23.	Під час занять враховуються мої початкові рівні розвитку певних навичок	1	2	3	4	0
24.	Проходження дисципліни сприятиме ефективній роботі в умовах бойових дій та надзвичайних ситуацій	1	2	3	4	0
25.	Під час занять використовуються стимуляційні методики	1	2	3	4	0
26.	Під час занять проводиться навчання роботи в умовах бойових дій та надзвичайних ситуацій	1	2	3	4	0

Примітки: Цифри позначають наступні відповіді: «1» – «я не згоден(а)»; «2» – «я частково згоден(а)»; «3» – «я згоден(а)»; «4» – «я повністю згоден(а)»; «0» - «не можу відповісти на питання».

Додатково, у анкету входило два дихотомічні питання: «Чи необхідно модернізувати програму дисципліни «Фізичне виховання?»» та «Чи необхідно включити до програми дисципліни «Фізичне виховання?»».

Результати дослідження

Контингент респондентів за статевим розподілом складався із 55 чоловіків (80%) та 14 жінок (20%) – рис. 1.

62 особи, тобто 89% студентів вступали до НМУ імені О. О. Богомольця на основі документу про загальну середню освіту, а 7 осіб – 11%, після завершення се-

редньої професійної освіти – рис. 2. Опитувані продемонстрували високий показник шкільної успішності: 50 осіб (72%) студентів вказали, що мали відмінний середній бал документу про попередню освіту, 17 осіб (24%) – добрий, і 2 особи, тобто 4%, - середній – рис. 3. Такий розподіл свідчить про зацікавленість професією військового лікаря абітурієнтів з переважно високими здобутками у середній школі/закладі середньої професійної освіти.

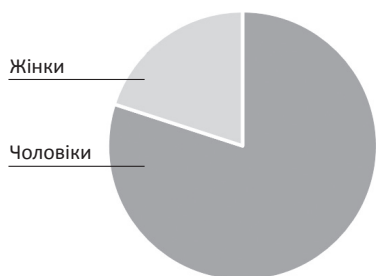


Рис. 1 Статевий розподіл



Рис. 2 Базова освіта респондентів

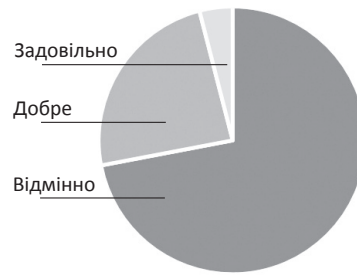


Рис. 3 Середній бал документу про базову освіту

З метою підрахунку результатів анкети кожній із відповідей присвоювався бал за відповідною цифрою, де 1 – «я не згоден(а)»; 4 – «я повністю згоден(а)».

Основний блок питань був розділений на 5 групи:

- Група організації навчального процесу (питання № 1-5);
- Група матеріально-технічного забезпечення навчальних занять (питання № 6-10);
- Група самостійного оцінювання досягнень у навчанні (питання № 11-18);
- Група взаємодії з викладачами (питання № 19-23);
- Група професійно-орієнтованої підготовки (питання № 24-26).

За кожною із груп запитань середній рівень задоволеності був наступним: організація навчального процесу – $2,29 \pm 0,33$, мода – 2, тобто «я частково згоден(а)»; матеріально-технічне забезпечення навчальних занять – $1,8 \pm 0,26$, мода – 1, тобто «я не згоден(а)»; самостійне оцінювання досягнень у навчанні – $2,26 \pm 0,09$, мода – 2, тобто «я частково згоден(а)»; взаємодія із викладачами – $2,36 \pm 0,27$, мода – 3, тобто «я згоден(а)»; професійно-орієнтована підготовка – $1,75 \pm 0,24$, мода 1, тобто «я не згоден(а)». Рис. 4 наочно демонструє отримані результати. Коефіцієнт варіації становить 15%, що свідчить про однорідність результатів. Загальну тенденцію відповідей, яка свідчить про сумарний середній рівень задоволеності студентів ФПЛЗСУ програмою дисципліни «Фізичне виховання», порушують питання із значним відхиленням відповідей.



Рис. 4 Рівень задоволеності студентів

Необхідно звернути увагу на питання № 5 «Мені вдається ефективно опрацювати матеріал, винесений на самостійне опрацювання», де студенти продемон-

стрували низький рівень задоволеності – розподіл відповідей на рис. 5.

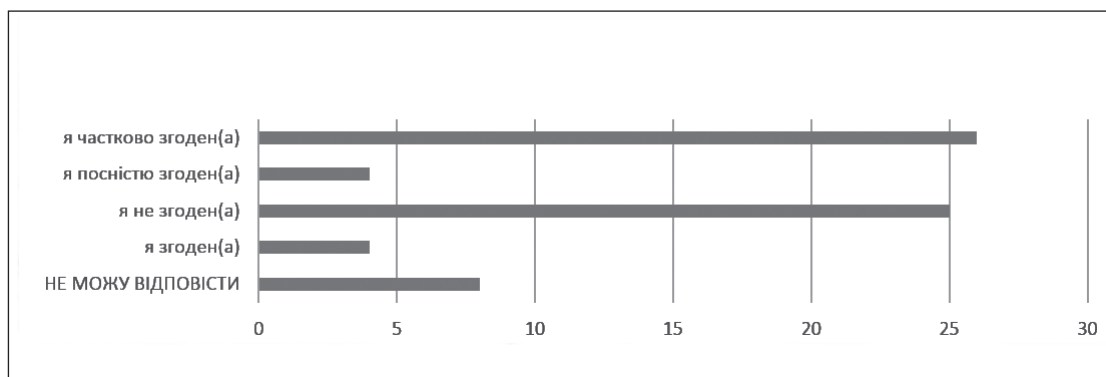


Рис. 5 Розподіл відповідей на запитання «Мені вдається ефективно опрацювати матеріал, винесений на самостійне вивчення»

У запитанні № 22 «Мені вдається успішно скласти всі нормативи» студенти переважно вибирали варіан-

ти, що відповідають вищому рівню задоволеності, а отже – їхній кращій фізичній тренуваності, – рис. 6.

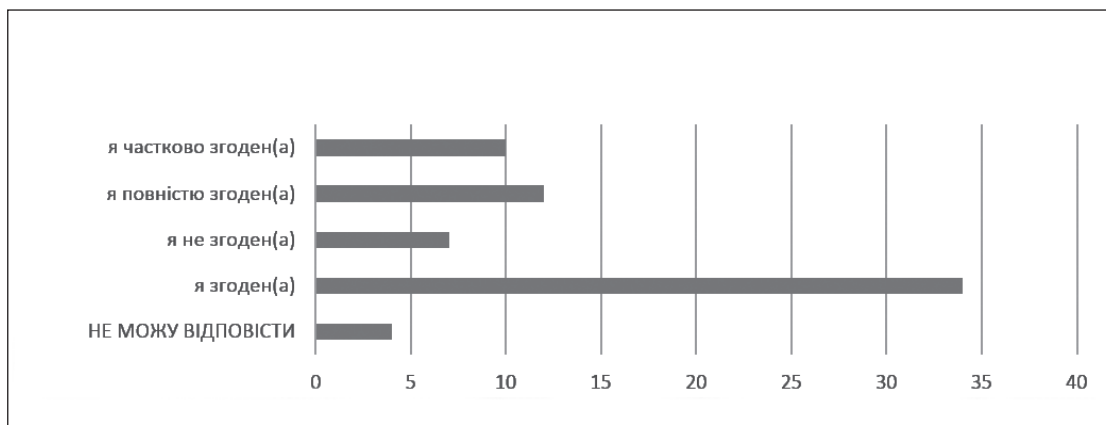


Рис. 6 Розподіл відповідей на питання «Мені вдається успішно скласти всі нормативи»

Дискусія

Фізичне виховання є невід’ємною частиною процесу підготовки будь-якого військовослужбовця, у тому числі і мілітарного лікаря.

Незважаючи на високу актуальність проблематики як оцінки задоволеності студентів навчанням в цілому, так і окремо студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України, подібні дослідження в Україні не проводилися раніше.

Налагодження «зворотного зв’язку» від студентів є «золотим стандартом» розвитку системи вищої освіти у світі, а у сфері навчання військових лікарів повинно стати запорукою цілісного та усестороннього розвитку студентів для гарантування їхньої ефективної роботи у майбутньому [8].

Висновки

У даній статті описано дослідження оцінки задоволеності студентів факультету підготовки лікарів для

Збройних Сил України Національного медичного університету імені О. О. Богомольця рівнем фізичної підготовки під час навчання. Основні результати роботи дозволять зробити наступні висновки.

Використана методика поєднання міжнародного апробованого опитувальника Students’ Learning Satisfaction Questionnaire та авторської анкети, розробленої за його принципами, дозволяє ефективно визначити рівень задоволеності студентів фізичної підготовкою під час навчання.

Контингент студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України представлений особами із високими досягненнями на попередніх рівнях здобуття освіти: загальна задоволеність студентів дисципліною «Фізична підготовка» знаходиться на середньому рівні (переважна більшість відповідей розміщена у діапазоні між «я частково згоден(а)» та «я згоден(а)»); найвищі показники задоволеності студен-

тів припали на групу питань, що описують взаємодію із викладачами; найнижчі показники задоволеності зареєстровані за категоріями матеріально-технічного забезпечення навчальних занять та професійно-орієнтованої підготовки.

Описане дослідження є частиною дисертаційної роботи, присвяченої науковому обґрунтуванню організації фізичного виховання для студентів факультету підготовки лікарів для Збройних Сил України.

Використана у даній роботі методика дозволяє оцінити загальний рівень викладання дисципліни, а також основні фактори, що впливають на задоволеність студентів. Подальші дослідження повинні визначити внутрішні психологічні фактори, що впливають на формування суджень студентів, а також сприяти ефективному покращенню фізичної підготовки з урахуванням основних результатів поточної роботи.

Джерела та література

1. Кобець В. М. Задоволеність студентів майбутньою професією як емоційна складова самоефективності. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2012. № 8. с. 260–268.
2. Малиар Е. І., Будний В. Є. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів у системі вищої професійної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. с. 120–122.
3. Пустолякова Л. М., Болгар М. А., Павліченко С. В. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ. Спортивное воспитание и спорт в ВУЗах. 2014. № 6. с. 160–163.
4. Butt, B. Z., Rehman, K. A study examining the students satisfaction in higher education. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010. № 2. p. 5446–5450.
5. Coffman, D. L., Gilligan, T. D. Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice. 2002. №4 (1). p. 53–66.
6. Dennis, C., Papagiannidis, S., Alamanos, E., Bourlakis, M. The role of brand attachment strength in higher education. Journal of Business Research. 2016. №69 (8). p. 3049–3057.
7. Mason, R., Weller, M. Factors affecting students' satisfaction on a web course. Australasian Journal of Educational Technology. 2000. № 16. p. 2.
8. Nauta, M. M. Assessing college students' satisfaction with their academic majors. Journal of Career Assessment. 2007. № 5(4). p. 446–462.
9. Topala, I., Tomozii, S. Learning satisfaction: Validity and reliability testing for students' learning satisfaction questionnaire (SLSQ). Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014. № 128. p. 380–386.
10. Why student satisfaction is key to the student recruitment. URL: <https://www.qs.com/why-student-satisfaction-is-the-key-to-student-recruitment/>

References

1. Kobets V. M. Zadovolienst studentiv maibutnoiu profesiieiu yak emotsiina skladova samoefektyvnosti. Pedagogichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii. 2012. № 8. s. 260–268.
2. Maliar E. I., Budnyi V.Ie. Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka studentiv u systemi vyshchoi profesiinoi osvity. Pedagoghika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu. 2009. № 12. s. 120–122.
3. Pustoliakova L. M., Bolhar M.A., Pavlichenko S. V. Sportyvni ihry yak aktyvnyi metod formuvannia profesiino-prykladnykh yakosti maibutnykh medykiv na zaniattiakh z fizychnoho vykhovannia zi studentamy medychnoho VNZ. Sportyvnoe vospytanye u sport v VUZakh. 2014. № 6. s. 160–163.
4. Butt, B. Z., Rehman, K. A study examining the students satisfaction in higher education. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2010. № 2. p. 5446–5450.
5. Coffman, D. L., Gilligan, T. D. Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice. 2002. №4 (1). p. 53–66.
6. Dennis, C., Papagiannidis, S., Alamanos, E., Bourlakis, M. The role of brand attachment strength in higher education. Journal of Business Research. 2016. №69 (8). p. 3049–3057.
7. Mason, R., Weller, M. Factors affecting students' satisfaction on a web course. Australasian Journal of Educational Technology. 2000. № 16. p. 2.
8. Nauta, M. M. Assessing college students' satisfaction with their academic majors. Journal of Career Assessment. 2007. № 5(4). p. 446–462.
9. Topala, I., Tomozii, S. Learning satisfaction: Validity and reliability testing for students' learning satisfaction questionnaire (SLSQ). Procedia-Social and Behavioral Sciences. 2014. № 128. p. 380–386.
10. Why student satisfaction is key to the student recruitment. URL: <https://www.qs.com/why-student-satisfaction-is-the-key-to-student-recruitment/>

Надійшла 30.04.2019

ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ІНОЗЕМНИМИ МОВАМИ СТУДЕНТАМИ ЗВО СПОРТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ В РАМКАХ ПРОЦЕСУ ЇХ ПРОФЕСІЙНОЇ СОЦІАЛІЗАЦІЇ

Т. В. Прищеп, Н. А. Коваленко

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Україна

E-mail: pettytyrant06@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.60-64

У статті розглядається дослідження особливостей педагогічного процесу засвоєння іноземних мов студентів-спортсменів у процесі їх професійної соціалізації. Основну увагу акцентовано на тому, що студенти-спортсмени достатньо працездатні, якщо їх залучати до навчання іноземним мовам у спортивному виші за специфічними системними методиками викладання. У дослідженні підкреслено, що заняття з іноземної мови у спортивних та нелінгвістичних педагогічних університетах повинні базуватися на компетентності, диференційованому, індивідуальному, комунікативному підході до забезпечення оптимальної структури та ефективного функціонування процесу формування ідентичності майбутнього фахівця у сфері спорту.

Ключові слова: оволодіння іноземними, соціалізація, аналіз педагогічного процесу, професійне спрямування, мовна практика.

Pryshchepa T.V., Kovalenko N.L. Some features of mastering foreign languages by students of higher educational establishments of sporting orientation in the process of their professional socialization. The article deals with peculiarities of the pedagogical process of mastering the foreign languages of student-athletes as part of the process of their professional socialization. The main attention is paid to that student-athletes that are sufficiently able-bodied if they are involved in learning foreign languages in higher educational establishments of sporting

orientation based on specific system teaching methods. We believe that the study was conducted according to one strategy. This strategy was to demonstrate the need to learn foreign language in the process of socializing students of higher educational establishments of sporting orientation. We came to the conclusion that the improvement of the level of knowledge takes place in all students of higher education, which proves the success of this technique and our experiment. At the same time, the positive result of educational activity depends on the competent pedagogical support of the educational work. This support prevents loss of interest in higher education candidates to learn foreign languages when dealing with intellectual, emotional and other kinds of difficulties. In order to avoid this loss of interest in discipline, the academics of our department create a positive atmosphere; atmosphere of cooperation at the classes, so that the students of higher education do not lose their optimism and confidence in the success of their efforts. The study emphasizes that foreign language classes in higher educational establishments of sporting orientation and non-linguistic universities should be based on a competent, differentiated, individual, communicative approach to ensure the optimal structure and effective functioning of the process of forming the identity of the future specialist in the field of sports.

Keywords: mastery of foreign languages, socialization, analysis of pedagogical process, professional orientation, language practice.

Вступ

За даними останніх досліджень широкі можливості для набуття студентами певного мінімуму професійно-значущих знань, навичок і вмінь, необхідних для формування професійно-орієнтованої іншомовної комунікативної компетенції, а також для становлення їх особистості як майбутніх тренерів, вчителів чи спортсменів міжнародного рівня, відкриває така організація навчального процесу на практичних заняттях з іноземної мови, яка передбачає її системну професіоналізацію. Йдеться передусім про послідовно сплановане застосування професійно-орієнтованих навчальних матеріалів та завдань на всіх етапах викладання іноземної мови у ВНЗ спортивної спрямованості. Спостереження, однак, переконують, що на даний час через причини об'єктивного і суб'єктивного характеру цьому питанню не приділяється належна увага. А тому значні резерви професіоналізації навчального процесу на практичних заняттях з іноземної мови, методично важливі для його інтенсифікації, залишаються не повністю реалізованими. І цей чинник дається взнаки на загальній якості іншомовної професійної підготовки майбутніх здобувачів вищої освіти [10, с. 39].

В науковій та науково-методичній літературі «Іноземна мова» та «Іноземна мова за професійним спрямуванням» як навчальні предмети у системі вищої професійної освіти розкриваються авторами-дослідниками з методики викладання іноземних мов з різних позицій: проблеми навчання іноземній мові у вищій школі як засобу спілкування (І. Л. Бім, Н. Д. Гальскова, Т. А. Грабой, І. А. Зимняя, В. В. Кармов, Н. В. Котханов, М. В. Ляховицький); проблеми формування комунікативних вмінь засобами іноземної мови (І. Н. Зимня, Н. С. Кузовлев, Р. А. Кузнецова, А. А. Леонтьев, Є. І. Пассов); формування професійної направленості (Н. Д. Гальскова, Н. І. Гез, Н. В. Єлухіна, В. К. Єсіпович, Г. А. Китайгородська, Л. П. Клобукова, М. Й. А. Казакевич, Р. Г. Мільруд, І. Р. Максимова); комунікативний підхід у навчанні іноземній мові (Г. В. Ротова).

Мета дослідження

Теоретично і практично обґрунтувати необхідність перегляду засад вивчення іноземних мов у спортивному виші, створення оптимального адаптивного напрямку вивчення іноземних мов спортивного спрямування на ґрунті спеціально розробленої методики викладання.

Методи дослідження

Дослідниками було вироблено спеціалізований метод навчання іноземних мов, який хоч і не є новим для викладання іноземної мови в цілому, проте використовується вперше для викладання іноземних мов у вищих навчальних закладах спортивної спрямованості. В результаті використання цього методу викладачами кафедри іноземних мов було розроблено та впроваджено в навчання унікальні методичні посібники, які орієнтовані на здобувачів вищої освіти фізкультурних спеціальностей. В основу цього методу покладено вивчення мови за допомогою читання та опрацювання лексичного матеріалу вузької направленості, яка збігається із спеціальністю здобувача вищої освіти. Через недостатню кількість практичних годин викладачі повинні дати лише базові знання іноземної мови, з усвідомленням необхідності володіння іноземною мовою для подальшої професійної соціалізації. При цьому велика увага приділяється корегуванню результатів поточної роботи на занятті та за рахунок співбесід за темами занять.

Результати дослідження

Як відомо, теорія мовленнєвого впливу базується на розумінні мовленнєвої дії як такої, яка здійснюється згідно з певними немовними установками і конвенціями. Основним у мовленнєвій діяльності є відношення між суб'єктами і об'єктами цієї діяльності. Основою поняття цієї діяльності є суб'єкт, який змінює світ згідно зі своїми цілями. При вивченні іноземної мови необхідним стає аналіз реального функціонування мови суб'єктів і об'єктів, а також екстралінгвістичних факторів. Комунікативні аспекти мовленнєвої діяльності повинні бути у центрі уваги викладача іноземної мови, тому що саме вони впливають на мовленнєву поведінку тих, хто спілкується. Основна мета вивчення мови – навчитися використовувати мову для успішної комунікації, для реалізації своїх комунікативних завдань та подальшої професійної соціалізації. Реальне функціонування мовних одиниць, яке відображає їх комунікативне призначення, можна спостерігати і вивчати на прикладі діалогічного дискурсу, який є формою міжособової мовленнєвої взаємодії [11, с. 53].

Не останнє місце посідає мотивація до вивчення іноземних мов у немовних (спортивних) вишах взагалі. Шведський вчений-філолог, поліглот і методист Є. Г. Гуннемарк зазначає: «...мотивація – тяжіння до вивчення мов – зовсім непросте явище. Передусім вона мусить бути довготривалою. Інтерес до мови не повинен зникати при зіткненні з її труднощами, або коли на зміну приходять інші справи...» [2]. Ми вважаємо за потрібне додати самоконтроль та дидактичну адаптованість як складові навчального процесу. Саме вони можуть направити сту-

дента-спортсмена до ефективного та свідомого «входження» у лексичний потенціал мови, що вивчається.

Окремо хотілося б наголосити на тому, що у наш час у педагогічній науці розроблена достатня кількість моделей навчання іноземним мовам у немовних вузах, але специфіка спортивного вузу спрямовує нас лише на одну оптимальну модель (яка сама може розвивати додаткові моделі) навчання. Так, за основу нашого дослідження ми беремо власну методіку викладання іноземної мови. З практичного боку для втілення цієї методіки нами використовувалися навчально-методичні посібники для аудиторної та самостійної роботи здобувачів вищої освіти, які були складені викладачами кафедри іноземних мов згідно з новими навчальними програмами та планами («Біографія спортсмена» [1], «Опрацювання наукової літератури: читання, анотування, реферування» [3], «English for sports purposes with exercises» [4], «English for students studying Physical rehabilitation» [5], «Англійська мова за професійним спрямуванням для магістрів» [6], «Professional English» [7], «Фізкультура і спорт» [8], «Фізична активність і здоров'я» [9]).

Основний дослідницький психолого-педагогічний експеримент проводився за однією стратегією, яка повинна була показати необхідність вивчення іноземної мови у процесі соціалізації студентів у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю. Потрібно зазначити, що обрана нами модель для ефективної соціалізації студентів в процесі вивчення іноземних мов є актуальною та повинна впливати на студента-спортсмена як з педагогічно-дидактичного так й з психологічного боку.

Перед дослідниками було поставлене завдання провести основний психолого-педагогічний експеримент по визначенню психологічної підготовленості здобувачів вищої освіти до майбутньої професійної діяльності. Через що було вирішено доробити та відкоригувати власну адаптовану модель та методіку навчання іноземним мовам здобувачів вищої освіти ПДАФКіС. В основному експерименті брали участь: здобувачів вищої освіти 1-го, 2-го та 5-го курсів (ФКіС – 18 – 1, 2, 3; ФКіС – 17 – 1, 2, 3, ФВ – 18 – 1, 2, 3; ФВ – 17 – 1, 2; ФР – 18 – 1; ФР – 17 – 1; ФКіС – 18 – 1 – М та ФВ – 18 – 1, 2, 3 – М).

Викладачі здійснювали роботу із здобувачами вищої освіти академії, проводили основне експериментальне дослідження; розробляли та обґрунтовували напрямки застосування та вдосконалення психолого-педагогічних положень до організації навчального процесу; аналізували результати експериментального дослідження; запропонували прийоми втілення в на-

вчальний процес розроблених методів соціалізації студентів у процесі вивчення іноземної мови.

В ході експерименту викладачі кафедри проводили практичні заняття використовуючи власні навчально-методичні доробки, що дозволило здобувачам вищої освіти ознайомитися з оригінальними текстами, лексичним матеріалом вузької професійної направленості та потрібним граматичним мінімумом. В основу цього метода покладено вивчення мови за допомогою читання та опрацювання лексичного матеріалу професійної направленості, яка збігається із спеціальністю здобувача вищої освіти.

Опрацювання кожної лексичної теми проводилось за схемою: лексико-граматичне та фонетичне опрацювання нової лексики → виконання передтекстових вправ, які покликані допомогти подальшому розумінню текстового матеріалу → читання та переклад тексту → післятекстові завдання на розвиток на мовних та мовленнєвих навичок.

Опрацювання кожної граматичної теми здійснювалось за наступним алгоритмом: коротке текстове викладання граматичних правил → надання та аналіз узагальнюючих таблиць та схем → переклад ілюстративних прикладів, що надаються → складання власних висловлювань виконання тренувальних вправ.

Для домашньої роботи здобувачі вищої освіти одержували тренувальні та контролюючі вправи як на

засвоєння тематичної лексики і розвиток мовлення, так і на оволодіння тим чи іншим питанням з граматики. Єдиний принцип здійснення навчального процесу дозволив викладачам полегшити для здобувачів вищої освіти оволодіння програмним матеріалом за рахунок чіткого упорядкування і, як наслідок, передбачуваності наступних зусиль.

Як зазначалось раніше, оцінювання за кожним тематичним модулем складалось з оцінок за кожну лексико-граматичну тему та оцінок поточного тестування. Як правило, через низку об'єктивних та суб'єктивних причин, значна кількість здобувачів вищої освіти не може отримати достатньо високі бали за всіма видами роботи. Тому викладачі нашої кафедри запровадили і активно використовують коригуючі співбесіди, метою яких є роз'яснення здобувачам вищої освіти питань, що залишились для них нез'ясованими, та остаточна корекція балу оцінювання (табл.1).

Здобувачам вищої освіти, які бажають підвищити свої результати за тематичним модулем, пропонувалось виконати додаткові вправи та ще раз підготувати переказ тексту. Під час співбесіди викладачі перевіряли виконання вправ та володіння граматичним матеріалом, а також надавали студентам можливість ще раз переказати текст та відповісти на запитання за його змістом.

Таблиця 1

Порівняльна таблиця успішності проведення коригуючих співбесід, %

Група, курс	відмінно		добре		задовільно	
	до співбесіди	після співбесіди	до співбесіди	після співбесіди	до співбесіди	після співбесіди
ФКіС-18-1	25	38	35	46	40	16
ФКіС-18-2	18	36	47	44	35	20
ФКіС-18-3	23	35	34	45	43	20
ФКіС-17-1	22	35	26	47	52	18
ФКіС-17-2	36	42	8	38	56	20
ФКіС-17-3	27	36	16	54	57	10
ФВ-18-1	24	35	42	50	34	15
ФВ-18-2	29	41	32	42	39	17
ФВ-18-3	17	30	46	40	37	30
ФВ-17-1	26	35	28	50	46	15
ФВ-17-2	24	37	32	43	44	20
ФР-18-1	30	40	14	42	56	18
ФР-17-1	32	42	36	45	32	13
ФКіС-18-1-М	35	43	30	37	35	20
ФВ-18-1-М	32	43	36	38	32	19
ФВ-18-2-М	32	45	36	40	32	15
ФР-18-3-М	31	44	38	40	31	16

Дискусія

Через недостатню кількість практичних годин викладачі мають можливість дати лише базові знання іноземної мови, з усвідомленням необхідності володіння іноземною мовою для подальшої професійної соціалізації. Так, покращення оцінок та розширення знань відбувається за допомогою поточної роботи на практичних заняттях та за рахунок бесід за темами змістовних модулів.

Ми не розглядаємо випадки одержання студентами незадовільних оцінок, тому що активно використовуємо індивідуальний підхід до кожного здобувача вищої освіти і постійно корегуємо критерії оцінювання.

Ми прийшли до висновку, що покращення рівня знань відбувається у всіх здобувачів вищої освіти, що доводить успішність даної методики та основного експерименту.

Позитивний результат освітньої діяльності залежить від грамотного педагогічного супроводу навчальної роботи, який попереджає втрату інтересу у студентів при зустрічі з інтелектуальними, емоціональними та іншого роду труднощами. Щоб цієї втрати інтересу вивчення іноземної мови не сталося, викладачі кафедри створюють на заняттях позитивну обстановку, щоб студенти мали приємні та позитивні емоції.

В процесі розробки наданої методики ми узгодили, що головним завданням є навчити здобувачів вищої освіти іноземній мові в умовах далеких від ідеальних (недостатньої кількості аудиторних годин, вивчення мови тільки на перших двох курсах, та на першому курсі магістратури; низький стартовий рівень знань здобувачів вищої освіти першого курсу) за принципами професійної спрямованості лексичного матеріалу з лаконічним та узагальнюючим викладом граматичного матеріалу, з наданням великої кількості прикладів, які ілюструють мовні та мовленнєві структури для використання у подальшій професійній діяльності та у повсякденному житті.

Висновки

Викладачі прийшли до висновку, що корегування результатів поточного тестування може відбуватися в ході співбесіди за темами змістових модулів та виконання додаткових вправ, що сприятиме підвищенню мотивації здобувачів вищої освіти до більш активного вивчення іноземних мов.

Як було зазначено у ході дослідження, новизна розробленої методики полягає у тому, що в умовах відсутності спеціалізованих підручників для вивчення іноземної мови здобувачами вищої освіти фізкуль-

турного профілю спрямованості і викладачі кафедри самі розробили навчальний матеріал, який став основою навчально-методичних посібників за якими здійснюється процес викладання іноземних мов. Силами викладачів було забезпечено навчальний процес: 5 курс – 100 %, 2 курс – 100 %, 1 курс – 80 %.

Під час експерименту було визначено рівень мовленнєвих навичок у здобувачів вищої освіти та визначено рівень лінгвістичної підготовленості до майбутньої професійної діяльності. Недостатній рівень початкових знань у здобувачів вищої освіти можна пояснити об'єктивними причинами: недостатнім рівнем підготовки абітурієнтів, недостатньою кількістю аудиторних годин, відсутністю технічного забезпечення (можливістю демонструвати навчальні фільми на іноземній мові, проводити якісне аудіювання), відсутністю системних всеукраїнських підручників для здобувачів вищої освіти фізкультурного профілю. Та суб'єктивними причинами: відсутність іноземної мови у навчальних планах на 3му та 4му курсах, ускладненість засвоєння іноземної мови на останніх парах та після фізичного виснаження на тренуваннях.

Дослідники прийшли до висновку, що необхідно впровадити наскрізне вивчення іноземних мов з першого по останній курс, та додатковий узагальнюючий спецкурс з іноземної мови для вступу в магістратуру. Ми вважаємо, що тільки за таких умов ми зможемо впевнено говорити про ефективну психолого-педагогічну соціалізацію студентів в результаті вивчення іноземних мов та про реальну оптимізацію навчального процесу.

Перспективи подальших досліджень: Завершення цього етапу дослідження надало нам можливість зробити проміжну оцінку існуючого становища соціалізації здобувачів вищої освіти у вищих навчальних закладах фізкультурного профілю в процесі вивчення іноземних мов і є підґрунтям для подальшої роботи.

Джерела та література

1. Бочарова С. А. Біографія спортсмена: методичні вказівки до практичних занять з курсу «Англійська мова». Дніпро: ДДІФКіС, 2016, 96 с.
2. Гуннемарк І. В. Искусство изучать языки. СПб.: «ТЕССА», 2001. 208 с.
3. Дакаленко О. В. Опрацювання наукової літератури: читання, анотування, реферування. Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 92 с.
4. Канафоцька І. К. English for sports purposes with exercises: навчальний посібник до практичних занять з курсу «Англійська мова» для студентів та магістрів. Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 176 с.
5. Канафоцька І. К. English for students studying Physical rehabilitation: навчальний посібник до практичних занять з курсу «Англійська мова». Дніпро: ПДАФКіС, 2017. 120 с.
6. Канафоцька І. К. Англійська мова за професійним спрямуванням для магістрів: навчальний посібник до практичних занять з курсу «Англійська мова». Дніпропетровськ: ДДІФКіС, 2016. 109 с.
7. Канафоцька І. К., Полещук С.М. Professional English: навчальний посібник до практичних занять з курсу «Англійська мова» для студентів та магістрів. Дніпро: ПДАФКіС. 2016. 120 с.
8. Полещук С. М. Фізкультура і спорт: методичні вказівки до практичних занять з курсу «Англійська мова». Дніпропетровськ, 2016. 55 с.
9. Прищепа Т. В. Фізична активність і здоров'я: методичні рекомендації до практичних занять. Дніпро: ПДАФКіС, 2018. 95 с.
10. Роман С. В. Професійно-орієнтована іншомовна комунікативна компетентність майбутніх учителів іноземної мови як предмет формування в курсі практики усного та писемного мовлення. Іноземні мови. 2012. № 2. С. 39–45.
11. Миронова Н. Н. Оценочный дискурс: проблема семантического анализа. Изв. АН РФ. Сер. лит. и яз. 1997. Т. 56, № 4. С. 52-57.

References

1. Bocharova S. A. Biohrafiiia sportsmena: metodychni vказivky do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiskamova». Dnipro: DDIFKiS, 2016, 96 s.
2. Hunnemark Y. V. Yskusstvo yzuchat yazyky. SPB.: «TESSA», 2001. 208 s.
3. Dakalenko O. V. Opratsiuvannia naukovoii literatury: chytannia, anotuvannia, referuvannia. Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2016. 92 s.
4. Kanafotska I. K. English for sports purposes with exercises: navchalnyi posibnyk do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiska mova» dlia studentiv ta mahistriv. Dnipro: PDAFKiS, 2017. 176 s.
5. Kanafotska I. K. English for students studying Physical rehabilitation: navchalnyi posibnyk do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiska mova». Dnipro: PDAFKiS, 2017. 120 s.
6. Kanafotska I. K. Anhliiska mova za profesiinym spriamuvanniam dlia mahistriv: navchalnyi posibnyk do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiska mova». Dnipropetrovsk: DDIFKiS, 2016. 109 s.
7. Kanafotska I. K., Poleshchuk S.M. Professional English: navchalnyi posibnyk do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiska mova» dlia studentiv ta mahistriv. Dnipro: PDAFKiS. 2016. 120 s.
8. Poleshchuk S. M. Fizkultura i sport: metodychni vказivky do praktychnykh zaniat z kursu «Anhliiska mova». Dnipropetrovsk, 2016. 55 s.
9. Pryshchepa T. V. Fizychna aktyvnist i zdorovia: metodychni rekomendatsii do praktychnykh zaniat. Dnipro: PDAFKiS, 2018. 95 s.
10. Roman S. V. Profesiino-oriietovana inshomovna komunikativna kompetentnist maibutnikh uchyteliv inozemnoi movy yak predmet formuvannia v kursii praktyky usnoho ta pysemnoho movlennia. Inozemni movy. 2012. № 2. S. 39–45.
11. Myronova N. N. Otsenochnyi diskurs: problema semanticheskoho analiza. Yzv. AN RF. Ser. lyt. y yaz. 1997. T. 56, № 4. S. 52-57.

Надіслана 21.03.2019

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ ГРУПП ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

С. В. Радионов, Е. В. Димитренко

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко, Молдова

E-mail: pgusv@mail.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.65-70

Общеизвестно, что в социокультурных условиях современного общества проблема формирования культуры здоровья той части учащейся молодежи, которой в силу перенесенных заболеваний в большей мере, чем сверстникам грозят сниженная работоспособность и перспективы ранней инвалидности, приобретает особое значение.

Особенности студентов специальных медицинских групп влияют на их образ жизни. Наличие неразрывной связи ЗОЖ с общей культурой человека ведёт к необходимости формирования достаточного уровня культуры здоровья молодых людей с хроническими заболеваниями.

Вместе с тем, как показывает анализ теории и практики педагогики здоровья высшей школы, до сих пор остается неразработанной технология формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп, представляющую собой реализацию последовательных этапов деятельности преподавателей.

Определен исходный уровень сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вузов для последующей разработки конструктивного, организационно-исполнительского и рефлексивно-оценочного этапов технологии обучения данной категории учащейся молодежи навыкам ведения здорового образа жизни.

Диагностика проводилась в процессе выполнения студентами тестовых заданий и анализа жизнедеятельности юношей и девушек. Критерии оценки соответствовали выделенным компонентам культуры здоровья. Для дифференцированной оценки результатов были установлены следующие уровни культуры здоровья студентов специальных медицинских групп: оптимальный, допустимый, критический, недопустимый.

Выявлено преобладание критического уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза. В наибольшей степени у них «западают» технологический и личностно-творческий компоненты такой культуры.

Необходимо разработать специальную программу формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза, в содержание которой целесообразно ввести блоки, связанные с нозологическими особенностями хронических заболеваний и отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Требуется разработка и апробация в условиях образовательного процесса вуза технологии формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп с учётом их индивидуальных особенностей и потребностей.

Ключевые слова: специальные медицинские группы; культура здоровья; уровни сформированности культуры здоровья.

Радионов С. В., Димитренко Е. В. Критерії оцінки рівня сформованості культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп ЗВО. Загальновідомо, що в соціокультурних умовах сучасного суспільства проблема формування культури здоров'я для частини молоді, яка в силу перенесених захворювань більшою мірою, ніж одноліткам загрожує знижена працездатність і перспективи ранньої інвалідності, набуває особливого значення. Особливості студентів спеціальних медичних груп впливають на їхній спосіб життя. Наявність нерозривному зв'язку ЗСЖ із загальною культурою людини веде до необхідності формування достатнього рівня культури здоров'я молодих людей з хронічними захворюваннями. Разом з тим, як показує аналіз теорії й практики педагогіки здоров'я вищої школи, до сих пір залишається неопрацьованою технологія формування культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що являє собою реалізацію послідовних етапів діяльності викладачів.

Визначено вихідний рівень сформованості культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп ВНЗ для подальшої розробки конструктивного, організаційно-виконавського та рефлексивно-оцінного етапів технології навчання даної категорії учнівської молоді навичкам ведення здорового способу життя.

Діагностика проводилася в процесі виконання студентами тестових завдань і аналізу життєдіяльності юнаків і дівчат. Критерії оцінки відповідали виділеним компонентам культури здоров'я. Для диференційованої оцінки результатів були встановлені наступні рівні культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп: оптимальний, допустимий, критичний, неприпустимий.

Виявлено переважання критичного рівня сформованості культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп ВНЗ. Найбільшою мірою у них «западають» технологічний і особистісно-творчі компоненти такої культури.

Необхідно розробити спеціальну програму формування культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп ВНЗ, в зміст якої доцільно ввести блоки, пов'язані з нозологічними особливостями хронічних захворювань і відхилень у стані здоров'я учнів.

Потрібна розробка та апробація в умовах освітнього процесу ВНЗ технології формування культури здоров'я студентів спеціальних медичних груп з урахуванням їх індивідуальних особливостей і потреб.

Ключові слова: спеціальні медичні групи; культура здоров'я; рівні сформованості культури здоров'я.

Radionov S.V., Dimitrenko E.V. Criteria for the assessment of the formation level of health culture of students of special medical groups in higher education institution. It is well known in modern socio-cultural conditions of contemporary society the problem of forming the health culture of young students, who due to diseases are threatened of reduced working capacity and prospects of early disability, becomes very important.

The specificities of students of special medical groups affect their lifestyle. The inextricable link between healthy lifestyles and human culture leads to the need to form an adequate level of health culture of young people with chronic diseases.

However, the analysis of the theory and practice of higher education's health pedagogy shows the technology of forming the health culture of students of special medical groups is still undeveloped. It should be the implementation of successive phases in teaching.

The initial formation level of the health culture of students of special medical groups of higher education institutions for the subsequent development of the constructive, organizational, executive and reflexive-evaluative stages of the teaching technology for healthy living of this category of young people has been determined.

Diagnostics was carried out in the process of students performing test tasks and analyzing the life activity of young men and women. The evaluation criteria corresponded to the selected components of the health culture. For a differentiated assessment of the results, the following levels of the health culture of students of special medical groups were established: optimal, acceptable, critical, and unacceptable.

1. The prevalence of the critical level of health culture of students of special medical groups of the university was revealed. To the greatest extent the technological and personal-creative components of health culture are fallen.
2. It is necessary to develop a special programme of forming of health culture of students of special medical groups of higher education institutions. It should contain modules related to the nosological features of chronic diseases and deviations in the students' health status.
3. It is necessary to develop and test in the conditions of the educational process of a higher educational institution the forming technology of health culture of students of special medical groups. It is required to take into account their individual specificities and needs.

Key words: special medical groups; health culture; levels of health culture.

Введение

В современных социокультурных условиях проблема формирования культуры здоровья той части учащейся молодёжи, которой в силу перенесённых заболеваний в большей мере, чем сверстникам, грозят сниженная работоспособность и перспективы ранней инвалидности, приобретает особое значение. Таких студентов с отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующими ограниченных физических нагрузок, относят к специальной медицинской группе (СМГ). Как правило, они имеют хронические заболевания или повреждения опорно-двигательного аппарата, характеризуются слабым психофизическим развитием и низким функциональным состоянием. У них часто возникают простудные заболевания вследствие двигательной и закаливающей детренированности.

Контингент таких студентов выделяется повышенной психической и физической утомляемостью, сниженной степенью адаптационных возможностей. Как правило, они плохо организованы, не могут выполнять многие физические упражнения, не участвуют в спортивной деятельности, не владеют некоторыми прикладными умениями и навыками (например, плаванием). Для студентов специальной медицинской группы предусматривается ограничение объёма физической нагрузки, необходимы специальные условия для адаптационных возможностей организма.

Цель исследования

Определение исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вузов для последующей разработки

конструктивного, организационно-исполнительского и рефлексивно-оценочного этапов технологии обучения данной категории учащейся молодежи навыкам ведения здорового образа жизни.

Методы исследования

Исследование проводилось на базе Приднестровского государственного университета имени Т. Г. Шевченко с 2012 по 2019 год. Было обследовано 460 студентов специальных медицинских групп I-V курсов. Диагностика производилась в процессе выполнения студентами тестовых заданий и анализа жизнедеятельности юношей и девушек. Критерии оценки соответствовали выделенным компонентам культуры здоровья.

Для дифференцированной оценки результатов были установлены следующие уровни сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп: оптимальный, допустимый, критический, недопустимый.

Результаты исследования

Современные данные о состоянии здоровья студентов вузов говорят о тенденции увеличения количества студентов, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Исследования, проведенные для оценки физического развития и функционального состояния студентов специальной медицинской группы, свидетельствуют о том, что число первокурсников данных групп ежегодно растёт в среднем на 5%. Тенденция прогрессирует и количество юношей и девушек с отклонениями в состоянии здоровья, вызванное снижением сопротивляемости организма, увеличивается на протяжении всего периода обучения в вузе.

В Украине с каждым годом увеличивается количество студентов, которые по состоянию здоровья определяются в специальные медицинские группы. По данным научных исследований количество студентов с низким уровнем психофизического состояния за последние 10 лет увеличилось в 2–3 раза и составляет 24–50% от общей численности относительно здоровой молодежи [3].

Результаты медицинского обследования студентов Белгородского государственного национального исследовательского университета показали, что в 2009 учебном году количество первокурсников в специальной медицинской группе составляло 11,1 % [1].

Доля студентов специальной медицинской группы на I–IV курсах всех факультетов Волгоградского государственного медицинского университета в 2010 году составила 29,25% от общего числа проходивших медицинский осмотр [2].

По результатам педагогических наблюдений в десяти институтах и факультетах Приднестровского государственного университета имени Т. Г. Шевченко в период с 2008 года по 2012 год выявлено, что количество студентов специальных медицинских групп составило от 12,7% до 10% к числу студентов, занимающихся общей физической культурой в рамках учебного процесса высшего профессионального образования (табл. 1).

Таблица 1

Количество студентов специальных медицинских групп Приднестровского государственного университета за период с 2008 по 2013 годы

Учебный год	2008–2009	2009–2010	2010–2011	2011–2012	2012–2013
Всего студентов 1–4 курса, чел	5048	5053	4465	4538	4190
Студентов в СМГ, чел	506	641	540	480	461
Относительное количество студентов в СМГ, %	10%	12,7%	12%	10,6%	11%

Анализ по видам заболеваний среди студентов Приднестровского государственного университета выявил наиболее типичные нозологические группы. И

самыми распространёнными являются заболевания и нарушения опорно-двигательного аппарата и заболевания сердечно-сосудистой системы (рис.1).

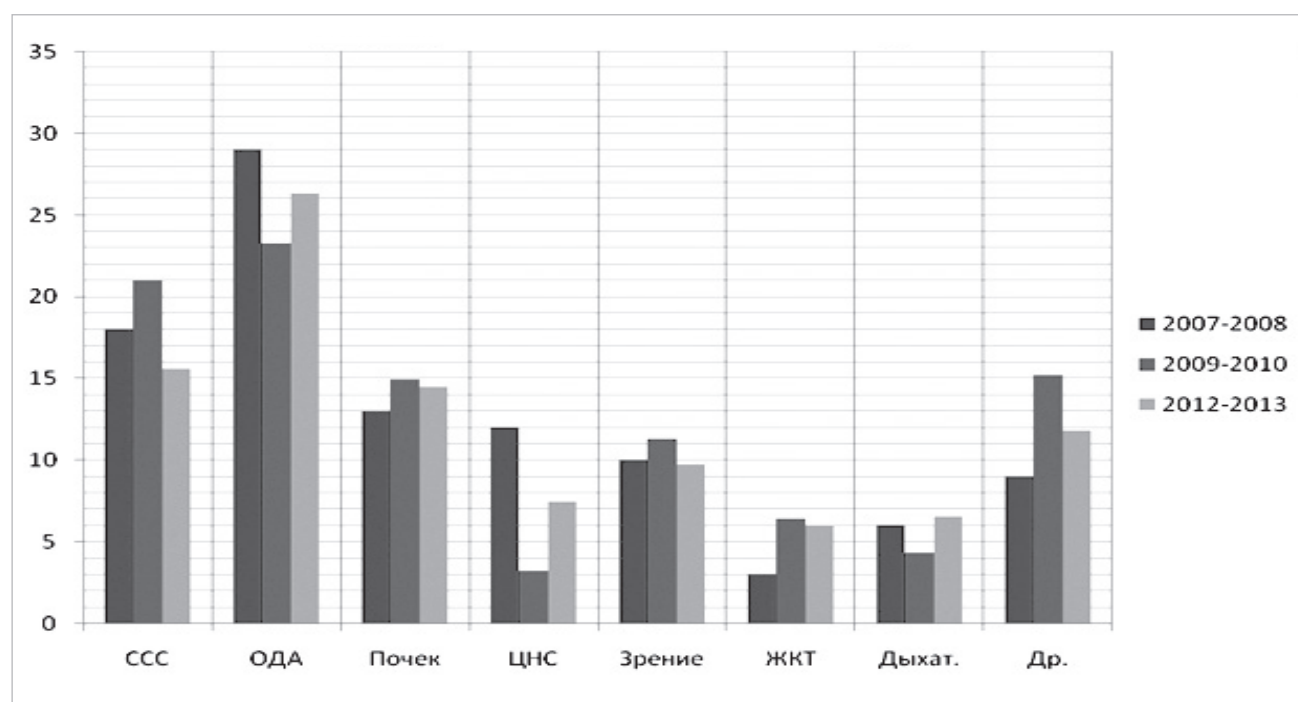


Рис. 1 Сравнительные показатели по нозологическим группам студентов в специальных медицинских группах Приднестровского государственного университета за 2007–2008, 2009–2010 и 2012–2013 учебные годы

Результаты исследований мониторингов по заболеваемости студентов Приднестровья позволяют сделать вывод, что имеется устойчивая картина характера заболеваний студентов специальных медицинских групп, наиболее типичными являются заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы; пищеварения, зрения; почек.

Подобные исследования проводились в Глуховском национальном педагогическом университете имени О. Довженко. Нозологическая картина по многим видам заболеваний имеет схожие показатели: заболевания сердечно-сосудистой системы – 15,21%, заболевания почек – 14,16% и заболевания опорно-двигательного аппарата – 12,79% [4].

Относительный показатель занимающихся студентов специальных медицинских групп по Российским

вузам составляет от 12 до 30 %, в Приднестровском университете – 10–12,7%.

В период с 2013 по 2019 год в Приднестровье произошли значительные демографические изменения количественного состава населения. Это отразилось и на количестве студентов, обучающихся в ПГУ. Так в 2012–13 учебном году обучалось 4190 студентов занимающихся физической культурой. Из них 461 студент по состоянию здоровья занимались в СМГ (11%). В 2018–19 учебном году по дисциплине «Физическая культура» занималось 2418 студентов, их них 253 студента в группах СМГ (10,4%) (табл. 2).

На фоне значительного снижения общего количества студентов ПГУ занимающихся физической культурой, доля студентов СМГ имеет устойчивый показатель (11,0–10,4%).

Таблица 2

Количественный состав студентов основных и специально медицинских групп по курсам и факультетам ПГУ

Курс	Количество студентов	Факультеты ПГУ								Всего в ПГУ
		Медицинский	ИГУ	Филологический	Инженерный	Экономический	Педагогический	ЕГФ	ФМФ	
I	всего	224	189	145	120	123	94	53	44	992
	в СМГ	22	20	12	16	9	8	7	3	97
	% в СМГ	9,8	10,6	8,3	13,3	7,3	8,5	13,2	6,8	9,7
II	всего	165	121	105	114	79	52	47	43	726
	в СМГ	27	16	13	8	9	5	3	1	82
	% в СМГ	16,3	13,2	12,3	7,0	11,3	9,3	6,3	2,3	11,2
III	всего	238	98	102	67	88	52	28	31	704
	в СМГ	14	13	14	17	9	7	0	3	77
	% в СМГ	5,8	13,2	13,4	25,3	10,2	13,4	0	9,6	10,9
Итого по факультетам	всего	627	408	352	301	290	194	128	118	2418
	в СМГ	63	49	39	41	24	20	10	7	253
	% в СМГ	10,0	12,0	11,0	13,6	8,2	10,3	7,8	5,9	10,4

Анализ количественного состава студентов основных групп и СМГ занимающихся физической культурой в Приднестровском университете за 2018–19 учебный год показал, что:

1. Процент студентов в СМГ по факультетам находится в пределах от 5,9% на физико-математическом (ФМФ) до 13,6% в инженерно-техническом институте (ИТИ).
2. Процент студентов СМГ по курсам на факультетах имеет следующее различие: от 5,8% до 16,3 на 2 курсе медицинского факультета. От 7,0% на 2 курсе до 25,3% на 3 курсе в ИТИ.

3. Процент студентов в СМГ по ПГУ по курсам имеет следующие различия: 1 курс – 9,7%; 2 курс – 11,2%; 3 курс – 10,9%.
4. В целом в ПГУ по факультетам с количеством студентов от 627 студентов на медицинском факультете до 290 студентов на экономическом факультете различие количества студентов в СМГ не столь существенно: от 8,2% на экономическом факультете до 13,6% в ИТИ.
5. Значительное отклонение от общего показателя студентов в СМГ по ПГУ – 10,4%. Имеют факультеты с небольшим числом студентов: естественно-географическом (ЕГФ) – 7,8% и ФМФ – 5,9%.

В результате мониторинга по видам заболеваний у студентов специальных медицинских групп ПГУ имени Т. Г. Шевченко наиболее типичными являются заболевания органов опорно-двигательного аппарата, ССС, пищеварения, зрения; почек. Особенности студентов специальных медицинских групп влияют на их образ жизни. Наличие неразрывной связи здорового образа жизни (ЗОЖ) с общей культурой человека ведёт к необходимости формирования достаточного уровня культуры здоровья молодых людей с хроническими заболеваниями. Вместе с тем, как показывает анализ теории и практики педагогики здоровья высшей школы, до сих пор остается неразработанной технология формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп, представляющую собой реализацию последовательных этапов деятельности преподавателей вуза. Первый, диагностический этап такой технологии предполагает диагностику исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп.

Понятие «культура здоровья» рассматривается нами как сложноструктурное образование личности, характеризующееся достаточным (для данного возраста) уровнем физического, психического и духовно-нравственного развития и образованности, осознанием и принятием способов достижения этого уровня, а также повседневным следованием им в разнообразных видах здоровьесберегающей деятельности и жизнедеятельности [1]. При оценке исходного уровня культуры здоровья студентов специальных медицинских групп мы ориентировались на такие ее компоненты, как аксиологический, когнитивный, технологический и творческий. Аксиологический компонент культуры здоровья – относительно устойчивые ценности здоровья и

ЗОЖ, сформированные человечеством в процессе развития. Содержание ценностных ориентаций определяет смысл целей культуры здоровья, выявляет значение качеств личности, нужных для ведения ЗОЖ. Ценностное отношение к здоровью контролирует поведение будущего специалиста в разных ситуациях. Когнитивный компонент представлен обобщенными теоретическими и практическими знаниями, связанными с формированием культуры здоровья. Технологический компонент культуры здоровья строится на системе умений, позволяющих практически применять способы ведения ЗОЖ для решения разнообразных задач в процессе жизнедеятельности, в том числе и профессиональной. Творческий компонент характеризуется умением составлять собственные алгоритмы ведения ЗОЖ.

Дискуссия

Итоги исследования выявили в целом преобладание критического уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп по четырём критериям оценки (табл. 3).

Аксиологический компонент культуры здоровья студентов специальных медицинских групп имеет наибольший уровень по сравнению с другими компонентами, большинство опрошенных согласны с мнением о том, что культура здоровья является важной составной частью общей культуры личности. В числе наиболее важных положений, присущих культуре здоровья, студенты специальных медицинских групп отметили «высокую медицинскую активность» (93,7%), «профилактические мероприятия» (77,9%), «рациональное питание» (73,2%). В тоже время, недостаточное место заняли такие аспекты проявления культуры здоровья, как физическая активность, позитивный психологический настрой и отсутствие вредных привычек.

Таблица 3

Результаты распределения студентов специальных медицинских групп по уровням сформированности культуры здоровья

Критерии оценки	Уровни сформированности культуры здоровья							
	Оптимальный		Допустимый		Критический		Недопустимый	
	к-во студ.,п	%	к-во студ.,п	%	к-во студ.,п	%	к-во студ.,п	%
Ценностные установки, отношение к здоровью	54	11,7	264	57,4	107	23,2	35	7,7
Знания в сфере культуры здоровья	43	9,3	93	20,2	251	54,6	73	15,9
Умения в сфере культуры здоровья	32	7,0	91	19,8	185	40,2	152	33,0
Способность самостоятельных и креативных действий в сфере культуры здоровья	20	4,3	78	17,0	280	60,9	82	17,8

По когнитивному компоненту проявляется завышенная самооценка студентов, так как дополнительные контрольные вопросы свидетельствуют о том, что респонденты не знают многих вопросов по рациональному питанию, способам психосаморегуляции, затрудняются назвать оздоровительные технологии и т.д. Наиболее проблемными являются технологический и творческий компоненты культуры здоровья студентов специальных медицинских групп. Студенты, как правило, не умеют четко и правильно выполнить физические и психологические упражнения, нарушают алгоритм действий при реализации оздоровительных методов и т.д. Ясно, что низкий уровень сформированности культуры здоровья студентов существенно затрудняет импровизацию в деятельности по сохранению и укреплению своего здоровья.

Выводы

Анализ результатов оценки исходного уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп позволил выявить преоблада-

ние критического уровня сформированности культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза. В наибольшей степени у них «западают» технологический и личностно-творческий компоненты такой культуры.

Перспективы дальнейшего исследования проблемы мы видим в разработке специальной программы формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп вуза, в содержание которой целесообразно ввести блоки, связанные с нозологическими особенностями хронических заболеваний и отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

Требуется разработка и апробация в условиях образовательного процесса вуза технологии формирования культуры здоровья студентов специальных медицинских групп с учётом их индивидуальных особенностей и потребностей, включающую последовательную реализацию диагностического, конструктивного, организационно-исполнительского и рефлексивно-оценочного этапов.

Источники и литература

1. Ирхин, В. Н., Ирхина И. В., Никулина Т. В. Здоровьеориентированная воспитательная система вуза: технология управления: монография. Белгород: ИПЦ «Политерра», 2010. 207 с.
2. Отчёт врача Бондаревой Т. Н. О результатах медицинского осмотра студентов Волгоградского государственного медицинского университета в 2010 году [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.volgmed.ru/uploads/files/2011-2/3232-otchyot_o_meditsinskom_obsledovanii_studentov_v_2.
3. Півень О. П. Організація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип.10. Кам'янець-Подільський: 2017. С. 400–407.
4. Цись Н. О. Підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. Вип. 10. Кам'янець-Подільський: 2017. С. 557–564.

References

1. Irhin, V. N., Irhina I.V., Nikulina T.V. Zdorov'eorientirovannaya vospitatel'naya sistema vuza: tehnologiya upravleniya: monografiya. Belgorod: IPC «Politerra», 2010. 207 s.
2. Otchet vracha Bondarevoy T. N. O rezul'tatah medicinskogo osmotra studentov Volgogradskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta v 2010 godu [Elektronnyy resurs]. Rezhim dostupa: http://www.volgmed.ru/uploads/files/2011-2/3232-otchyot_o_meditsinskom_obsledovanii_studentov_v_2.
3. Piven' O. P. Organizaciya processu fizichnogo vihovannya studentiv special'nih medichnih grup vischih navchal'nih zakladiv. Visnik Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu im. Ivana Ogienka: fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Vip.10. Kam'yanec'-Podil's'kiy: 2017. S. 400–407.
4. Cis' N. O. Pidvischennya effektivnosti provedennya zanyat' z fizichnogo vihovannya u special'nih medichnih gruppah. Visnik Kam'yanec'-Podil's'kogo nacional'nogo universitetu im. Ivana Ogienka: fizichne vihovannya, sport i zdorov'ya lyudini. Vip.10. Kam'yanec'-Podil's'kiy: 2017. S. 557–564.

Надійшла 29.04.2019

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ У СТУДЕНТОВ ПРОФИЛЯ «НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» В РАМКАХ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

О. И. Самолюк

Приднестровский государственный университет имени Т. Г. Шевченко, Молдова

E-mail: ms.samolyuk@inbox.ru

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.71-77

В статье представлены результаты исследования, направленного на повышение качества профессионально-прикладной физической подготовки студентов профиля «Начальное образование». На основании анализа литературных источников и опросов была разработана профессиограмма учителя начальных классов с четом психофизического и психомоторного аспекта профессиональной деятельности данных специалистов. Базируясь на данные профессиограммы, а также анализируя основные виды работ педагога в начальной школе, для осуществления профессионально-прикладной физической подготовки было предложено использование народных подвижных игр Молдавии. Данное решение могло позволить оптимальным образом воздействовать на многие профессионально-прикладные компетенции: развитие важных в профессии физических и личностных качеств, психических способностей, получение теоретических и методических знаний для проведения физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста. Преобразование программы по физической культуре посредством внесения в элективный курс помимо привычных практических и учебно-тренировочных занятий лекций, методико-практических, лабораторных, семинарских и самостоятельных занятий, способствовало поэтапному формированию профессионально-прикладных компетенций через теоретико-методическую подготовку, участие в комплексах гигиенической гимнастики и молдавских народных подвижных играх в качестве ученика и учителя. Применение экспериментальной программы элективного курса по физической культуре и методики применения молдавских народных подвижных игр в течение одного учебного года (3-х разовых занятия, 134 часа) достоверно эффективно для развития относительной силы, быстроты, ловкости, выносливости и работоспособности студентов. Также достоверные изменения произошли в показателях важных педагогических способностей и личностных качеств: уровень распределения внимания, ситуационная тревожность, организаторские способности, мотивация к занятиям физической культурой, преобладающие активность и настроение, уровень теоретико-методической грамотности в области физического воспитания.

Ключевые слова: учитель начальных классов, профессионально-прикладные компетенции, профессионально-прикладная физическая подготовка, элективный курс по физической культуре, молдавские народные подвижные игры.

Самолюк О. И. Умови формування професійно-прикладних компетенцій у студентів профілю «початкова освіта» в рамках елективного курсу з фізичної культури. У статті представлено результати досліджень, які спрямовані на підвищення якості професійно-прикладної фізичної підготовки студентів профілю «Початкова освіта». На підставі аналізу літературних джерел і опитувань була розроблена професіограма вчителя початкових класів з розрахунком психофізичного і психомоторного аспекту професійної діяльності даних фахівців. Базуючись на даних професіограми, а також аналізуючи основні види робіт педагога в початковій школі, для здійснення професійно-прикладної фізичної підготовки було запропоновано використання народних рухливих ігор Молдови. Дане рішення могло дозволити оптимальним чином впливати на професійно-прикладні компетенції: розвиток важливих в професії фізичних і особистісних якостей, психічних здібностей, отримання теоретичних і методичних знань для проведення фізкультурних занять з дітьми молодшого шкільного віку. Перетворення програми з фізичної культури за допомогою внесення в елективний курс крім звичних практичних і навчально-тренувальних занять лекцій, методико-практичних, лабораторних, семінарських і самостійних занять, сприяло поетапному формуванню професійно-прикладних компетенцій через теоретико-методичну підготовку, участь в комплексах гігієнічної гімнастики та молдавських народних рухливих іграх як учень та вчителя. Застосування експериментальної програми елективного курсу з фізичної культури та методики застосування молдавських народних рухливих ігор протягом одного навчального року (3-разові заняття, 134 години) вірогідно ефективно для розвитку відносної сили, швидкості, спритності, витривалості та працездатності студентів. Також певні зміни відбулися в показниках важливих педагогічних здібностей і особистісних якостей: рівень розподілу уваги, ситуаційна тривожність, організаторські здібності, мотивація до занять фізичною культурою, що переважають активність і настрої, рівень теоретико-методичної грамотності в галузі фізичного виховання.

Ключові слова: вчитель початкових класів, професійно-прикладні компетенції, професійно-прикладна фізична підготовка, елективний курс з фізичної культури, молдавські народні рухливі ігри.

Samoliuc O.I. The conditions of formation of professionally-oriented competence of students of the profile «primary education» in the framework of the elective course of physical education. The article presents the results of a study aimed at improving the quality of professional and applied physical training of students of the profile «Primary education». Based on the analysis of the literature and surveys developed a profессиogram of a primary school teacher with Chet psychophysical and psychomotor aspect of the professional activities of these specialists. Based on the data of the profессиogram, as well as analyzing the main types of work of the teacher in primary school, the use of national outdoor games of Moldova was proposed for the implementation of professional and applied physical training.

This decision could allow influencing optimally many professionally-applied competences: development of physical and personal qualities, mental abilities important in a profession, receiving theoretical and methodical knowledge for carrying out physical training with children of primary school age. The transformation of a physical training program by making an elective course in addition to the usual practical and training sessions of lectures, methodical-practical, laboratory, seminar and self-study, contributed to the gradual formation of professionally-oriented competence through theoretical and methodological training, participation in complexes hygienic gymnastics and Moldovan folk outdoor games as student and teacher.

The application of the experimental program of the elective course on physical culture and methods of application of the Moldavian national outdoor games during one academic year (3 one-time classes, 134 hours) is significantly effective for the development of the relative strength, speed, agility and endurance of students. Also, significant changes have occurred in the indicators of important pedagogical abilities and personal qualities: the level of attention distribution, situational anxiety, organizational skills, motivation for physical education, the prevailing activity and mood, the level of theoretical and methodological literacy in the field of physical education.

Key words: primary school teacher, professional and applied competences, professionally applied physical training, elective course on physical culture, Moldavian national outdoor games.

Введение

Определяя направленность и содержание элективного курса по физической культуре для студентов профиля «Начальное образование» необходимо учитывать тот факт, что данные специалисты принимают активное участие в физическом воспитании детей начальной школы. Это организация и проведение физкультурминуток, подвижных игр во внеклассное и внешкольное время, различных физкультурных мероприятий в период летней оздоровительной компании. В связи с этим справедливо утверждать, что формы организации, средства и методы, применяемые на занятиях по физической культуре со студентами профиля «Начальное образование» должны быть направлены на знакомство с теорией и методикой физического воспитания детей начальных классов. Также необходимым условием является формирование профессионально важных умений и психофизических качеств самого учителя, позволяющих ему на высоком уровне выполнять свои профессиональные обязанности. Тем не менее, повсеместно находим несоответствие содержания средств и методов, коими представлен предмет физическая культура для студентов профиля «Начальное образование», формулировке общекультурной компетенции, звучащей как «способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». Из года в год физкультурное образование студентов осуществляется на практических занятиях средствами легкой атлетики и спортивных игр без учета профессионально важных физических и личностных качеств будущих специалистов. В итоге наблюдается печальная картина снижения показателей мотивации студентов к занятиям физической культурой, падает посещаемость, а за ней и уровень физической подготовленности, повышается процент заболеваемости студентов в динамике от первого к последнему курсу [1; 3; 11].

Низкий уровень физкультурного образования выпускников неизбежно приводит к похожей ситуации в младшей школе: неумение и нежелание учителя выполнять функции организатора и проводящего физкультурных мероприятий во внешкольной работе и в режиме учебного дня школьника пагубно сказывается на здоровье детей [2; 12].

Вопросы формирования профессионально-прикладных компетенций у студентов профиля «Начальное образование» изучают, как специалисты в области профессионального образования, так и ученые, занимающиеся сохранением здоровья школьников. Ранее предлагались закономерные подходы к решению похожих проблем, заключающиеся в необходимости соблюдения норм двигательной активности ученика в

школе посредством применения различных физкультурминуток [7; 9; 13]. Однако, не рассмотрены резервы неспециального физкультурного образования студентов вуза, использование которых, по нашему мнению, может организовать процесс формирования данной категории профессионально-прикладных компетенций у студентов профиля «Начальное образование» более системно.

Цель статьи – нахождение оптимальных условий для формирования профессионально-прикладных компетенций у студентов профиля «Начальное образование» в рамках элективного курса по физической культуре в вузе.

Методы исследования

Теоретический анализ и обобщение данных литературных источников, исторический метод, абстрагирование, сравнение, индукция, дедукция, изучение рабочей документации, социо-педагогический опрос; измерение и тестирование уровня физического развития, сформированности психофизических качеств и психомоторной подготовленности; оценка состояния процессов когнитивной, мотивационной, регулятивно-волевой сферы и уровня результатов учебно-познавательной деятельности; педагогический эксперимент, математические методы обработки статистических данных.

Результаты исследования

Исходя из физиологических особенностей и потребностно-мотивационной структуры личности детей начальных классов, можно выделить игровой метод как ведущий в деле обучения, воспитания и развития при работе с данной возрастной категорией. В нашем случае наиболее универсальными и доказано эффективными являются подвижные игры. Мало представлены в системе физического воспитания школьника и незаслуженно обделены вниманием народные подвижные игры. В то же время, опираясь на взгляды известных педагогов, народные подвижные игры являются наиболее эффективными упражнениями, запечатлевшими в себе историческую информацию о том, как осуществляли физическое воспитание детей предшественники многих, проживающих на данной земле [5, 9]. Проведя анализ требований, предъявляемых к участникам молдавских народных подвижных игр и компетенций педагогов начальной школы, было обнаружено множество совпадений, в связи с чем, было принято решение внедрения в физкультурное образование студентов профиля «Начальное образование» ПГУ им. Т.Г. Шевченко методику с применением молдавских народных подвижных игр (табл. 1).

**Соответствие качеств,
проявляемых в молдавских народных подвижных играх личностным качествам,
обеспечивающих успешность выполнения профессиональной деятельности педагога**

ПВК (профессионально-важные качества)	Примечания
Наблюдательность внимательность	Игры, в которых требуется проявление быстрой реакции на изменяющиеся условия, умение выстраивать тактику своих действий
Аккуратность	Игры с предметами (мяч, палка), где требуется точность выполнения игровых действий, а также осторожность
Терпеливость, умение быстро восстанавливать работоспособность	Игры, в которых приходится бороться с утомлением
Честность, порядочность, принципиальность	Игры, в которых необходимо взаимодействовать друг с другом, сотрудничать и соперничать в пределах правил.
Организованность, ответственность	
Целеустремленность	
Чуткость, внимательность к людям	
Тактичность	
Настойчивость	
Самоконтроль	
Коммуникабельность	
Креативность	Игры, в которых необходимо много раз находить новое решение в создавшейся игровой ситуации.
Гибкость мышления	
Умение заинтересовать своим замыслом, повести за собой	Командные игры, в которых необходимо руководить коллективом, выступать в роли капитана, настоять на тактике игры
Высокая степень личной ответственности	Командные игры, в которых необходимо принимать решение за других игроков с учетом их интересов.
Артистизм	Игра с зачином.

Из большого разнообразия игр Молдавии для экспериментальной методики были отобраны те, которые могут способствовать развитию профессионально важных физических и личностных качеств педагога начальной школы. Так, исходя из данных профессиограммы известно, что учителю необходим высокий уровень работоспособности. Относительно остальных физических качеств нет данных. Нами был проведен опрос, в котором приняли участие студенты старших курсов профиля «Начальное образование» (n=55), учителя,

завучи и методисты начальных школ г. Тирасполь, Бендеры и Кишинев (n=126). Респондентам были заданы вопросы относительно профессионально важных физических качеств учителя начальных классов. Опираясь на результаты опроса, а также на анализ ведущих видов деятельности учителя начальных классов, нами была разработана специальная профессиограмма, основываясь на которую для экспериментальной методики были отобраны молдавские народные подвижные игры (табл. 2).

**Направленность молдавских народных подвижных игр
на развитие профессионально важных физических качеств учителя начальных классов**

Название молдавской народной подвижной игры	Развиваемое физическое качество	Некоторые виды профессиональной деятельности педагога начальных классов
«Хромой черт», «Катящийся мяч»	Преодоление сопротивления массы собственного тела	Длительное пребывание в положении стоя и сидя, проведение физкультурных занятий с детьми, уход за детьми
«Индийский танец»	Преодоление сопротивления массы других тел	Уход за детьми
«Лови палку», «В палки», «Тише едешь – дальше будешь»	Быстрота реакции	Проведение физкультурных занятий с детьми, уход за детьми, ответственность за жизнь и здоровье детей
«Знамя», «Крабы и креветки», «В дятла», «Последняя пара убегает»	Темп (частота) движений	Проведение физкультурных занятий с детьми, уход за детьми, ответственность за жизнь и здоровье детей
«Катящийся мяч»	Гибкость позвоночного столба и коленных суставов	Длительное пребывание в положении стоя и сидя, проведение физкультурных занятий с детьми, уход за детьми
«Охотник, воробей и пчела», «Четверо ворот», «Игра в войска», «Ляпша», «Катящийся мяч»	Выносливость	Длительное пребывание в положении стоя и сидя, Длительная монотонная работа с документами
«Коснись мяча», «Волки, овцы и пастух», «Война в круге», «Между двух огней»	Быстрота и точность незнакомых ранее сложно-координационных движений	Проведение физкультурных занятий с детьми, уход за детьми, ответственность за жизнь и здоровье детей

С целью формирования профессионально-прикладных компетенций студентов были внесены изменения в программу элективного курса по физической культуре. За основу были взяты деятельностный и системный подходы к формированию компетенций. Согласно деятельностному подходу образовательный процесс представляется как внутренняя трансформация личности студента благодаря его работе над собой, через анализ возникающих во время учебы сложностей, попытки преодоления собственных недостатков. Без подобной активной деятельности невозможно достигнуть формирования компетенций будущего педагога [5, 6]. В нашем случае деятельностный подход был реализован благодаря тому, что студенты согласно программе и экспериментальной методике в обязательном порядке выступали, как в роли учителя, так и в роли ученика.

Изучение программ по физической культуре для студентов профиля «Начальное образование» в ПГУ имени Т. Г. Шевченко позволило обнаружить отсутствие необходимых, логично вытекающих из компетенций учителя начальных классов, форм организации физкультурных занятий. Это лекции, лабораторные, семинарские и самостоятельные занятия. По нашему мнению представление учебной дисциплины как це-

лостного процесса может дать наилучшие результаты в деле формирования профессионально-прикладных компетенций: получение знаний, умений, развитие необходимых педагогических способностей и личностных качеств. Таким образом, наш взгляд был обращен на положения системного подхода, исходя из которых, процесс преподавания элективного курса по физической культуре был представлен в виде трех уровней [4; 8].

Так, на первом уровне предполагалось заложение основ для формирования когнитивных компетенций. Для этого были выделены лекционные и самостоятельные занятия, в процессе которых студенты могли получать профессионально-прикладные знания из областей истории физической культуры, анатомии человека, теории и методики физического воспитания, гигиены. Несущей категорией выступало учение, осуществляемое при изучении литературы, а также в общении с педагогом посредством рассказа, описания, характеристики, дискуссии.

Формирование профессионально-прикладных компетенций являлось продолжением первого уровня и решало задачу получения студентами методических знаний и умений. Сюда входили представления о том, как необходимо осуществлять контроль за

занимающимися, как организуются гигиеническая гимнастика и молдавские народные подвижные игры. Студенты выступали в роли учеников и на методико-практических занятиях принимали участие под руководством преподавателя в молдавских народных подвижных играх, выполняли комплексы гигиенической гимнастики, на лабораторных занятиях знакомились с методиками контроля за состоянием организма во время занятий физической культурой. Таким образом, на операционном уровне ведущей являлась двигательная деятельность.

Педагогические компетенции являлись целью завершающего личностного уровня, в ходе которого, однако, и на основе двух предыдущих, формировались психо-социофизические качества студентов. На практических занятиях будущим учителям начальных классов, предоставлялась возможность, используя полученные знания и умения, выступить в роли проводящего комплекса гигиенической гимнастики и молдавской народной подвижной игры, самостоятельно произвести контроль за состоянием организма во время занятий физической культурой. Через сопряженное воздействие двигательной деятельности и специфического ролевого общения преследовалась цель воспитания важных для педагога личностных качеств и способностей.

Элективный курс по физической культуре рассчитан на 134 часа, из которых на лекции было отведено 10 часов в первом и 8 часов во втором семестрах. Методико-практические занятия проводились в первом семестре (21 час), а практические занятия проходили во втором семестре (21 час). Вторая половина методико-практических и практических занятий имела учебно-тренировочную направленность и решала задачу дальнейшего обучения технике легкоатлетических видов и спортивных игр (по 21 часу в каждом семестре). Лабораторные и семинарские занятия проходили в начале первого (по 8 часов) и в конце второго (по 8 часов) семестров. На самостоятельную работу было отведено 4 часа в первом полугодии и 6 часов во втором.

Применение в программе конкретных молдавских народных подвижных игр, их последовательность и дозировка были подчинены общепедагогическим принципам и принципам физического воспитания, согласованы с разработанной профиограммой, что составило экспериментальную методику. Так, игры в методике применялись систематически, игровая нагрузка возрастала постепенно, учитывались колебания в уровне работоспособности студентов в течение учебного дня и недели. В дни и часы, когда падает ра-

ботоспособность, игровая нагрузка на занятиях была наименьшей. Это понедельник и пятница (суббота), а также первое и четвертое занятие. В связи с чем продолжительность молдавских народных подвижных игр варьировалась от 15 до 30 минут.

Следуя принципу доступности и динамичности, в занятия сначала вводились игры низкой, затем средней и после – высокой интенсивности. Также сначала применялись игры, в которых действия выполнялись стандартно-интервальным методом, затем переменнo-интервальным, а после – переменнo-непрерывным. Таким образом, постепенно возрастала как физическая, так и тактическая сложность игр. Игра, направленная на развитие определенного физического качества, применялась в той части занятия, в которой для этого создаются наилучшие условия (быстрота, ловкость – в первой, а гибкость, сила и выносливость – во второй половине основной части занятия). Методику составили 18 молдавских народных подвижных игр. Всего за время эксперимента студенты экспериментальной группы приняли участие в 36 игровых занятиях.

По экспериментальной методике занимались студентки I и II курсов ПГУ им. Т.Г. Шевченко, обучающиеся по профилю «Начальное образование» (n=59). Контрольную группу составили 56 студенток. С целью контроля качества проделанной работы до начала и после завершения педагогического эксперимента все участники исследования были подвергнуты опросам, направленным на определение уровня мотивации к занятиям физическими упражнениями, преобладающих самочувствия, активности и настроения, значимости занятий физической культурой в вузе для профессионально-прикладной подготовки специалистов. Определялись уровни ситуационной тревожности, распределения внимания, теоретической и методической подготовленности к проведению физкультурных занятий. Также оценивалось качество проведения студентами гигиенической гимнастики и молдавских народных подвижных игр. По результатам опроса «Педагогические ситуации» диагностировался уровень сформированности личностных качеств, необходимых для успешной педагогической деятельности. Контролировался уровень развития физических качеств, физическая работоспособность, показатели физического развития студентов.

Дискуссия

Эксперимент показал, что применение предложенных нами программы и методики было эффективным для развития многих профессионально-важных физических качеств учителя начальных классов (табл. 3).

**Показатели физической подготовленности
студенток профиля «Начальное образование» после завершения эксперимента**

Показатели	Экспериментальная группа (n=59)			Контрольная группа (n=56)			t	p
	\bar{x}	s	m	\bar{x}	s	m		
Бег 60 м (сек)	10,17	0,41	0,05	10,57	0,56	0,07	4,5	<0,01
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,18	0,41	0,05	8,45	0,38	0,05	3,6	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	21,62	3,51	0,46	19,2	2,73	0,45	4,1	<0,01
Поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз)	30,93	2,57	0,33	28,88	1,16	0,15	5,4	<0,01
Бег 2000 м (мин)	12.37,8	0.56,3	0.07,3	13.08,0	0.44,5	0.05,9	3,2	<0,01
Наклон вперед стоя (см)	14,86	3,9	0,51	13,21	3,9	0,45	1,9	> 0,05
Гарвардский степ-тест	67,87	5,19	0,67	62,6	5,5	0,73	5,28	<0,01
Индекс Кетле	20,42	2,63	0,34	21,39	2,54	0,33	1	> 0,05

Примечание. Различия достоверны при $t = 1,981(0,05)$, $2,62(0,01)$

Значительные изменения наблюдались в качестве профессионально важных знаний в области теории и методики физического воспитания (<0,01). Педагогический эксперимент оказал достоверное влияние на психологическое состояние студентов (показатели самочувствия зафиксированы на уровне 6,5 балла, активности – 6,2 балла, настроения – 6,6 балла), уровень мотивации к занятиям физической культурой (90% внутренне мотивированных студентов), а также качество профессионально-прикладной подготовки, осуществляемой на занятиях по физической культуре в вузе, согласно опросу студентов (<0,01). Личное участие в игровых занятиях позволило улучшить показатели уровня распределения внимания (<0,01), выступление в роли руководителя игры способствовало снижению уровня ситуационной тревожности, выросло качество проведения подвижных игр (<0,01). Приобретенный студентами педагогический опыт в процессе освоения элективного курса по физической культуре повысил их педагогические способности и нашел отражение в предлагаемых ими действиях в различных педагогических ситуациях (<0,01).

Выводы

1. Результаты эксперимента подтвердили выдвинутую нами гипотезу и доказали, что формирование профессионально-прикладных компетенций у студенток профиля «Начальное образование» в рамках электив-

ного курса по физической культуре наиболее эффективно осуществлять при условии использования системного и компетентностного подходов.

2. Применение в неспециальном физкультурном образовании студенток профиля «Начальное образование» методики на основе молдавских народных подвижных игр может решать сразу две важные задачи их профессионально-прикладной физической подготовки: развитие профессионально-важных психических способностей, физических и личностных качеств, а также получение специальных знаний и умений, необходимых для проведения физкультурных занятий с детьми младшего школьного возраста.

3. Таким образом, разработанная программа элективного курса по физической культуре, представляющая собой целостный педагогический процесс, а также использование молдавских народных подвижных игр являются наиболее благоприятными условиями для формирования профессионально-прикладных компетенций у студенток профиля «Начальное образование». Модель программы элективного курса по физической культуре может быть использована для осуществления физкультурного образования студенток педагогического профиля, а положения предложенной нами методики – в случаях применения других народных подвижных игр, в зависимости от региона.

Источники и литература

1. Бадик, А. Е. Динамика показателей физической подготовленности студентов государственного института управления и социальных технологий БГУ на занятиях по физической культуре. Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст.– Вып.12. Минск: БГУ, 2016. С. 129–133.
2. Виленская, Т. Е., Бадик А. Е. Объективные риски процесса физического воспитания и педагогические способы их минимизации (на примере процесса физического воспитания младших школьников): автореф. дис. докт. пед. наук. Краснодар, 2011. 43с.
3. Горбачевич А. А. Зернова Т. В., Попкович Г. Н. Тестирование физической и функциональной подготовленности студентов I курса факультета социокультурных коммуникаций БГУ Вопросы физического воспитания студентов вузов: сб. науч. ст. Вып. 12. Минск: БГУ, 2016. С. 70–74.
4. Данаил, С. Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности Международная научно-практическая конференция государств-участников СНГ по проблемам физической культуры и спорта: Доклады пленарных заседаний, Минск, 27–28 мая 2010 г. Минск: БГУФК, 2010.С. 228-236.
5. Дистерверг, А. Избранные педагогические сочинения / А. Дистерверг. М.: 1956. 374 с.
6. Дьюи, Дж. Школа и общество М.: Госиздат, 1924. 168 с.
7. Захаревич, Н. Б. Валеологические основы стратегии педагогической деятельности (На материалах нач. обучения) : Дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1998. 125 с.
8. Кузьмина Н. В., А.А. Реан. Профессионализм педагогической деятельности СПб., 1993. 54 с.
9. Лесгафт, П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. пед. соч. Т.1 М.: Физкультура и спорт, 1951. 441 с.
10. Панкова, Е. С. Подготовка будущего педагога к использованию здоровьесберегающих технологий в учебном процессе начальной школы Вестник КГПУ им. В.П. Астафьева. Красноярск: Изд-во КГПУ им. В. П. Астафьева, 2016. С. 74–77.
11. Панов, Е. Е. Игры как оптимальное средство развития профессионально важных качеств у студентов в процессе физического воспитания. Актуальные проблемы физической культуры, спорта, туризма и рекреации: Мат-лы IV Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов и аспирантов, г. Томск, 21 апреля 2016 г. Томск, СТТ, 2016. С. 118–121.
12. Сабинаина, Н. Н. Профилактика профессиональных рисков педагогов в условиях инновационной деятельности образовательного учреждения: дисс. ... канд. пед. наук Санкт-Петербург, 2012. 183 с.
13. Симоненко, С. М. Содержание и способы формирования валеологической культуры будущего учителя в вузовской профессиональной подготовке: Дис. ... канд. пед. наук. Уссурийск, 2002. 188 с.

References

1. Badik, A. E. Dinamika pokazateley fizicheskoy podgotovlennosti studentov gosudarstvennogo instituta upravleniya i social'nyh tehnologiy BGU na zanyatiyah po fizicheskoy kul'ture. Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: sb. nauch. st.– Vyp.12. Minsk: BGU, 2016. S. 129–133.
2. Vilenskaya, T. E., Badik A. E. Ob'ektivnye riski processa fizicheskogo vospitaniya i pedagogicheskie sposoby ih minimizacii (na primere processa fizicheskogo vospitaniya mladshih shkol'nikov): avtoref. dis. dokt. ped. nauk .Krasnodar, 2011. 43 s.
3. Gorbacevich A. A. Zernova T.V., Popkovich G.N. Testirovanie fizicheskoy i funkcional'noy podgotovlennosti studentov I kursa fakul'teta sociokul'turnyh kommunikacij BGU Voprosy fizicheskogo vospitaniya studentov vuzov: sb. nauch. st. Vyp. 12. Minsk: BGU, 2016. S. 70–74.
4. Danail, S. N. Fizkul'turnoe obrazovanie v kontekste sovremennyh razrabotok teorii deyatel'nosti i lichnosti Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferenciya gosudarstv-uchastnikov SNG po problemam fizicheskoy kul'tury i sporta: Doklady plenarnykh zasedaniy, Minsk, 27–28 maya 2010 g. Minsk: BGUFK, 2010.S. 228–236.
5. Disterveg, A. Izbrannye pedagogicheskie sochineniya / A. Disterveg. M.: 1956. 374 s.
6. D'yui, Dzh. Shkola i obschestvo M.: Gosizdat, 1924. 168 s.
7. Zaharevich, N. B. Valeologicheskie osnovy strategii pedagogicheskoy deyatel'nosti (Na materialah nach. obucheniya) : Dis. ... kand. ped. nauk. SPb., 1998. 125 c.
8. Kuz'mina N. V., A.A. Rean. Professionalizm pedagogicheskoy deyatel'nosti SPb., 1993. 54 s.
9. Lesgaft, P. F. Rukovodstvo po fizicheskomu obrazovaniyu detey shkol'nogo vozrasta. Sobr. ped. soch. T.1 M.: Fizkul'tura i sport, 1951. 441 s.
10. Pankova, E. S. Podgotovka buduschego pedagoga k ispol'zovaniyu zdorov'esberegayuschih tehnologiy v uchebnom processe nachal'noy shkoly Vestnik KGPU im. V.P. Astaf'eva. Krasnoyarsk: Izd-vo KGPU im. V.P. Astaf'eva, 2016. S. 74–77. ISSN: 1995-0861
11. Panov, E. E. Igry kak optimal'noe sredstvo razvitiya professional'no vazhnykh kachestv u studentov v processe fizicheskogo vospitaniya. Aktual'nye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta, turizma i rekreacii: Mat-ly IV Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiem nauchno-prakticheskoy konferencii studentov i aspirantov, g. Tomsk, 21 aprelya 2016 g. Tomsk, STT, 2016. S. 118–121.
12. Sabinina, N. N. Profilaktika professional'nykh riskov pedagogov v usloviyah innovacionnoy deyatel'nosti obrazovatel'nogo uchrezhdeniya: diss. ... kand. ped. nauk Sankt-Peterbug, 2012. 183 s.
13. Simonenko, S. M. Soderzhanie i sposoby formirovaniya valeologicheskoy kul'tury buduschego uchitelya v vuzovskoy professional'noy podgotovke: Dis. ... kand. ped. nauk. Ussuriysk, 2002. 188 s.

Надійшла 24.04.2019

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД РІЗНИХ АМПЛУА

А. І. Самусь

Глухівський національний педагогічний університет імені Олександра Довженка, Україна

E-mail: samus759@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.78-82

Актуальність дослідження обумовлена, з однієї сторони, необхідністю оптимізації фізичної підготовки, яка регламентує ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також можливість перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень, а з іншої, перспективністю використання диференційованого підходу в системі тренування студентських команд.

Мета. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування різної структури фізичної підготовки футболістів студентських команд відповідно до амплуа.

Методи. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати. Впродовж підготовчого періоду ми застосовували розроблену нами структуру фізичної підготовки для футболістів студентської команди різних амплуа. Частка засобів розвитку гнучкості для всіх амплуа була однаковою і становила 10,0 %. Найбільша частка засобів розвитку швидкості планувалася для нападників, сили та її різних проявів – для захисників, витривалості, в тому числі й швидкісної, – для півзахисників, спритності з її проявами – для нападників. У результаті застосування запропонованої структури фізичної підготовки швидкісна витривалість футболістів покращилася на 2,1 %, швидкісно-силові здібності – на 2,6 %, загальна витривалість – на 2,2 %, спеціальна спритність у взаємозв'язку зі швидкістю – на 1,7 %.

Висновки. Запропонований диференційований підхід до фізичної підготовки футболістів студентської команди полягав у зміні її структури з урахуванням специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі гри, відповідно до їх амплуа. Достовірне покращення показників фізичної підготовленості футболістів свідчить про ефективність застосування запропонованого підходу.

Ключові слова: диференційований підхід, захисники, півзахисники, нападники, фізичні якості.

Вступ

Враховуючи те, що за даними більшості фахівців теорії і практики спортивного тренування, фізична підготовка є тією базою, яка обумовлює ефективність виконання техніко-тактичних дій, а також можливість перенесення спортсменами командних ігрових видів спорту значних за обсягом і величиною специфічних тренувальних і змагальних навантажень [2; 6; 8], вивчення цього напрямку залишається актуальним на сучасному етапі. На користь цього свідчить і всезростаюча кількість досліджень, які наголошують на необхідності оптимізації тренувального процесу, а також окремих видів підготовки, в спортивних іграх [1; 3; 13; 17].

Samus A. I. Physical training of footballs of student commands of different employes. The actuality of the study is due, on the one hand, to the need for optimization of physical training, which regulates the effectiveness of the technical and tactical actions, as well as the possibility of team sports athletes to get significant volume of specific training and competitive loads, and on the other, the prospect of using a differentiated approach in the system of student teams training.

Objective: is to experimentally substantiate the effectiveness of the application of a differentiated approach to the physical training of student team football players of different roles.

Methods: theoretical analysis of scientific and methodological literature, pedagogical testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Results: We were using the developed structure of physical training for the student team football players of different roles during the preparatory period. The ratio of flexibility tools for all roles was the same and amounted to 10,0 %. The greatest part of speed development tools was planned for attackers, strength and its various manifestations – for defenders, endurance, including speed endurance, for midfielders, agility with its manifestations – for attackers. As a result of the application of the proposed structure of physical training, the speed endurance of football players improved by 2,1 %, speed-strength abilities – by 2,6 %, overall endurance – by 2,2 %, special agility in the relationship with speed – by 1,7 %.

Conclusions: The proposed differentiated approach to the physical training of the student team football players was to change its structure, taking into account the specificity of the motor activity of athletes in the process of the game, in accordance with their role. A significant improvement in the indicators of physical fitness of football players prove the effectiveness of the proposed approach.

Key words: differentiated approach, defenders, midfielders, attackers, physical qualities.

Своєчасним є вивчення цього напрямку й щодо тренування футболістів в умовах закладів вищої освіти. За результатами попередніх досліджень [5; 11] фахівці наголошують про нижчий рівень фізичної підготовленості гравців студентських команд, порівняно з кваліфікованими футболістами такого ж віку [4; 15]. Разом з тим, саме студентський спорт формує спортивні резерви національних збірних, що вимагає відповідного рівня спортивної форми гравців.

Отже, необхідним є пошук шляхів удосконалення процесу фізичної підготовки футбольних студентських команд, орієнтованих на оптимізацію тренувальних впливів.

Дослідники вказують на ефективність використання диференційованого підходу в системі підготовки спортсменів командних ігрових видів спорту різної кваліфікації [9; 14]. Деякі аспекти параметрів тренувальних навантажень футболістів різних амплуа розглядалися в попередніх дослідженнях [7]. Отже, потребують подальшого вивчення й обґрунтування особливості фізичної підготовки футболістів різних амплуа в умовах закладів вищої освіти.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами.

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та основ здоров'я Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність застосування різної структури фізичної підготовки футболістів студентських команд відповідно до амплуа.

Методи дослідження

Під час дослідження використовували: теоретичний аналіз науково-методичної літератури здійснювався для вивчення особливостей процесу фізичної підготовки футболістів і обґрунтування перспективних шляхів його вдосконалення; за допомогою педагогічного тестування проводили дослідження показників фізичної підготовленості футболістів та вивчали їх динаміку; педагогічний експеримент передбачав застосування для гравців студентської футбольної команди різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів; використання методів математичної статистики забезпечувало опрацювання результатів вимірювання. Передбачалося визначення таких основних показників вибірки як середнє арифметичне, середнє квадратичне відхилення, похибка середнього арифметичного, кое-

фіцієнт варіації. Достовірність результатів визначалася за параметричним критерієм Стьюдента для пов'язаних вибірок (рівень значущості $\alpha=0,05$).

Педагогічний експеримент проводився впродовж підготовчого періоду 2017–2018 навчального року (вересень–жовтень 2017 р.) та передбачав застосування для гравців студентської футбольної команди Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка різної структури фізичної підготовки (співвідношення спрямованості засобів) відповідно до амплуа спортсменів. Для обґрунтування ефективності фізичної підготовки футболістів по амплуа вивчали динаміку показників фізичної підготовленості гравців упродовж підготовчого періоду за показниками тестування, які характеризували стартову швидкість (біг 30 м), швидкісну витривалість (човниковий біг 7х50 м), швидкісно-силові якості (потрійний стрибок), загальну витривалість (тест Купера), спеціальну спритність (ведення м'яча по прямій).

У дослідженні брали участь 22 футболістів студентської команди віком 18–22 роки та кваліфікацією – I–III розряду. Від усіх учасників було отримано інформовану згоду на участь у цьому експерименті.

Результати дослідження

Враховуючи структуру рухової діяльності футболістів різних амплуа, представлену в попередніх дослідженнях [10; 12], доцільно припустити необхідність застосування диференційованого підходу до фізичної підготовки гравців з різними ігровими функціями на майданчику. На користь цього свідчать і результати початкового тестування показників фізичної підготовленості футболістів досліджуваної студентської команди, відображені в табл. 1, які характеризуються суттєвими відмінностями рівня фізичної підготовленості гравців однієї команди (за показником коефіцієнта варіації).

Таблиця 1

Результати тестування показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди на початку підготовчого періоду

Показники фізичної підготовленості	Статистичні показники			
	\bar{x}	S	m	V, %
Біг 30 м, с	4,38	0,340	0,07	7,8
Човниковий біг 7х50 м, с	65,48	4,712	1,02	7,2
Потрійний стрибок, м	6,98	0,759	0,17	10,1
Тест Купера, м	3091,51	104,712	22,76	3,4
Ведення м'яча по прямій, с	5,09	0,393	0,09	7,7

Отже, наступним кроком було застосування для гравців студентської футбольної команди впродовж підготовчого періоду різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів (табл. 2). Загалом упродовж підготовчого періоду на фізичну підготовку спортсменів відводилося 1650 хв, при цьому частка

засобів розвитку гнучкості для всіх амплуа була однаковою і становила 10,0 %. Найбільша частка засобів розвитку швидкості планувалася для нападників, сили та її різних проявів – для захисників, витривалості, в тому числі й швидкісної, – для півзахисників, спритності з її проявами – для нападників.

Таблиця 2

Структура фізичної підготовки футболістів студентської команди різних амплуа в підготовчому періоду

Педагогічна спрямованість засобів	Амплуа гравців		
	захисники	півзахисники	нападники
	Частка засобів, %		
Швидкісні	12,1	12,6	14,5
Силові	22,5	21,2	17,3
Витривалість	38,1	38,8	37,1
Спритність	17,3	17,4	21,1
Гнучкість	10,0	10,0	10,0

Використання визначеної структури фізичної підготовки впродовж підготовчого періоду виявилось в достовірному ($p < 0,05$) покращенні таких показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди як швидкісна витривалість (за результатами човникового бігу 7x50 м) на 2,1 %, швидкісно-силові здібності (за показником потрійного стрибка) на 2,6 %, загальна витривалість (за тестом Купера) на 2,2 %, спеціальної спритності у

взаємозв'язку зі швидкістю (за результативністю виконання ведення м'яча по прямій) на 1,7 % (рис. 1).

Відсутність достовірного покращення швидкісних здібностей за результатами бігу на 30 м ($p > 0,05$) вказує на необхідність подальшого внесення корективів у зміст фізичної підготовки футболістів студентської команди для вдосконалення визначеної фізичної якості.

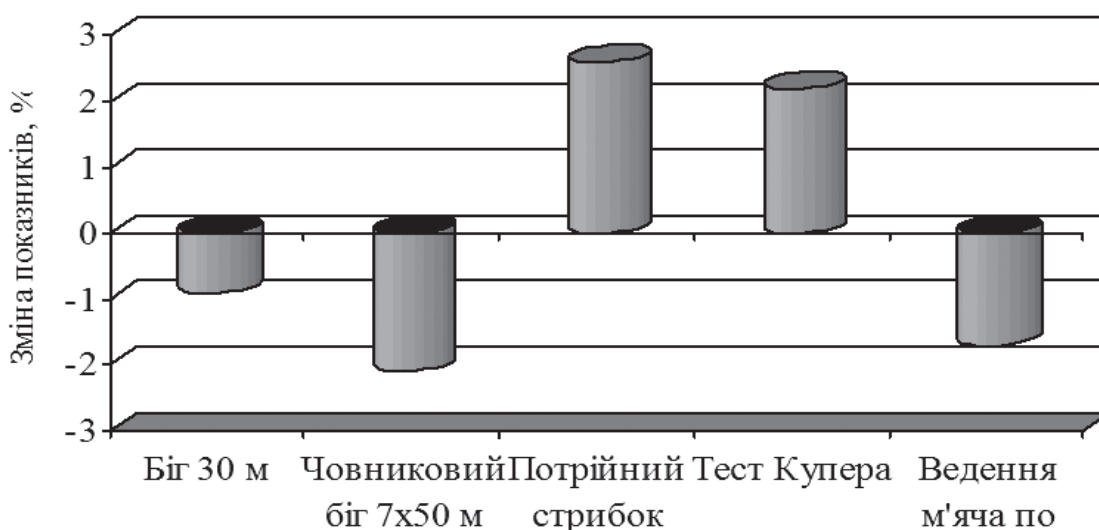


Рис. 1 Зміна показників фізичної підготовленості футболістів студентської команди впродовж підготовчого періоду

Дискусія

На відміну від попередніх досліджень [15; 16], у яких представлено загальнокомандні параметри тренувальних навантажень (обсяг, величина, інтенсивність, співвідношення засобів), в тому числі й фізичної підготовки футболістів, запропоновано диференційований підхід до процесу фізичної підготовки спортсменів з урахуванням їх функцій на ігровому майданчику. Цей підхід є особливо актуальним для підготовки команд з ігрових видів спорту в умовах закладів вищої освіти, гравці яких характеризуються суттєвою різницею в рівні підготовленості.

Достовірне покращення більшості показників фізичної підготовленості футболістів доводить необхідність застосування для гравців студентської команди різної структури фізичної підготовки відповідно до амплуа спортсменів.

Отримані нами дані підтверджують результати попередніх досліджень [5; 11] щодо низького рівня фізичної підготовленості футболістів студентських команд, порівняно з кваліфікованими спортсменами.

Доповнено попередні результати [15] щодо змісту фізичної підготовки футболістів у підготовчому періоді річного тренувального циклу.

Висновки

1. Аналіз науково-методичної літератури показав доцільність пошуку підходів до вдосконалення процесу фізичної підготовки команд з ігрових видів спорту, що пов'язано з необхідністю оптимізації тренувального процесу.

2. Запропонований диференційований підхід до фізичної підготовки футболістів студентської команди полягав у зміні її структури з урахуванням специфіки рухової діяльності спортсменів у процесі гри, відповідно до їх амплуа.

3. Використання визначеної диференційованої структури фізичної підготовки футболістів різних амплуа впродовж підготовчого періоду виявилось в достовірному ($p < 0,05$) покращенні показників фізичної підготовленості, що свідчить про ефективність застосування запропонованого підходу.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в зміні структури фізичної підготовки футболістів студентських команд різних амплуа на етапах річного тренувального циклу.

Джерела та література

1. Вознюк Т. В. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидко-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2006. 23 с.
2. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
3. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Lambert Academic Publishing Russia. 2011. 532 с.
4. Костюкевич В. М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.
5. Лежньова О., Качан В. Контроль тренувального процесу та підготовленості футболістів упродовж підготовчого періоду. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Вип. 3(22). Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 362–367.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1977. 280 с.
7. Овчаренко С., Яковенко А. Управління підготовкою футболістів в підготовчому періоді з урахуванням їх ігрового амплуа. Фізична культура, спорт та здоров'я. XVII Міжнародна науково-практична конференція, 7-8 грудня 2017. С. 206-209.
8. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп, лит., 2013. 624 с.
9. Пушкарьов Ю. В., Попов І. В. Фізична підготовка баскетболістів студентів різного амплуа на основі диференційованого підходу. Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції. 2014. С. 149–154.
10. Романенко О., Мичковська Л., Якушева Ю. Дослідження особливостей рухової та техніко-тактичної діяльності футболістів студентських команд. Фізична культура і спорт: збірник наукових праць. Вип. №5 (24). Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. С. 272–276.
11. Самусь А., Юденко В., Шпак В. Контроль і оцінка показників фізичної підготовленості футболістів вищого навчального закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2014. Вип. 17. С. 562–567.
12. Стасюк І. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих гравців у міні-футболі. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал. Вип. 2. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. С. 55–60.
13. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.
14. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
15. Kostyukevich, V. M., Stasiuk, V. A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical Education Of Students, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.

References

1. Vozniuk, T. V. (2006). Optyimizacija trenuvaljnogho procesu kvalifikovanykh basketbolistok zasobamy shvydkisno-sylovoji sprjamovanosti na pered zmaghaljnomu etapi pidghotovky. Kand. Dys. [Optimization of the training process of qualified female basketball players by the speed-strength means at the pre-contest stage. Cand. Diss.], Lviv.
2. Godik, M. A. (2006). Fizicheskaya podgotovka futbolistov [Physical training of football players], Moscow: Terra-Sport, Olimpia Press.
3. Kozina, Zh.L. (2009). Individualizatsiya podgotovki sportsmenov v igrovykh vidakh sporta [Individualization of the training of athletes in the game sports], Kharkov.
4. Kostiukevych, V. M. (2012). Teoretychni ta metodychni osnovy modeljuvannja trenuvaljnogho procesu sportsmeniv ighrovykh vydiv sportu. Dokt. Dys. [Theoretical and methodical bases of training process modeling among the sportsmen of playing kinds of sport. Doct. Dis.], Kyiv.
5. Lezhniova, O., & Kachan, V. (2017). Kontrol' trenuval'nogo procesu ta pidgotovlenosti futbolistiv uprodovzh pidgotovchogo period [Control of the training process and the preparedness of the players during the preparatory period]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 3(22), 362-367.
6. Matveev, L. P. (1977). Osnovy sportivnoj trenirovki [Basics of sports training], Moscow: Physical Culture and Sport.
7. Ovcharenko, S., & Yakovenko, A. (2017). Upravlinnia pidgotovkoiu futbolistiv v pidgotovchomu periodi z urakhuvanniam ikh igrovogo amplua [Management of the preparation of football players in the preparatory period, taking into account their game roles]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia*. XVII Mizhnarodna naukovopraktichna konferenciia, 7–8 grudnia 2017, 206-209.
8. Platonov, V. N. (2013). Periodizatsiya sportivnoy trenirovki. Obshchaya teoriya i ee prakticheskoe primenenie [Periodization of sports training. General theory and its practical application], Kyiv: Olympic Literature.
9. Pushkariov, Yu. V., & Popov, I. V. (2014). Fizichna pidgotovka basketbolistiv-studentiv riznogo amplua na osnovi diferencijovanogo pidkhotu [Physical training of basketball players of different roles based on a differentiated approach]. *Fizichna kul'tura i sport u suchasnomu suspil'stvi*. Materiali Mizhnarodnoi naukovopraktichnoi konferencii, 149–154.
10. Romanenko, O., Mychkovska, L., & Yakusheva, Yu. (2018). Doslidzhennia osoblivostej rukhovoї ta tekhniko-taktichnoi diial'nosti futbolistiv studentiv kikh komand [Investigation of the peculiarities of motor and techno-tactical activity of football teams of student teams]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 5(24), 272–276.
11. Samus, A., Yudenok, V., & Shpak, V. (2014). Kontrol' i ocinka pokaznikiv fizichnoi pidgotovlenosti futbolistiv vishchogo navchal'nogo zakladu [Monitoring and evaluation of indicators of physical fitness of football players at higher educational institutions]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 17, 562–567.
12. Stasiuk, I. (2017). Osoblivosti zmagal'noi diial'nosti kvalifikovanykh gravciv u mini-futboli [Features of Competitive Activities of Qualified Players in Mini-Soccer]. *Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuвання*, 2, 55–60.
13. Shchepotina, N.Yu. (2017). Optyimizaciia trenuval'nogo procesu kvalifikovanykh volejbolistok na osnovi model'nykh trenuval'nykh zavidan'. Kand. Dis. [Optimization of training process of skilled female volleyball players based on the model training tasks. Cand. Diss.], Kyiv.
14. Imas, Y., Borysova, O., Shlonska, O., Kogut, I., Marynych, V., & Kostyukovich, V. (2017). Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 441–446. DOI: 10.7752/jpes.2017.01066
15. Kostyukovich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical Education Of Students*, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.
16. Kostyukovich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A. A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. *Physical Education Of Students*, 21(6), 262-269. doi:10.15561/20755279.2017.0602.
17. Kostyukovich, V., Imas, Ye., Borysova, O., Dutchak, M., Shynkaruk, O., Kogut, I., Voronova, V., Shlonska, O., & Stasiuk, I. (2018). Modeling of the athletic training process in team sports during an annual macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(1), 327-334. DOI:10.7752/jpes.2018.s144.
18. Malikova A.N., Doroshenko E. Yu., Symonik A. V., Tsarenko E. V., Veritov A. I. The ways of improvement special physical training of high-qualified women volleyball players in competitive period of annual macrocycle. *Physical Education Of Students*. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38–44. DOI:10.15561/20755279.2018.0106.

Надійшла 25.04.2019

ИННОВАЦИИ В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ (СОВРЕМЕННЫЙ АСПЕКТ)

В. А. Тищенко¹, Г. А. Лисенчук²

¹ Запорожский национальный университет, Украина

² Николаевский национальный университет имени В. А. Сухомлинского, Украина

E-mail: valeri-znu@ukr.net

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.83-87

Информатизация и глобализация современного уровня развития спорта служат мощным толчком в направлении разработки и внедрения в процесс подготовки специализированного компьютерного программного обеспечения. Рассмотрены аспекты совершенствования специальной физической подготовки в единоборствах посредством использования инновационных технологий. В результате анализа специального теоретического и обобщения передового практического опыта выявлена целесообразность применения программно-аппаратных комплексов компьютерного мониторинга. *Цель работы* – проанализировать современные подходы к решению проблем совершенствования специальной физической подготовки в единоборствах. *Методы исследования*: теоретический анализ и обобщение данных научно-методических источников и информации из интернет-ресурсов. Обоснованы особенности использования средств и методов организации, контроля, рационального применения современных технологий в учебно-тренировочном процессе, которые возможно интерпретировать в широких целях этапного, текущего и оперативного управления. Установлено, что современные исследования показателей специальной физической подготовки выполняются видеокомпьютерными анализаторами движений спортсмена. Подтверждено, что средствами практического решения задач совершенствования являются разнообразные тренажерные приборы. Сформулированные выше положения были положены в основу методологии нашего исследования, что позволило систематизировать полученные знания в соответствии с общетеоретическими положениями управления и спецификой тренировочного процесса. Процесс оптимизации учебно-тренировочного процесса возможен при использовании передовых информационных технологий, особенно что обуславливает, как увеличение скорости обработки, плотность накопления полученных данных, графическое отражение плана подготовки, так и вербальный, сенсорный, мыслительный аспекты. Внедрение информационных технологий в становление спорта высших достижений в обозримом будущем имеет возможность привести к интеграции информационного обеспечения в единый ресурс, что увеличит эффективность подготовки.

Ключевые слова: единоборства, бокс, специальная физическая подготовка, технологии.

Тищенко В.О., Лисенчук Г.А.. *Иновациі в удосконаленні спеціальної фізичної підготовки в спортивних єдиноборствах (сучасний аспект)*. Інформатизація та глобалізація сучасного рівня розвитку спорту слугують потужним поштовхом у напрямку розробки та впровадження в процес підготовки спеціалізованого комп'ютерного програмного забезпечення. Розглянуто аспекти вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в єдиноборствах за допомогою використання інноваційних технологій. В результаті аналізу спеціального теоретичного і узагальнення передового практичного досвіду виявлено доцільність застосування програмно-апаратних комплексів комп'ютерного моніторингу. *Мета роботи* – проаналізувати сучасні підходи до вирішення проблем вдосконалення спеціальної фізичної підготовки в єдиноборствах. *Методи дослідження*: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичних джерел та інформації з інтернет-ресурсів. Обґрунтовано особливості використання засобів і методів організації, контролю, раціонального застосування сучасних технологій в навчально-тренувальному процесі, які можливо інтерпретувати в широких цілях етапного, поточного і оперативного управління. Встановлено, що сучасні дослідження показників спеціальної фізичної підготовки виконуються відеокомп'ютерних аналізаторами рухів спортсмена. Підтверджено, що засобами практичного вирішення завдань вдосконалення є різноманітні тренажерні прилади. Сформульовані вище положення були покладені в основу методології нашого дослідження, що дозволило систематизувати отримані знання відповідно до загальнотеоретичних положень управління і специфіки тренувального процесу. Процес оптимізації навчально-тренувального процесу можливий при використанні передових інформаційних технологій, власне, що обумовлює, як збільшення швидкості обробки, щільність накопичення отриманих даних, графічне відображення плану підготовки, так і вербальний, сенсорний, розумовий аспекти. Впровадження інформаційних технологій в становлення спорту вищих досягнень в доступному для огляду майбутньому може призвести до інтеграції інформаційного забезпечення в єдиний ресурс, що збільшить ефективність підготовки.

Ключові слова: єдиноборства, бокс, спеціальна фізична підготовка, технології.

Tyshchenko V.O., Lisenchuk G.A.. *Innovation in enhancing of special physical preparation in martial arts sports (modern aspects)*. Computerization and globalization of the modern level of development in sports serve as a powerful impetus towards the development and implementation of the process in preparation of specialized computer software. Aspects of improving special physical training in Martial Arts sports by the use of innovative technologies. As a result of theoretical analysis and special generalizations, best practices found usefulness of computer software and hardware monitoring systems. Training process, for significant amounts of special physical qualities (speed endurance, stamina and special al.), can be used for improving special integral indices of athletes. It is noted that for the mixed martial arts that combine unified technical and tactical training techniques from boxing, wrestling, kickboxing and Thai boxing, sports and combat sambo, judo and jiu-jitsu, the underlying is precisely the special physical fitness of athletes. *The purpose of the study* – to analyze the current approaches to solving the problems of perfection of special physical training in Martial Arts. – theoretical analysis and generalization of scientific-methodological information sources and information from online resources. The process of optimizing the training process is possible when using advanced information technology that actually determines an increase in processing speed, the density of the data storage, graphical reflection preparation plan, verbal touchscreen and mental aspects. The features of the use of tools and methods for the organization, control and rational use of modern technologies in the training process, which may be interpreted in the broad objectives in staged, current and operational managements. It has been established that the modern study of indicators of special physical preparation of the athlete performed video-computer analyzers movements. It has been confirmed that the practical means of solving the problems of perfection are a variety of exercise equipment and machines. The above formulated propositions were the basis of the methodology of this study, which allowed to systematize the knowledge in accordance with the provisions of the general theoretical management and the specifics of the training process. The introduction of information technologies, in the formation of high performance sport in the foreseeable future, has the ability to cause the integration of information in the one-stop resource that would increase the effectiveness of training.

Key words: martial arts, boxing, special physical fitness, technology.

Введение

Для современной спортивной науки и практики особенно актуален вопрос оптимизации подготовки в аспекте подведения спортсменов к ответственным соревнованиям на пике спортивной формы. Успешность реализации которого зависит от эффективности системно-структурного подхода, средств и методов организации, контроля и управления, рационального применения их в учебно-тренировочном процессе.

Учеными разрабатываются различные биомеханические эргогенные средства отставленного действия: гравитационные биомеханические стимуляторы (тренажерные волнары, биомеханические станки), автоматизированные системы управления, тренажерные средства, которые оказывают влияние на различные стороны подготовленности спортсменов. Биомеханические станки-тренажеры могут использоваться в качестве тестеров для биомеханического отбора и контроля состояния готовности. Благодаря биомеханическому отбору (процессу измерения на биомеханическом спектрометре и биомеханических приборах-станках) возможно охарактеризовать биомеханические характеристики спортсмена, обработать данных, оценить состояние спортсмена в соответствии с биомеханическими критериями и принять решения об отборе.

Таким образом, можно констатировать, что тренировочные средства для значительного количества специальных физических качеств (скоростная выносливость, специальная выносливость и др.) можно использовать при совершенствовании интегральных показателей специальной подготовленности спортсменов.

Достаточно сложным в техническом разнообразии видом спорта считается рукопашный бой, сочетающий в себе, как ударную технику руками и ногами, бросковую технику, так и удушающие, болевые приемы. Весь вышеперечисленный ряд без сомнения предъявляет жесткие требования к специальной физической подготовке, в структуре которой необходимо развивать силу и скорость, общую и скоростно-силовую выносливость, зрительно-моторные возможности и уровень проприоцептивных способностей [7; 20].

Исследователями отмечено, что для смешанных единоборств, совмещающих в себе единую технико-тактическую подготовку приемов из бокса и борьбы, кикбоксинга и тайского бокса, спортивно-боевого самбо, дзюдо и джиу-джитсу, основополагающей является именно специальная физическая подготовленность спортсменов [16]. Акцентируется внимание на:

- высокий уровень развития координационных способностей, способности к комбинированию различных по своей структуре и мышечным усилиям движениям;

- комбинаторность использования физических качеств: силы, специальной выносливости, характерных для борцов, и резкости, быстроты реакции, скоростно-силовых способностям, свойственных боксерам;
- адаптационные способности организма, резкой перемене режимов мышечной деятельности;
- анализаторные системы, а также максимальным энергетическим возможностям спортсменов. Достижение высокой работоспособности в зоне субмаксимальной (соревновательной) интенсивности в совокупности с высокой технико-тактической подготовленностью [22].

О необходимости внедрения инновационных технологий, отвечающих специфике единоборств, и возможности получения объективных данных указывает вариативность и сложность единоборств, стремительность атакующих и контратакующих тактических приемов [10], что и определило актуальность нашего исследования.

Цель работы – проанализировать современные подходы к решению проблем совершенствования специальной физической подготовки в единоборствах.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, Internet-ресурсов.

Результаты исследования

В связи с появлением инновационных технологий тренировки профессиональных спортсменов кардинально изменились. Так, гипоксическая маска «Elevation Training Mask» применяется для имитации высокогорных условий и условий, в которых воздух разрежен. При легкой гипоксии организм начинает работать в два раза сильнее, учащается пульс и дыхание, улучшается вентиляция легких, ускоряется кровообращение, происходит насыщение крови эритроцитами, то есть происходит тренировка производительности организма в анаэробном режиме. В результате отображается полная информация о биометрических параметрах человека.

Для повышения эффективности тренировочного процесса в единоборствах учеными разработан программно-аппаратный комплекс компьютерной психодиагностики сенсомоторики в спортивной деятельности [19]. Он предназначен для исследования оперативного мышления, внимания, тактических умений, сенсомоторных реакций, темпо-ритмов способностей и диагностирована простая и сложная реакции, рецепторная и перцептивная антиципации у боксеров и борцов. Авторы использовали сигналы, специфические и неспецифические для каждого вида спорта, например, перчатки в боксе.

Благодаря элементам мультипликации, удалось предотвратить дискретность при подаче сигналов.

По полученным результатам строится сенсомоторный профиль, позволяющий оценить уровень готовности и определить тактическую стратегию, адекватную индивидуальным особенностям нервной деятельности.

Исследователями создана компьютерная тренажерная система [3], позволяющая оценивать ударные характеристики (эффективность проведения нападающих ударов) во всех видах единоборств с помощью тензодинамометрической платформы. В результате тестирования на различных этапах макроцикла появляется возможность скорректировать как силовую, так и техническую подготовку спортсмена.

Разработанная компьютерно-тренажерная система с автоматической регулировкой темпа выполнения действий направлена на совершенствование физической и технической подготовки кикбоксеров к максимально высокому уровню готовности. С помощью датчиков автоматически фиксируется информация о скорости, качестве выполнения защит и количестве допущенных спортсменом ошибок [8].

Коллективом авторов создано информационное средство организации и управления учебно-тренировочным процессом юных каратистов и тхэквондистов, которое использовалось как вспомогательный материал для тренеров для получения рекомендаций по дифференциации тренировочного процесса в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов и оптимизации подготовки [6].

Инновационный прибор – акселерометр «Myotest» – предлагает около 200 стандартных тестов и упражнений для измерения сократительной способности мышц, мощи, силы и скорости выполнения движения, а также высоты прыжка, время контакта с землей и даже сопротивления усталости спортсмена [23]. Оценка прыжковой и силовой подготовленности, определение состояния нервно-мышечного аппарата спортсмена позволяет следить за изменениями специальной физической подготовленности в процессе круглогодичной тренировки. Обработка данных выполняется компьютерной программой и анализируется в виде графиков. Программное обеспечение информирует об оптимальных нагрузках для улучшения показателей в скорости, силе, гипертрофии и максимальной мощности. Это значительно экономит тренировочное время и позволяет тренеру разрабатывать индивидуальные эффективные программы для спортсменов, контролируя их реакцию на нагрузки и внося соответствующие корректировки в зависимости от желаемого результата.

Швейцарский инновационный девайс «Dartfish» использует цифровую видеографику, позволяет получать мгновенную обратную связь, исследовать кинематические параметры, включающие показатели

скорости, длины и темпа, угловых параметров двигательных действий спортсмена в различных фазах, не прерывая тренировочного процесса [23]. Программное обеспечение «Dartfish» позволяет производить панорамные кадры, которые содержат набор характерных пространственных положений, выполненных в виде одной фотографии. Наличие спецэффектов SimulCam™ и StroMotion™ в программе позволяет тренеру сравнивать скорость, стиль, траекторию и позицию одного спортсмена относительно другого, и, соответственно, вносить изменения в их тренировочный процесс, таким образом, совершенствуя методику подготовки.

Для регулировки темпа ведения боксерского поединка и определения особенности реакции сердечно-сосудистой системы на стандартную нагрузку создан тренажер «Темп-1» [12]. Разработка и внедрение хронодинамометров серии «Спудерг» дала возможность определять мощность специализированной работы боксера, которая до сих пор практически не измерялась в объективных количественных единицах [18].

Разработаны и апробированы программные приложения для планшетного персонального компьютера, для учета индивидуальных особенностей физического развития и спортивной подготовленности спортсменов, занимающихся различными видами единоборств (борьба, тхэквондо, каратэ), имеющих квалификацию от 1 разряда до мастера спорта международного класса. Получена возможность дифференциации тренировочного процесса на основе контроля показателей психомоторных реакций, простых и сложных моторных реакций, специфических восприятий, таких как чувство темпа, чувство времени [5].

Группой ученых на основе мультимедийных технологий, компьютерного моделирования, интерактивных методов внедрен в процесс подготовки борцов греко-римского стиля программно-методический мультимедийный комплекс «Wrestling multimedia» для визуализации действий [9]. Впоследствии усовершенствован и претворен в модульно-ситуационную технологию динамических ситуаций в единоборствах – соединение различных типов информации (аудио, видео, текст) в интегрированное интерактивное приложение для доставки информации тренеру и спортсменам [13].

Научно обоснована методика, являющаяся основой компьютерной программы и направленная на повышение эффективности управления тренировкой в пауэрлифтинге. С помощью нее можно определять средние количественно-качественные параметры нагрузки пауэрлифтеров старших разрядов, их динамику и соотношение в основных средствах и структурных единицах тренировочного процесса [2].

Испанская фирма «Emxus» вместе с Европейским космическим агентством (ESA) разработали прибор

«TrainGrid», представляющий собой «электронную майку», определяющая главные характеристики тела и положение спортсмена, и фиксирующая удары, падения и среднюю скорость движений спортсмена [14].

Новое направление спортивных и оздоровительных тренажеров – это биомеханические станки и волновые тренажеры для тренировки и срочного тестирования качеств исполнения двигательных актов спортсменов, что существенно сокращает время подготовки спортсменов [15]. Ударно-импульсные волновые тренажеры обеспечивают свойства ударных тренажеров и дополнительно позволяют нарабатывать тонкие ощущения типа «чувства мяча», «чувства снаряда». Ударно-волновые тренажеры предназначены для тренировки и измерения силы ударов в боксе, карате и других видах единоборств [1].

Несогласованность вкладов биопотенциальной энергии различных звеньев и мышц биомеханической цепи в общее исполнительское движение приводит к распространенной ошибке у спортсмена. Для моделирования условий гипергравитации для сообщения биомеханической структуры специальных упражнений с такой же структурой соответствующих элементов спортивной техники используются различные гравитационные биомеханические стимуляторы, помогающие ее избежать [17]. Для развития специальных силовых качеств применяются различные тормозные устройства.

Учеными предложен инновационный подход автоматизированного мониторинга гибкости. Таким современным технологическим средством для совершенствования тестирования амплитуды подвижности в суставах разработано электронное устройство, в основу которого использован лазерного датчика перемещения [11].

Немецкая компания «Solos» разработала «умные» зеркала для спортзалов, которые могут и вовсе заменять тренеров. Интерактивные экраны записывают и анализируют результаты тренировок, а также синхронизируются с другими устройствами для удаленного обратной связи.

Использование гантелей «C-Ring Dumbbells», которые сами подсчитают количество сожженных во время тренировки калорий, и, в зависимости от показателя, будут светиться разными цветами, помогает совершенствовать специальную физическую подготовку в разных видах спорта и единоборствах, особенно. Зеленый цвет означает, что необходимо еще тренироваться, желтый – свидетельствует, что тренировки в самом разгаре, красный – характеризует достаточную нагрузку.

Программное обеспечение «OpenSim» позволяет смоделировать идеальное выполнение технического

упражнения и сравнивать с существующим выполнением. Это дает возможность четко определить для спортсмена его недостатки в технике выполнения упражнения, а также дать рекомендации по устранению этих недостатков до укрепления определенных групп мышц, необходимых именно для выполнения этого упражнения. Определено новое прикладное научное направление «биокиберогика» (спортивно-педагогическая биомеханика) [21], которое связано с разработкой математической теории обучения человека двигательным действиям на основе применения нейронных сетей. Для анализа и моделирования двигательных действий в биомеханике спорта, а также прогнозирования способов совершенствования спортивной техники (на основе контроля как тренировочной, так и соревновательной деятельности спортсмена) перспективным является использование нейрокомпьютинга.

Дискуссия

Процесс оптимизации тренировочного процесса можно осуществить с применением современных информационных технологий, что повлечет за собой скорость обработки и анализ полученных данных, визуализацию, компактность накопления, графическое отображение результатов анализа учебно-тренировочного процесса.

Внедрение информационных технологий в развитие спорта высших достижений в ближайшее время может привести к интеграции информационного обеспечения в единый ресурс, что позволит повысить качество подготовки.

Выводы

Теоретический анализ научно-методической литературы показал, что специализированное компьютерное программное обеспечение, используемое для оптимизации учебно-тренировочного процесса в спортивной деятельности подразделяется на педагогический контроль за тренировочным процессом и развитием двигательных качеств; тренажерные и измерительные системы; моделирование техники двигательных действий; анализ соревновательной деятельности.

Установлено, что современные исследования показателей специальной физической подготовки выполняются видеокомпьютерными анализаторами движений спортсмена. Подтверждено, что средствами практического решения задач совершенствования являются разнообразные тренажерные приборы.

Источники и литература

1. Агашин М. Ф., Какхидзе А. С. Системный подход к созданию унифицированного оборудования для тренировки и тестирования спортсменов. Современный олимпийский спорт и спорт для всех. 2003. Т. 2. С. 229–230.
2. Аксенов М. О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий : автореферат дис. . . кандидата педагогических наук : 13. 00. 04 / Бурят. гос. ун-т. Улан-Удэ, 2006. 23 с.
3. Андреев В. Г. Программно-аппаратный комплекс для визначення ударних характеристик боксера. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 1999. № 8. С. 24–26.
4. Астахов С. А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: (на примере рукопашного боя) : автореф. дис. . . канд. пед. наук : 13. 00. 04. Москва, 2002. 23 с.
5. Ашанин В. С., Романенко В. В. Использование компьютерных технологий при оценке сенсомоторных реакций в единоборствах. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 4., С. 15–18.
6. Ашанин В., Пятисоцька С. Оптимізація тренувального процесу юних спортсменів з використанням інформаційних технологій (на прикладі карате-до і таеквон-до). Молода спортивна наука України. 2005. Т. 1. С. 43–46.
7. Бавыкин Е. А. Сравнительный анализ средств специальной физической подготовки в различных видах единоборств. Роль и место информационных технологий в современной науке. 2016. № 1. С. 167–171.
8. Белих С. І. Підвищення ефективності тренувань за допомогою впровадження комп'ютерно-тренажерних систем. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2005. № 8. С. 10–18.
9. Белых-Силаев Д. В., Германов Г. Н., Иванков Ч. Т. Визуализация действий юных борцов греко-римского стиля на основе мультимедийных технологий в процессе выполнения заданий технико-тактической подготовки. Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. 2014. № 10 (116). С. 34–39.
10. Бойченко Н. В., Алексеева И. А., Алексенко Я. В. Применение информационных технологий в спорте и восточных единоборствах. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. 2013. С. 56–58.
11. Бріскін Ю., Корягін В., Блавт О. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society, 2016. № 4(20), С. 406–411.
12. Волков Е., Задорожный Л. Методика использования технических средств контроля уровня общей и специальной работоспособности боксеров различной квалификации. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2002. № 5. С. 93–95.
13. Иванков Ч. Т., & Литвинов С. А. Динамическая ситуация как уникальный метаспособ восприятия и понимания соревновательной деятельности в восточных единоборствах. Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2017. № 12 (154), С. 109–113.
14. Иванова Л., Савельева О. Анализ информационных технологий в области физической культуры и спорта. Концепт. 2015. № 8. С. 1–6.
15. Кашуба В. Инновационные технологии в современном спорте. Спортивный вісник Придніпров'я. 2016. № 1, С. 46–57.
16. Климов К. В. Содержание и методика технико-тактической подготовки спортсменов в смешанных единоборствах : автореф. дис. . . канд. пед. наук : 13. 00. 04. СПб., 2007. 23 с.
17. Лапутин А. Н., & Носко Н. А. (2002). Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном спорте. Физическое воспитание студентов. 2002. № 4. С. 3–18.
18. Савчин М. Л. Тренированность боксеров и ее диагностика. Нора прінт, 2003. 218 с.
19. Сивицький В. Г. Комп'ютерна психодіагностика сенсомоторики в спортивній діяльності. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 1998. № 1. С. 5–7.
20. Таймазов В. А., Ашкинази С. М., Обвинцев А. А., Бавыкин Е. А. Экспериментальное обоснование методики развития специальных физических качеств спортсменов, занимающихся смешанными единоборствами. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. 2016. С. 492–499.
21. Шестаков М. П. Управление технической подготовкой в легкой атлетике на основе компьютерного моделирования. Наука в олимпийском спорте. 2005. № 2. С. 187–196.
22. Ширяев А. Г., Филимонов В. И. Бокс и кикбоксинг : учеб. пособие для студ. высших учеб. заведений. М. : Академия, 2007. 240 с.
23. https://ru.wikipedia.org/wiki/Hawk-Eye#cite_note-ref39-17

References

1. Agashin M. F., Kakhidze A. S. Sistemnyy podkhod k razrabotke unifitsirovannogo oborudovaniya dlya trenirovok i testirovaniya sportsmenov. Sovremennyy olimpiyskiy sport i sport dlya vsekh. 2003. T. 2. S. 229–230.
2. Aksenov M. O. Upravleniye trenirovochnym protsessom v pauerliftinge na osnove sovremennykh informatsionnykh tekhnologiy: avtoreferat dis. . . kandidata pedagogicheskikh nauk: 13. 00. 04 / Buryat. gos. un-t. Ulan-Ude, 2006. 23 s.
3. Andreev V. G. Programno-aparatniy kompleks dlya viznachennya udarnykh kharakteristik boksera. Fizicheskoye vospitaniye studentov tvorcheskikh spetsial'nostey. 1999. № 8. S. 24–26.
4. Astakhov S. A. Tekhnologiya planirovaniya trenirovochnykh etapov vysokourovnevnykh yedinobortsev: (na primere rukopashnogo boya): avtoref. dis. . . kand. ped. nauk: 13. 00. 04. Moskva, 2002. 23 s.
5. Ashanin V. S., Romanenko V. V. Ispolzovanie komp'yuternykh tekhnologiy pri otsenke sensomotornykh izmeneniy v yedinoborstvakh. Slobozhans'kiy naukovno-sportivnyy visnik. 2015. № 4., S. 15–18.
6. Ashanin V., Pyatisots'ka S. Optimizatsiya trendovogo protsessa yunykh sportsmenov v oblasti informatsionnykh tekhnologiy (na prikladnykh programmakh karate-do i tayekvon-do). Moloda sportivna nauka Ukraini. 2005. T. 1. S. 43–46.
7. Bavykin Ye. A. Sravnitel'nyy analiz sredstv spetsial'noy fizicheskoy podgotovki v razlichnykh yedinoborstvakh. Rol' i mesto informatsionnykh tekhnologiy v sovremennoy nauke. 2016. № 1. S. 167–171.
8. Bělich S. Í. Pedvishchennefektivno-trendovyye i dopomoguey vprazhneniy komp'yuterno-trenazhernykh sistem. Pedagogika, psikhologicheskaya i mediko-biologicheskaya problematika fizicheskoy i sportivnoy zhizni. 2005. № 8. S. 10–18.
9. Belykh-Silayev D. V., Germanov G. N., Ivankov CH. T. Vizualizatsiya deystviy yunykh bortsov greko-rimskogo stilya na osnove mul'timediynykh tekhnologiy v protsesse vypolneniya zadaniy tekhniko-takticheskoy podgotovki. Uchenyye zapiski universiteta imeni P. F. Lesgafta. 2014. № 10 (116). S. 34–39.
10. Boychenko N. V., Alekseyeva I. A., Aleksenko YA. V. Primeneniye informatsionnykh tekhnologiy v sporte i vostochnykh yedinoborstvakh. Problemy i perspektivy razvitiya sportivnykh igr i yedinoborstv v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh. 2013. S. 56–58.
11. Briskin YU., Koryagin V., & Blavt O. Tekhnologichne zabezpechennya ob'ektivnogo otsinyuvannya gnučkostí. Fizicheskoye vospitaniye, sport i kul'tura zdorov'ya v sovremennom obshchestve, 2016. № 4 (20), s. 406–411.
12. Volkov Ye., Zadorozhnyy L. Metodiki ispol'zovaniya tekhnicheskikh sredstv kontrolya urovnya obschey i spetsial'noy rabotosposobnosti bokserov imeyut kvalifikatsiyu. Slobozhans'kiy naukovno-sportivnyy visnik. 2002. № 5. S. 93–95.
13. Ivankov CH. T., & Litvinov S. A. Dinamicheskaya situatsiya kak unikal'noye metasposobnoye vospriyatiye i ponimaniye sorevnovatel'noy deyatelnosti v vostochnykh yedinoborstvakh. Uchenyye zapiski universiteta im. P. F. Lesgafta, 2017. № 12 (154), S. 109–113.
14. Ivanova L., Savel'yeva O. Analiz informatsionnykh tekhnologiy v oblasti fizicheskoy kul'tury i sporta. Kontsept. 2015. № 8. S. 1–6.
15. Kashuba V. Innovatsionnyye tekhnologii v sovremennom sporte. Sportivnyy visnik Pridniprov'ya. 2016. № 1, S. 46–57.
16. Klimov K. V. Soderzhanie i metodika tekhniko-takticheskoy podgotovki sportsmenov v smeshannykh yedinoborstvakh: avtoref. dis. . . kand. ped. nauk: 13. 00. 04. SPb., 2007. 23 s.
17. Laputin A. N., & Nosko N. A. (2002). Sovremennyye problemy sovershenstvovaniya tekhnicheskogo masterstva sportsmenov v olimpiyskom i professional'nom sporte. Fizicheskoye vospitaniye studentov. 2002. № 4. S. 3–18.
18. Savchin M. L. Trenirovannost' bokserov i yeye diagnostika. Nora pr., 2003. 218 s.
19. Sivits'kiy V. G. Komp'yuterna psikhodiagnostika sensomotoriki v sportivnyy diyal'ností. Pedagogika, psikhologicheskaya i mediko-biologicheskaya problematika fizicheskoy i sportivnoy zhizni. 1998. № 1. S. 5–7.
20. Taymazov V. A., Ashkinazi S. M., Obvintsev A. A., Bavykin Ye. A. Eksperimental'noye obosnovaniye metodiki razvitiya spetsial'nykh fizicheskikh kachestvennykh sportsmenov, zanimayushchikhsya smeshannymi yedinoborstvami. Aktual'nyye problemy fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma. 2016. S. 492–499.
21. Shestakov M. P. Na osnove komp'yuternogo modelirovaniya. Nauka v olimpiyskom sporte. 2005. № 2. S. 187–196.
22. Shirayayev A. G., Filimonov V. I. Boks i kikkobksing: ucheb. posobiye dlya stud. vysshikh ucheb. zavedeniya. M. : Akademiya, 2007. 240 s.
23. https://ru.wikipedia.org/wiki/Hawk-Eye#cite_note-ref39-17

ОРГАНІЗАЦІЙНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ВИЗНАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ РУМУНІЇ ПРІОРИТЕТНИМ НАПРЯМКОМ РОЗВИТКУ ДЕРЖАВИ (1948–1989 рр.)

О. О. Цибанюк

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича, Україна

E-mail: molodost.cv@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.88-92

В статті розглянуто організаційно-правові основи визнання фізичного виховання і спорту Румунії пріоритетним напрямком розвитку країни. Низка основних документів: Конституція Румунської Народної Республіки (1948), «Закон про реформу освіти» (1948), декрет №329 (1949) назвали фізичне виховання одним із провідних обов'язкових завдань освіти. Автор визначає закон №29 від 29 грудня 1967 «Про розвиток діяльності з фізичного виховання і спорту», який на протязі більше чим 20-ти років регламентував всі аспекти системи фізичного виховання і спорту Румунії. Автором означено, що одними із основних завдань держави виокремлені зміцнення і підтримання здоров'я, зростання фізичної здатності, добре використання вільного часу, гармонійний фізичний і моральний розвиток населення шляхом фізичного виховання і занять спортом. Центральним спеціалізованим органом управління (громадського характеру) визнана Національна Рада з питань фізичного виховання і спорту, яка спрямовувала і координувала діяльність з фізичного виховання і спорту, впроваджувала політику соціалістичної партії і держави в цій сфері. Другий розділ закону присвячений засадам організації Національної Ради з питань фізичного виховання і спорту і місцевих рад з питань фізичного виховання і спорту, визначено їх державне підпорядкування, чітко виокремлені її завдання. Зроблено висновок про реалізацію ідеї єдиного закону (вперше впроваджена в королівській Румунії («Закон про будинок культури»), що регламентував би всі аспекти фізичного виховання і спорту країни, в законі від 1967 року.

Ключові слова: документи, закон, фізичне виховання, спорт, Румунія, регламентування, пріоритет.

Tsybanuyk. O.O. Organizational and legal basis for recognition of the physical education and sport of Romania as the priority direction of the country's development (1948-1989). The article considers the organizational and legal basis for recognition of the physical education and sport of Romania as the priority direction of the country's development. A number of basic documents: the Constitution of the Romanian People's Republic (1948), the Law on the Reform of Education (1948), and Decree №329 (1949) called physical education one of the leading compulsory education tasks. The author defines Act №29 of December 29, 1967 «On the Development of Physical Education and Sports», which for more than 20 years has regulated all aspects of the system of physical education and sport of Romania. The author states that one of the main tasks of the state are the strengthening and maintenance of health, the growth of physical ability, the good use of free time, harmonious physical and moral development of the population through physical education and sports. The central specialized governing body (public nature) recognized the National Council for Physical Education and Sports, which directed and coordinated the activities of physical education and sports, implemented the policy of the socialist party and the state in this area. The second section of the law is devoted to the principles of the organization of the National Council for Physical Education and Sports and local councils on physical education and sports, their state subordination is determined, its tasks are clearly specified. The aspects of organization of the local conference are considered, the members are identified, the purpose and objectives of the local thematic conference are set forth, and so on. The role of the Komsomol and the pioneering organization of Romania has been determined, their duties in the effective activity of the system of physical education and sport of the country are named. A conclusion was made on the implementation of the idea of a single law (first introduced in royal Romania «Law on the House of Culture»), which would regulate all aspects of physical education and sports of the country, in the law of 1967.

Keywords: documents, law, physical education, sport, Romania, regulation, priority.

Вступ

Модернізація українського соціуму постає як практична потреба сучасного етапу державотворення, як завдання конкурентноспроможного входження до європейського і світового соціокультурного простору, ствердження в ньому в якості привабливого, перспективного, прогнозованого, а тому і надійного партнера. Громадська думка та соціальна практика здебільшого ігнорують можливості фізичної культури і спорту у вирішенні багатьох важливих соціально-економічних проблем. Проте, для всіх освітан та фахівців галузі стає очевидним, що актуальною нині є потреба глибокого реформування фізкультурної освіти та фізичного виховання підростаючого покоління у відповідності із наці-

онально-ідейними цінностями та світовою динамікою. В цьому сенсі актуальною постає проблема вивчення теорії та практики фізкультурної освіти в країнах Європейського Союзу, оскільки наукове обґрунтування подібної проблематики диктується сучасними тенденціями оптимізації або навіть реформування навчально-виховного процесу.

Фізкультурна освіта та фізичне виховання повинні відбуватись з урахуванням і на основі державних особливостей розвитку культури і спорту, що є системою орієнтирів і поглядів на роль, організацію та функціонування сфери вищезазначеної галузі на довгостроковий період з урахуванням розвитку держави та світового досвіду.

Вивчення досвіду європейських країн в галузі фізичного виховання і спорту представлено низкою праць педагогів, фахівців галузі тощо. Основи нормативно-правового забезпечення фізичного виховання і спорту Румунії розглядалась у працях М. Ангелеску, Г. Арделян, Ф. Георгеску, Н. Постолаке, О. Цибанюк.

Мета дослідження – проаналізувати організаційно-правові засади визнання фізичного виховання і спорту Румунії (1948–1989 рр.) пріоритетним напрямком розвитку країни з метою виокремлення ідеї щодо оптимізації системи фізичної культури і спорту сучасної України.

Методи дослідження

Для реалізації мети дослідження використано комплекс методів дослідження: загальнонаукові (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація) – для обґрунтування актуальності дослідження, визначення понятійно-категоріального апарату, формулювання висновків; конкретно-наукові (теоретичний аналіз архівних документів, періодичних видань, історико-педагогічної літератури, методичних та програмових матеріалів) – для систематизації та класифікації історико-педагогічної, методичної літератури; конкретно-історичний та проблемно-хронологічний тощо. Вибір комплексу означених методів забезпечує логічність й цілісність наукового дослідження, дає можливість структурувати, порівнювати, типологізувати досліджувані процеси в їхній динаміці, визначати й обґрунтовувати практичну значущість результатів дослідження.

Результати дослідження

Четвертим етапом розвитку системи фізичного виховання Румунії визначаємо період 1948 року по 1989 рік – часом визнання на офіційному рівні фізичного виховання і спорту як пріоритету в розвитку держави. Який розпочався, в свою чергу, 6 квітня 1948 року, коли Вищі національні Збори країни проголосували за Конституцію Румунської Народної Республіки, зокрема за відповідні 20 і 25 статті [5]. Незабаром, це же законодавчий орган проголошує «Закон про реформу освіти» називаючи фізичне виховання одним із провідних обов'язкових завдань освіти [5].

Відповідно, з'явилась потреба в керівному органі, який би взяв на себе управління системою фізичної культури і спорту населення Румунії. Саме такі повноваження Комітету з питань фізичної культури і спорту при Раді Міністрів надає декрет № 329 від 6 серпня 1949 року щодо створення такої організації.

Законом, що на протязі більше чим 20-ти років регламентував всі аспекти системи фізичного виховання і спорту Румунії називаємо «Закон №29 від 29 грудня 1967 року щодо розвитку діяльності з фізичного вихо-

вання і спорту», який був перевиданий у 1977 році із новою нумерацією статей [3; 4].

Загальні положення першого розділу закріпили національний інтерес держави до фізичного виховання і спорту в Соціалістичній Республіці Румунія. За законом, одними із основних завдань держави виокремлені зміцнення і підтримання здоров'я, зростання фізичної здатності, добре використання вільного часу, гармонійний фізичний і моральний розвиток населення шляхом фізичного виховання і занять спортом. Центральним спеціалізованим органом управління (громадського характеру) визнана Національна Рада з питань фізичного виховання і спорту, яка спрямовувала і координувала діяльність з фізичного виховання і спорту, впроваджувала політику соціалістичної партії і держави в цій сфері.

Розподіл обов'язків по організації фізкультурної та спортивно-масової діяльності населення Румунії серед міністерств та інших державних організацій був представлений наступним чином. На підприємствах і в установах ці обов'язки покладені на профспілки; в школах, у вищих навчальних закладах – на Союз комуністичної молоді та національну раду піонерської організації. Також в навчальних закладах всіх рівнів процес фізичного виховання шкільної і студентської молоді організований Міністерством освіти і виховання. Міністерство національної оборони і Міністерство внутрішніх справ несуть відповідальність за фізичну підготовку підпорядкованих їм осіб.

Також у виконанні завдань щодо розвитку фізичного виховання і спорту беруть участь, зокрема, Міністерство охорони здоров'я, Національний союз виробничих і сільськогосподарських кооперативів, Національний Союз кооперативів ремісників, Комітет з питань народних рад, місцеві органи державної адміністрації, Міністерство туризму, а також інші державні органи і громадські організації.

Проаналізувавши завдання цих органів і організацій, визначимо найважливіші спільні з них: залучення шкільної, студентської та робітничої молоді та дорослого населення до систематичних занять фізичними вправами і спортом; широкий розвиток масового спорту, виховання талантів і підвищення рівня спорту вищих досягнень. Звичайно, задля виконання такого пласту завдань повинна була існувати потужна співпраця всіх цих організацій, що і було регламентовано в законі: «проводять свою діяльність у тісній координації і співпраці» [3].

Другий розділ закону присвячено засадам організації Національної Ради з питань Фізичного Виховання і Спорту і місцевих рад з питань фізичного виховання і

спорту, визначено їх державне підпорядкування, чітко виокремлені завдання Національної Ради.

За згодою Міністерства фінансів і Міністерства праці, Національна рада формувала нормативи сти мулювання спортсменів, спеціалістів і технічних пра цівників. У законі наголошено, що всі нормативи ви значені Національною Радою з питань фізичного ви ховання і спорту мають обов'язковий характер. Крім цього, рада керувала і спрямовувала діяльність спор тивних федерацій країни.

За нормами даного закону, виокремлені рамки співпраці ради з Міністерством освіти і виховання і Міністерством охорони здоров'я, а саме: планування наукових досліджень в сфері фізичного виховання і спорту, організація спільної інформаційної діяльності і створення спеціалізованої документальної бази. А також спільно з Міністерством охорони здоров'я рада повинна була слідкувати за дотриманням санітарно-гігієнічних норм на тренувальних базах, під час трену вань і змагань; вносити пропозиції щодо підвищення підготовки медичних працівників, які працюють в сфе рі фізичного виховання і спорту.

Цікавим в контексті дослідження визначаємо ре гламентування відповідальності ради за ефективність пропаганди в сфері фізичного виховання і спорту, зок рема спортивної преси і реклами.

В законі затверджено фінансування її діяльнос ті і підпорядкованих установ з державного бюджету, доходів від спортивних лотерей і конкурсів, видатків профспілок тощо. Стосовно фінансування своєї діяль ності, рада складала власний бюджет.

Ще одним важливим вектором завдань стало планування своєї діяльності – розробка інвестиційно го плану, плану розвитку власної матеріальної бази. Щодо матеріально-технічної бази, то в завдання На ціональної ради входило надання спеціалізованої допомоги в будівництві спортивних баз, пропозиції виробничим міністерствам щодо якості, асортименту і кількості матеріалів і обладнання, нагляд за дотри манням їх призначення. Саме в цьому законі вперше з'являється заборона будь-якої зміни призначення спортивної бази.

У співпраці з державними органами і громадськи ми організаціями, які мають завдання в сфері фізично го виховання і спорту, рада формувала вимоги щодо функціонування спортивних клубів і асоціацій, а також щодо використання ними грошових коштів.

Стаття 6 першого розділу затвердила обов'язковий статус республіканських конференцій з питань спортивного руху, визначила мету їхнього

створення: аналіз функціонування сфери фізичного виховання і спорту задля визначення шляхів щодо її подальшого розвитку, а також створення умов для підвищення власної фахової майстерності спортсме нів, членів національної Ради і місцевих рад з питань фізичного виховання і спорту, членів спортивних фе дерацій, клубів і асоціацій, представників державних організацій, які займаються проблемами фізичного виховання і спорту.

Наступна стаття визначає склад Національної ради з питань фізичного виховання і спорту, яка створюва лась з учасників конференції, затверджених на ній та з членів-представників відповідних державних орга нів і громадських організацій; періодичність її зборів, систему управління. Виконавче бюро ради в складі: голова, перший заступник голови, п'ять заступників, два секретарі і члени було визначено колективним керівним органом ради, яке забезпечує виконання рі шень Ради між засіданнями і оперативне керівництво діяльністю. Стаття 8 даного закону визначає організа ційну структуру Національної ради з питань фізичного виховання і спорту Румунії (рис. 1).

Згідно закону, в адміністративно-територіальних одиницях країни функціонували місцеві ради з пи тань фізичного виховання і спорту, які діяли під ке рівництвом Національної ради з питань фізичного виховання і спорту. І, в свою чергу були, відповідни ми спеціалізованими органами громадського харак теру. Такі ради створювались з членів, затверджених під час конференції, проведеної на місцевому рівні, і представників, призначених місцевими державними органами і громадськими організаціями, які мають завдання в сфері фізичного виховання і спорту. З ме тою забезпечення виконання рішень ради, функціо нування та звіту створювалось виконавче бюро міс цевої ради з питань фізичного виховання і спорту яке, в свою чергу, діяло в складі: голови, його заступників і членів.

Учасниками конференції в адміністративно-те риторіальних одиницях були, спортсмени, фахівці з питань фізичного виховання і спорту, делегати спор тивних клубів і асоціацій, представники громадських організацій тощо.

Метою проведення місцевої тематичної конфе ренції визначено аналіз стану виконання прийнятих попередньо рішень і затвердження заходів, спрямо ваних на подальший розвиток фізичного виховання і спорту у відповідних адміністративно-територіальних одиницях.

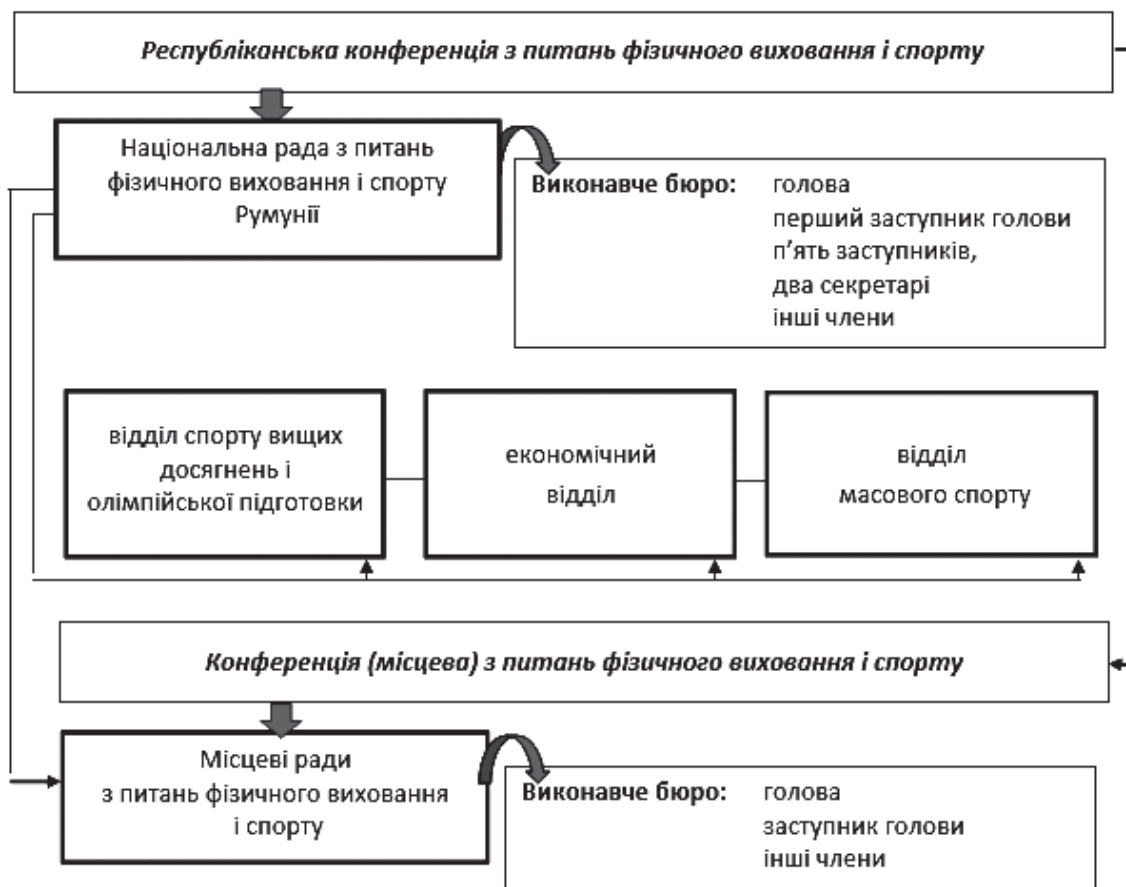


Рис. 1 Організаційна структура Національної та територіальної рад з питань фізичного виховання і спорту Румунії

Стаття 16 даного закону регламентувала роль комсомолу Румунії в ефективній діяльності системи фізичного виховання і спорту країни. На союз молоді поклались такі обов'язки:

а) організація спортивної діяльності в школах та вищих навчальних закладах при підтримці керівництва цих закладів;

б) підтримка спортивної діяльності, організованої профспілками на підприємствах і в установах, а також діяльності університетських спортивних клубів;

в) сприяння розвитку туризмі, технічних видів спорту та інших видів рекреативного спорту;

г) участь в організації університетських і шкільних чемпіонатів;

д) організація фізичного виховання в таборах відпочинку для учнів і студентів спільно з Міністерством освіти і виховання;

е) організація масового спорту в сільській місцевості, на державних сільськогосподарських підприємствах і на станціях механізованої техніки через сільські спортивні асоціації;

є) допомога в обладнанні певних спортивних баз.

Наступні статті визначали обов'язки в цьому напрямку інших організацій. Наприклад, піонерська організація країни організувала спортивно-масові

заходи серед учнів загальноосвітніх шкіл та відвідала за фізичне виховання і спорту в таборах відпочинку. Відповідно, у статтях 18 та 19 виписані напрями діяльності у сфері фізичного виховання Національного союзу сільськогосподарських виробничих кооперативів та Генерального союзу кооперативів ремісників, зокрема забезпечення необхідних матеріальних умов для діяльності спортивних клубів і асоціацій кооперативів.

Стаття 24 визначила завдання інших міністерств та центральних органів державної адміністрації в сфері фізичного виховання і спорту Румунії, а саме створення умови для організації фізичного виховання і спорту в закладах підпорядкування, а також матеріальна підтримка такої діяльності.

Дискусія

Звичайно, така кількість організацій вимагала чіткого визначення завдань державних органів в сфері фізичного виховання і спорту. Виділимо їх. Міністерство освіти і виховання відповідало за результативне фізичне виховання, масовий спорт та спорт вищих досягнень в освіті, в тому числі за організацію шкільних і студентських змагань різного рівня, підготовку та участь учнів і студентів в спортивних тренувальних таборах; розробляло програми фізичного виховання

для закладів освіти всіх рівнів, зокрема тих, які готують профільні кадри. Крім того, міністерство забезпечувало необхідні умови для розвитку спортивних шкіл і ліцеїв, університетських спортивних клубів, підтримувало Національну раду з питань фізичного виховання і спорту (НРФВС) в створенні системи підготовки і підвищенні кваліфікації різних спеціалістів в цій сфері. Ще одним важливим завданням стала відповідальність Міністерства освіти за створення і розвиток необхідної матеріальної бази в сфері освіти, будівництво і обладнання спортивних залів, майданчиків і комплексів, як стаціонарних закритих так і просто неба.

Міністерство охорони здоров'я як державний орган впливу в сфері фізичного виховання і спорту Румунії забезпечувало медико-санітарний контроль за тренувальною і змагальною діяльністю, регулювало медичне забезпечення національних спортивних команд; спільно з НРФВС розробляло санітарно-гігієнічні норми в сфері фізичного виховання і спорту та забезпечувало необхідні умови для функціонування медично-спортивних установ.

Необхідно зазначити, що закон від 1967 року вперше після завершення другої світової війни затверджує зняття основної відповідальності за фізичне виховання населення Румунії з Міністерства національної оборони і Міністерства внутрішніх справ. При чому завдання в цій сфері виокремлені спільно. Отже, вони несли відповідальність за фізичну підготовку військових, забезпечували розвиток спорту вищих досягнень в спортив-

них клубах і асоціаціях, які їм належать, а також умови для спортсменів, які несли військову службу тощо.

Завдання місцевих органів державної адміністрації можна означити як стратегічні, адже вона включали в себе планування та виділення в планах розвитку міст і сіл, районів і територій біля навчальних закладів ділянок для будівництва і обладнання спортивних баз, стадіонів та ігрових майданчиків для дітей. Також вони забезпечували господарювання та утримання таких об'єктів, фінансування закупівлі обладнання і інвентаря. Фінансування діяльності спортивних шкіл та ліцеїв, спортивних тренувальних таборів і таборів відпочинку було ще одним завданням місцевих органів країни.

Висновки

Завдання ділились на три умовні групи, а саме: організаційні, кадрові та матеріально-технічні. Наступними спільними рисами діяльності цих міністерств і установ стала законодавчо закріплена співпраця з НРФВС Румунії, а також потужна громадська складова управління системою фізичного виховання і спорту Румунії. Ідея єдиного закону, що регламентував би всі аспекти фізичного виховання і спорту країни, вперше впроваджена в королівській Румунії («Закон про будинок культури»), мала реалізацію і в законі від 1967 року. Проте численні складності, зокрема у будові державної системи фізичного виховання і спорту, наприклад, підпорядкування установ, структура або «громадськість» Національної ради з питань фізичної культури і спорту вимагали додаткових офіційних документів.

Джерела та література

1. Цибанюк О. Генезис та особливості реалізації національної програми Румунії «Відкрий для себе ойну» у фізичному вихованні школярів. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2019. Випуск 33. С. 114-119.
2. Georgescu F. Educația fizică și sportul ă fenomen social, București, Editura Stadion, 1971.
3. Lege Nr. 29 din 29 decembrie 1967 Republicata cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport / Buletinul Oficial nr. 114 din 29 decembrie 1967.
4. Lege Nr. 29 din 29 decembrie 1967 Republicata cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport / Buletinul oficial nr. 40 din 11 mai 1977.
5. Postolache N. Istoria Sportului in Romania, București, 1995.

References

1. Tsybaniuk O. Henezys ta osoblyvosti realizatsii natsionalnoi prohramy Rumunii «Vidkryi dlia sebe oinu» u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. Visnyk Prykarpatskoho universytetu. Fizychna kultura. 2019. Vypusk 33. S. 114–119.
2. Georgescu F. Educația fizică și sportul ă fenomen social, București, Editura Stadion, 1971.
3. Lege Nr. 29 din 29 decembrie 1967 Republicata cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport / Buletinul Oficial nr. 114 din 29 decembrie 1967.
4. Lege Nr. 29 din 29 decembrie 1967 Republicata cu privire la dezvoltarea activitatii de educatie fizica si sport / Buletinul oficial nr. 40 din 11 mai 1977.
5. Postolache N. Istoria Sportului in Romania, București, 1995.

Надійшла 29.04.2019

ПРОБЛЕМЫ И ПРОТИВОРЕЧИЯ В ВОПРОСАХ ГЕНДЕРНОГО РАВЕНСТВА В СПОРТЕ

М. А. Чистякова, А. П. Шишкин

Каменец-Подольский национальный университет имени Ивана Огиенко, Украина

E-mail: 1876543@i.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.93-98

В статье рассматриваются проблемы и противоречия в вопросах гендерного равенства в спортивной деятельности. Цель. Обосновать особенности формирования и становления представлений о гендерном равенстве в спорте, определить перспективы развития женского спорта и вероятные затруднения в планировании тренировочных нагрузок спортсменок. *Методы.* Анализ и обобщение научной литературы. *Результаты.* Сегодня проблема гендерного равенства приобрела особую значимость, поскольку в Украине активизируется борьба за утверждение демократических норм и принципов. Ключевыми принципами права в области прав человека являются недискриминация и равенство между женщинами и мужчинами. Идея продвижения женщин в спорте на всех уровнях и во всех структурах получила широкое распространение. Спорт стал мощным инструментом для расширения возможностей женщин в полной мере реализовать свой потенциал. Происходит смена традиционной системы половых ролей и соответствующих ей культурных стереотипов. Выводы: Проведенное исследование свидетельствует о том, что гендерное равенство подразумевает равные возможности, права и обязанности для женщин и мужчин во всех сферах жизни, в том числе равный доступ к образованию и здравоохранению, равные возможности в спортивной деятельности. При этом гендерное равенство не означает, что женщины и мужчины одинаковы. Поэтому программы построения тренировочного процесса должны учитывать морфологические, функциональные и психологические особенности женского организма. Гендерное равенство означает, что интересы, потребности и приоритеты как женщин, так и мужчин следует учитывать. При разработке политики укрепления здоровья молодежи необходимо принимать во внимание гендерные стереотипы, которые оказывают отрицательное влияние на поведение и возможности девушек.

Ключевые слова: женский спорт, половая роль, модель поведения, работоспособность, менструальный цикл.

Чистякова М. О., Шишкин О. П. Проблемы та суперечності у питаннях гендерної рівності в спорті. У статті розглядаються проблеми та суперечності у питаннях гендерної рівності в спортивній діяльності. Гендерні питання в спортивній сфері становлять все більш актуальну тему досліджень. *Мета.* Обґрунтування особливостей формування і становлення визначень гендерної рівності в спорті, визначення перспектив розвитку жіночого спорту та можливих труднощів у плануванні тренувальних навантажень спортсменок. *Методи.* Аналіз і узагальнення наукової літератури. *Результати.* Сьогодні проблема гендерної рівності набула особливої значущості, оскільки в Україні активізується боротьба за утвердження демократичних норм і принципів. Ключовими принципами права в галузі прав людини є недискримінація і рівність між жінками і чоловіками. Ідея просування жінок у спорті на всіх рівнях і у всіх структурах набула широкого поширення. Спорт став потужним інструментом для розширення можливостей жінок в повній мірі реалізувати свій потенціал. Відбувається ломка традиційної системи статевої ролей і відповідних їй культурних стереотипів. Висновки. Проведені дослідження свідчать про те, що гендерна рівність має на увазі рівні можливості, права й обов'язки для жінок і чоловіків у всіх сферах життя, в тому числі рівний доступ до освіти та охорони здоров'я, рівні можливості в спортивній діяльності. При цьому гендерну рівність не означає, що жінки та чоловіки однакові. Тому програми побудови тренувального процесу повинні враховувати морфологічні, функціональні та психологічні особливості жіночого організму. Гендерна рівність означає, що інтереси, потреби та пріоритети як жінок, так і чоловіків слід враховувати. При розробці політики щодо зміцнення здоров'я серед молоді необхідно брати до уваги гендерні стереотипи, які мають негативний вплив на поведінку і можливості дівчаток.

Ключові слова: жіночий спорт, статева роль, модель поведінки, роботоздатність, менструальний цикл.

Chistyakova M.O., Shyshkin O.P. Issues and controversies in questions gender equality in sport. The article is concerned with the policy of gender equality in sports feature. *Aim.* The substantiation of the peculiarities of the formation and ideas about gender equality in sport. Determine the prospects for the development of women's sports and the likely difficulties in planning the training loads of athletes. *Methods.* Analysis and generalization of scientific literature. *Results.* Today, the problem of gender equality has acquired particular significance, since the struggle for the adoption of democratic norms and principles is becoming more active in Ukraine. The general principle of equality and non-discrimination is a fundamental element of international human rights law and equality between women and men. The idea of promoting women in sports at all levels and in all structures is widespread. Sport has become a powerful tool for empowering women to realize their full potential. There is a breakdown of the traditional system of gender roles and cultural stereotypes corresponding to it.

Studies show that gender equality implies equal opportunities, rights and obligations for women and men in all spheres of life, including equal access to education and health care, equal opportunities in sports activities. At the same time, gender equality does not mean that women and men are the same. Therefore, the programs for building the training process should take into account the morphological, functional and psychological characteristics of the female body. Gender equality means that the interests, needs and priorities of both women and men should be taken into account. When developing policies to promote health among young people, it is necessary to take into account gender stereotypes that have a negative impact on the behavior and abilities of girls.

Key words: women sports, gender role, the model behavior, performance, menstrual cycle.

Введение

Принятие Украиной выбранного курса на построение европейских демократических институтов предусматривает реализацию принципов гендерного равенства во всех сферах жизни, предоставления равного доступа обоим полам к образовательным, производственным, культурным ресурсам.

В нормативных документах Украины («Конституция Украины» [6], «Семейный кодекс Украины» [15], Закон Украины «Об образовании» [3], «Про обеспечение равных прав и возможностей женщин и мужчин» [4] и др.) гарантируются, в частности, право на труд, права, связанные с вступлением в брак, материнством и защитой детей, право на достаточный жизненный уровень, право на здоровье, право на образование, а также права в области культуры и науки. При этом ключевыми принципами права в области прав человека являются недискриминация и равенство между женщинами и мужчинами.

Несмотря на формально достигнутый успех в национальных правовых документах, на практике в Украине до сих пор сохраняется довольно консервативное и стереотипное восприятие женщин и мужчин, их возможностей и ролей, которые не позволяют в полной мере реализовать то гендерное равенство, в том числе в спорте и спортивной деятельности, которое прописано во всех упомянутых документах.

Анализ научно-методической литературы показал, что в обществе являются распространенными мнения и предубеждения о свойствах и характеристиках видов спорта полезных для мужчин или женщин [16; 18], об определенных психологических качествах и свойствах личности, стилей поведения, видов деятельности в соответствии с полом [5; 7; 8]. И наоборот, существуют мнения о том, что гендерное равенство якобы означает одинаковое или идентичное отношение к мужчинам и женщинам, без учета конкретных обстоятельств, в которых находятся те и другие [13; 22].

Имеющиеся разногласия между авторами по поводу гендерных вопросов, а также значения гендера в контексте деятельности, связанной с участием женщин в спорте, предопределяет этой проблематики серьезное внимание и актуальность нашего исследования.

Цель исследования

Обосновать особенности формирования и становления представлений о гендерном равенстве в спорте, определить перспективы развития женского спорта и вероятные затруднения в планировании тренировочных нагрузок спортсменок высокой квалификации.

Методы

Анализ и синтез, системные методы изучения научной литературы.

Результаты исследования

Термин «гендер» (английское gender, от лат. gens – род) предложил использовать американский психолог Роберт Столлер в конце 60-х годов XX века. Под этим термином понимаются социально обусловленные самобытные признаки, черты, нормы, стереотипы, роли, считающимся типичными и желаемыми для тех, кого общество определяет как женщин и мужчин [14; 29]. На социальное позиционирование мужчины и женщины влияют политические, экономические, культурные, социальные, религиозные, идеологические и экологические факторы, которые меняются со временем и могут быть различными в разных культурах [8; 10]. В качестве примера можно привести социально детерминированную роль женщины в спорте.

Современный спорт – уникальное явление жизни социума и человека. Он красив, привлекателен, предоставляет человеку огромные возможности для проявления духовных и физических сил. Современному человеку трудно представить, что этот вид деятельности был сугубо мужской привилегией. Практически до начала XX века считалось, что женщинам профессиональный спорт противопоказан. Исторически женщине отводилась зависимая, подчиненная роль. Традиционно роль женщины заключалась в ведении домашнего хозяйства и уходе за детьми (фемининные качества), тогда как делом мужчины было обеспечивать семью, заниматься видами деятельности, которые требуют силы, агрессии, соревновательности (маскулинные качества). По мнению И. С. Кона [5] идеалы маскулинности и фемининности сегодня, как никогда, противоречивы. Происходит смена традиционной системы половых ролей и соответствующих ей культурных стереотипов. И эти тенденции подтверждаются данными об участии спортсменок в Олимпийских играх.

Известно, что на древнегреческие Олимпийские игры допускались только атлеты мужчины. Первые современные Игры в Афинах в 1896 году прошли без участия женщин. Но уже на следующих Играх в Париже в 1900 году из 997 спортсменов представительство женщин составило 22 человек – они соревновались в теннисе и гольфе [24].

Прогресс развития женского спорта начался с 60-х годов прошлого столетия и связан с общей тенденцией феминизации общества. Все большее распространение в мире получает точка зрения, согласно которой границы возможностей женщины определяются не

столько природой, сколько культурой и воспитанием, а в отдельных странах и традициями [10]. Так, в 2008 г. в Пекине количество женщин-спортсменок составило более 42 % по отношению ко всему количеству участников, в Сиднее (2000) 38,2 %, в Москве (1980) принимало участие около 20 % женщин-спортсменок, в то время как в Риме (1960) – всего 11,5 % [25].

Олимпийские игры 2012 г. (Лондон) показали, что женщины продолжают победное шествие в спорте. Так, из 10 490 участников-спортсменов представительство женщин составило 4688 человек (44,7 %). Кроме того, впервые за историю олимпийского движения женщины участвуют во всех видах спорта, преодолены последние запреты для участия женщин мусульманских стран в олимпийских турнирах [28].

Представление о ролях женщин и мужчин в спорте и дальше продолжают эволюционировать. В Олимпийской хартии прописано (Правило 2, п. 7), что: «МОК поощряет и поддерживает продвижение женщин в спорте на всех уровнях и во всех структурах, с целью реализации принципа равенства мужчин и женщин» [11].

В 2014 году члены МОК на 127-й сессии организации одобрили рекомендацию об укреплении гендерного равенства. В ней говорилось о необходимости достижения 50-процентного участия женщин в Олимпийских играх и проведении игр со смешанными командами в будущем. По словам Президента МОК Томаса Баха, зимние юношеские Олимпийские игры 2020 года в Лозанне планируется провести под девизом «Гендерное равенство в спорте». В соревнованиях примет участие равное число юношей и девушек. К тому же будут добавлены новые виды спорта, в частности, хоккей в формате 3х3, ски-альпинизм и лыжное двоеборье среди женщин. Коснулись изменения и Олимпиады 2020 года в Токио. На Играх выступит наибольшее количество женщин в олимпийской истории, также вдвое – с 9 до 18 – увеличено количество соревнований в миксте [9].

Расширение олимпийской программы, безусловно, увеличит возможность раскрыть и развить способности и таланты молодых людей. Такие международные организации, как ООН, ЮНЕСКО, ОБСЕ подчеркивают, что развитие гендерного равенства является условием и новым ресурсом модернизации общества [12; 14; 17]. Когда главной ценностью становится талант, а успех государства определяется его инновационностью, выигрывать будет тот, кто сможет успешно интегрировать женщин в эти процессы, заключают эксперты Всемирного экономического форума [27].

Согласно Отчету о глобальном гендерном разрыве за 2018 год (Global Gender Gap Report), представлен-

ному Всемирному экономическому форуму, Украина занимает 65 место по индексу гендерного равенства (анализируются экономическое участие и возможности, уровень образования, здоровье и продолжительность жизни, политические права обоих полов в 149 странах мира). В нашей стране очень низкое представительство женщин в политике, а также значительный разрыв в сфере экономики [27].

Согласно отчету международных организаций [12; 17; 29], именно гендерное равенство и расширение прав и возможностей для женщин может стать основным стимулом для роста экономики, решения демографических и других проблем. Так в Швеции, которая является одним из мировых лидеров в области равноправия, хорошо развита система социальной поддержки работников с детьми. Декретный отпуск составляет 480 дней, причем отец должен провести со своим ребенком не менее 2 месяцев. При этом для семей, где оба родителя поровну делят декретный отпуск между собой, государство выделяет особый материальный «бонус равноправия» (jämställdhetsbonus) [23]. Уровень рождаемости в Швеции 1,88 ребенка на женщину, а коэффициент рождаемости в Украине в 2017 г. составил всего 1,37, что значительно ниже общеевропейского уровня. Кроме этого, кризис рождаемости у нас сочетается с резким ухудшением здоровья населения, в том числе репродуктивного, повышением смертности и сокращением продолжительности жизни, что в развитых странах не наблюдается [1].

В большинстве стран с высоким уровнем жизни среди девочек-подростков чаще наблюдается поведение, способствующее укреплению здоровья, например включение в рацион фруктов, отказ от курения, увеличение физической активности [26].

Общепризнанным является тот факт, что физическая активность является одной из важнейших детерминант здоровья. Результаты исследования М. В. Дутчака [2] показали, что большинство населения Украины (56% опрошенных) ни разу не использовали свободное время для занятий спортом. Только трое из ста граждан Украины имеют достаточную двигательную активность для укрепления здоровья, для 6 % – характерна умеренная занятость спортом, а у каждого третьего жителя страны в возрасте от 16 до 74 лет – низкая двигательная активность оздоровительной направленности. Для женщин характерен более низкий уровень физической активности, чем для мужчин (соответственно, 51% опрошенных против 34%). Возможно, недостаточная физическая активность женщин связана с более низким по сравнению с мужчинами социально-экономическим статусом и гендерными

нормами (большая нагрузка в домашнем хозяйстве, основная роль в уходе за детьми, более низкие доходы, ограниченность свободного времени). Таким образом, традиционные гендерные стереотипы могут препятствовать занятиям девочек-подростков и женщин организованной физической активностью. Поэтому задачей национальных организаций, специалистов, СМИ является пропаганда гендерного равенства и здорового образа жизни – здорового питания, физической активности и спорта.

Сегодня идея гендерного равенства в спорте получила широкое распространение в мире, легла в основу многих международных документов. Первая международная конференция по проблемам женщин и спорта, собравшая политических деятелей и спортивных руководителей национального и международного уровня, состоялась в Брайтоне (Великобритания) 5–8 мая 1994 г. Она была организована Британским спортивным советом (British Sports Council) при поддержке Международного Олимпийского Комитета. В последовавшие за этим два десятилетия (1994–2014 гг.) была создана Международная рабочая группа «Женщины и спорт», призванная отслеживать, какие меры предпринимаются в связи с Брайтонской декларацией, оказывать помощь тем, кто проводит работу на национальном и региональном уровнях, создать международную сеть активистов и сторонников, работающих на достижение целей и во имя принципов Декларации. 6-я Всемирная конференция Международной рабочей группы «Женщины и спорт» приняла новую редакцию – «Декларацию Брайтон плюс Хельсинки 2014 по проблемам женщин и спорта», где физическая культура рассматривается как основное продолжение профессионального спорта, в частности для девушек и женщин [12; 14].

Спорт и физическая активность являются неотъемлемой частью культуры каждой нации. Сегодня женщины достигают выдающихся спортивных вершин на международной спортивной и олимпийской аренах, их достижения, одаренность, настойчивость и трудолюбие позволяют в ряде спортивных дисциплин не уступать рекордам мужчин. Успех, слава, признание, самоутверждение – все это достигается огромным трудом и риском для здоровья (большие объемы тренировочной и соревновательной нагрузок приводят не только к физическим и психическим перегрузкам, но и к увеличению травматизма спортсменов [21]), а в экстремальных видах спорта даже риском своей жизни (по этой причине все больше альпинисток высокого уровня сегодня сознательно отказываются от материнства [13]). Тем не менее, существует право выбора и ответственности,

право возможности самореализоваться независимо от того женщиной или мужчиной родился человек. Спорт стал мощным инструментом для расширения возможностей женщин в полной мере реализовать свой потенциал в обществе путем создания благоприятных условий для гендерного равенства. С другой стороны, доходя до крайностей, такие изменения могут привести и к негативным последствиям.

В научно-методической литературе, посвященной гендерной проблематике, не редкость утверждения, что мужчины и женщины одинаковы в проявлении физических качеств [13], что занятие спортом не влияет на репродуктивную функцию [22]. В результате в практике преподавания многих видов спорта занятия проводятся без разделения по половой принадлежности и зачастую тренера полностью экстраполируют тренировочные планы подготовки мужчин на учебно-тренировочный процесс женщин без внесения необходимых коррекций [19]. Все это не может не сказаться на состоянии здоровья спортсменок, а значит, и на уровне спортивных результатов. Тренер, работающий с девочкой, девушкой, должен помнить, что «каждый человек имеет право на наивысший достижимый уровень физического и психического здоровья» [17].

Известно, что развитие современного спорта сопровождается жесткой конкуренцией в олимпийских турнирах, ведущей к интенсификации тренировочного процесса. Это определяет, что одним из главного факторов достижения высокого спортивного мастерства является способность противостоять утомлению, а для тренировочного процесса – эффективное управление динамикой его развития и оптимизации сроков восстановления [19; 21]. Таким образом, чтобы управлять процессом подготовки спортсмена, мы должны учитывать такие параметры: пол спортсмена, наследственность, уровень подготовленности, уровень возможности функциональных систем. Рассматривая и сравнивая функциональные возможности женского организма с мужским в достижении спортивных результатов, следует их научно обосновывать с позиций полового диморфизма [21].

В спортивной литературе достаточно ярко представлены особенности морфологии женщин. Некоторые авторы считают, что уже эти отличия определяют половые различия в работоспособности. В других случаях различия характеризуются не только разницей в морфологии, но и зависят от перестройки гормональной активности и, как следствие, изменений функционального и психического состояний, лимитирующих различную работоспособность в разные фазы менструального цикла [19; 20; 21]. Несмотря на

то что первые публикации о цикличности колебаний некоторых физиологических параметров в организме женщин датируются концом XIX ст., однако и до сегодняшнего времени дискутируются вопросы об изменении функциональных возможностей, метаболических и психофизиологических показателей на протяжении менструальных циклов. Причины различных данных среди представителей спортивной науки связаны с различным методологическим подходом. Так, специалисты НУФВСУ [21] используют подход, который основывается на изучении специфики медико-биологических особенностей женского организма.

Ряд специалистов изучают работоспособность спортсменок только в некоторые фазы менструального цикла [21]. Таким образом, в практике преподавания видов спорта необходимо иметь знания о переносимости тренировочных нагрузок с учетом ее объема и направленности в разные фазы менструального цикла. Все это может помочь тренеру оптимально планировать тренировочные загрузки, защищать женщину, учитывая особую биосоциальную роль, которую она играет в обществе.

Суммируя, можно сказать, что гендерное равенство не исключает половых и гендерных различий. Женщины и мужчины разные за своими морфологическими и функциональными возможностями организма и равные в доступе к образованию и здравоохранению, в возможности заниматься спортом, работать, участвовать в государственном управлении, создавать семью и воспитывать детей.

Дискуссия

В отличие от многих исследований, которые рассматривают развитие спортивной деятельности с позиции социального пола (гендера) [26, 29] или с

позиции биологического пола (полового диморфизма) [16], нами предложено рассмотреть проблему в соотносительности биологического и социального пола. Такой подход вносит вклад в изучения половых различий и в то же время учитывает динамику социальных ролей, способствует разработке стратегий решения практических задач и обогащению научных знаний.

Однако здесь очень много спорного, неясного. Во многих языках отсутствует лингвистическое различие между словами «пол» и «гендер», либо такое различие очень незначительно, что обычно приводит к путанице этих двух понятий. К тому же нормы мужского и женского поведения не универсальны, а исторически изменчивы, к ним можно и нужно относиться критически.

Выводы

Проведенное исследование свидетельствует о том, что гендерное равенство подразумевает равные возможности, права и обязанности для женщин и мужчин во всех сферах жизни, в том числе равный доступ к образованию и здравоохранению, равные возможности в спортивной деятельности.

При этом гендерное равенство не означает, что женщины и мужчины одинаковы. Поэтому программы построения тренировочного процесса должны учитывать морфологические, функциональные и психологические особенности женского организма.

Гендерное равенство означает, что интересы, потребности и приоритеты как женщин, так и мужчин следует учитывать. При разработке политики укрепления здоровья молодежи необходимо принимать во внимание гендерные стереотипы, которые оказывают отрицательное влияние на поведение и возможности девушек.

Источники и литература

1. Державна служба статистики України, access mode: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
2. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.
3. Закон України «Об образовании» от 05.09.2017 № 2145-VIII, режим доступа http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html
4. Закон України «Про забезпечення рівних прав та можливостей жінок і чоловіків» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2005, № 52, ст. 561.
5. Кон И.С. Психология половых различий. Вопросы психологии. 1981. № 2. С. 47–57.
6. Конституція України. ВВР, 1996, № 30, ст. 141, режим доступа <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
7. Лошакова Ю.П. Гендерное неравенство региональные особенности и глобальные тенденции. Социологические исследования. 2013 № 5. С. 134–137.
8. Лубышева Л.И. Женщина и спорт : социальный аспект. Теория и практика физической культуры. 2000. № 6. С. 13–16.
9. МОК за гендерное равенство в спорте, режим доступа: <https://ru.euronews.com/2019/01/10/ru-first-gender-equality-winter-games>
10. Мягкова С.Н. Исторические и социально-педагогические основы физической активности женщин : дис. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. М., 2003. 421 с.
11. Олимпийская хартия (в действии с 15 сентября 2017 г.). Geneva, Switzerland: МОК, 2017. С. 3
12. ООН-Женщины. Комиссия по положению женщин. Режим доступа: <http://www.un.org/womenwatch/daw/csw/>
13. Плахотник Ольга. Люди и горы: пол имеет значение? «Я». «Гендер і спорт». № 29. 2012. С. 10–14
14. Права женщин - это права человека. ООН. Нью-Йорк, Женева, 2014. 132 с.
15. Семейный кодекс Украины. (ВВР), 2002, № 21-22, ст. 135, режим доступа <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/2947-14>
16. Соболева Т.С. Соболев Д.В. Женщина в мужских видах спорта. Нарушение полоролевого поведения у спортсменок. Экономические и гуманитарные исследования регионов. 2012. № 4. С. 75–78.

17. Совет по Правам Человека, режим доступа: http://ap.ohchr.org/documents/R/HRC/resolutions/A_HRC_RES_6_29.pdf
 18. Староста В. Обосновано ли деление видов спорта на мужские и женские?. Теория и практика физической культуры. 1999. № 8. С. 55–58.
 19. Чистякова М.А. Морфофункциональная характеристика организмов спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо. Спортивна медицина і фізична реабілітація, 2018. Вип. 1. С. 53-60
 20. Шахлина Л. Я.-Г., Коган Б. Г., Терещенко Т. А., Тищенко В. П., Футорный С. М. Спортивная медицина : учеб. для студентов высш. учеб. заведений. К. : Наук. думка, 2016. С. 199–227.
 21. Шахлина Л.Г., Ковальчук Н.В.. Современное представление об особенностях спортивной подготовки женщин. Спортивна медицина і фізична реабілітація, 2018. Вип. 1. С. 3-14.
 22. Шимко Світлана. Спортивный гендерный режим. «Я». Гендер і спорт. № 29. 2012. С. 4
 23. Jämställhetsbonus. Försäkringskassan, access mode: <https://www.forsakringskassan.se/statistik/barn-familj/jamstalldetsbonus>
 24. Paris. 1900 Summer Olympics. Access official, access mode: <https://www.olympic.org/paris-1900>
 25. Record women's participation. The Official Website of the Beijing 2008 Olympic Games, access mode : <http://98.en.beijing 2008.cn/news/official>
 26. Statistics on obesity, physical activity and diet: England 2014. London: Health and Social Care Information Centre; 2014, access mode <http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB13648/Obes-phys-acti-diet-eng-2014-rep.pdf>
 27. The global gender gap report 2018. Geneva, Switzerland : World Economic Forum, access mode http://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2018.pdf
 28. The London Games might best be remembered for setting new standards for gender equity in sports. Rachel Blount, Star Tribune, access mode: <http://m.startribune.com/news/?id=165019896&c=y> 2012
 29. Ward, J., Lee B., Baptist, S., Jackson H. (2010), Evidence for Action Gender equality and economic growth. 1–51. access mode: <https://www.chathamhouse.org/sites/files/chathamhouse/public/Research/Energy,%20Environment%20and%20Development/0910gender.pdf>
- References**
1. Derzhavna sluzhba statystyky Ukrainy, access mode: <http://www.ukrstat.gov.ua/>
 2. Dutchak M.V. Sport dlia vsikh v Ukraini: teoriia ta praktyka. K.: Olimp. l-ra, 2009. 279 s.
 3. Zakon Ukrainy «Ob obrazovanyy» ot 05.09.2017 № 2145-VIII, rezhym dostupa http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/T172145.html
 4. Zakon Ukrainy «Pro zabezpechennia rivnykh prav ta mozhlyvostei zhinko i cholovikiv» (Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR), 2005, № 52, st. 561.
 5. Kon I. S. Psihologiya polovyih razlichiy. Voprosy psihologii. 1981. № 2. S. 47–57.
 6. Konstytutsiia Ukrainy. VVR, 1996, № 30, st. 141, rezhym dostupa <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254%D0%BA/96-%D0%B2%D1%80>
 7. Loshakova Yu.P. Gendernoe neravenstvo regionalnye osobennosti i globalnye tendentsii. Sotsiologicheskie issledovaniya. 2013. 5. S. 134–137.
 8. Lubyisheva L.I. Zhenshchina i sport : sotsialnyiy aspekt. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 2000. 6. S. 13-16.
 9. MOK za gendernoe ravenstvo v sporte, access mode: <https://ru.euronews.com/2019/01/10/ru-first-gender-equality-winter-games>
 10. Miahkova S.N. Ystorycheskye y sotsyalno-pedahohycheskye osnovy fizycheskoi aktyvnosti zhenshchyn : dys. ... d-ra ped. nauk : spets. 13.00.04. M., 2003. 421 c.
 11. Olympiyskaia khartyia (v deistvyy s 15 sentiabria 2017 h.). Geneva, Switzerland: MOK, 2017. S. 3
 12. OON-Zhenshchinyi. Komissiya po polozheniyu zhenshin, access mode: <http://www.un.org/womenwatch/daw/csw/>
 13. Plahotnik Olga. Lyudi i goryi: pol imeet znachenie? «Ya». «Hender i sport». № 29. 2012. S. 10–14
 14. Prava zhenshchyn - eto prava cheloveka. OON. Niu-York, Zheneva, 2014. 132 s.
 15. Cemeynyiy kodeks Ukrainyi. (VVR), 2002, № 21-22, st.135, access mode <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/ru/2947-14>
 16. Soboleva T.S. Sobolev D.V. Zhenshchina v muzhskih vidah sporta. Narushenie polorolevogo povedeniya u sportsmenok. Ekonomicheskie i gumanitarnye issledovaniya regionov. 2012. № 4. S. 75–78.
 17. ovet po Pravam Cheloveka, access mode: http://ap.ohchr.org/documents/R/HRC/resolutions/A_HRC_RES_6_29.pdf
 18. Starosta V. Obosnovano li delenie vidov sporta na muzhskie i zhenskie?. Teoriya i praktika fizicheskoy kulturyi. 1999. № 8. S. 55-58.
 19. Chistyakova M. A. Morfofunktsionalnaya harakteristika organizma sportsmenok vyisokoy kvalifikatsii, spetsializiruyuschisya v dzyudo. Sportivna meditsina i flzichna reabilltatsiya, 2018. V. 1. S. 53–60
 20. Shahlina L. Ya.-G., Kogan B. G., Tereschenko T. A., Tischenko V. P., Futornyy S. M. Sportivnaya meditsina : ucheb. dlya studentov vyissh. ucheb. zavedeniy. K. : Nauk. dumka, 2016. S. 199–227.
 21. Shahlina L.G., Kovalchuk N.V. Sovremennoe predstavlenie ob osobennostyah sportivnoy podgotovki zhenshin.. Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiia, 2018. V. 1. S. 3–14.
 22. Shymko Svitlana. Sportyvnyi henderniy rezhym. «Ia». Hender i sport. № 29. 2012. S. 4
 23. Jämställhetsbonus. Försäkringskassan, access mode: <https://www.forsakringskassan.se/statistik/barn-familj/jamstalldetsbonus>
 24. Paris. 1900 Summer Olympics. Access official, access mode: <https://www.olympic.org/paris-1900>
 25. Record women's participation. The Official Website of the Beijing 2008 Olympic Games, access mode : <http://98.en.beijing 2008.cn/news/official>
 26. Statistics on obesity, physical activity and diet: England 2014. London: Health and Social Care Information Centre; 2014, access mode <http://www.hscic.gov.uk/catalogue/PUB13648/Obes-phys-acti-diet-eng-2014-rep.pdf>
 27. The global gender gap report 2018. Geneva, Switzerland : World Economic Forum, access mode http://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2018.pdf
 28. The London Games might best be remembered for setting new standards for gender equity in sports. Rachel Blount, Star Tribune, access mode: <http://m.startribune.com/news/?id=165019896&c=y> 2012
 29. Ward, J., Lee B., Baptist, S., Jackson H. (2010), Evidence for Action Gender equality and economic growth. 1–51. access mode: <https://www.chathamhouse.org/sites/files/chathamhouse/public/Research/Energy,%20Environment%20and%20Development/0910gender.pdf>

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ КРОСФІТУ

О. Д. Шинкарьова

Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Україна

E-mail: lenashin1962@gmail.com

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.99-102

У статті розглядається Кросфіт як один із засобів підвищення ефективності навчальних та позааудиторних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованих на формування потреб у фізичному вдосконаленні і самовдосконаленні здобувачів.

В результаті дослідження встановлено, що система високоінтенсивної підготовки «Кросфіт» позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості здобувачів вищої освіти. Було відмічено збільшення мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичок і вміннями самостійного фізичного тренування.

Дослідження показали, що заняття з Кросфіту ефективно вплинули на фізичну підготовленість студентів. Так, заняття два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, швидко-силові, силові витривалості.

В ході роботи з впровадження вправ Кросфіту в процес фізичного вдосконалення здобувачів визначені найбільш оптимальні засоби і методи силового спортивного тренування в цій галузі.

Ключові слова: фізичне виховання, фізична підготовка, фізичне вдосконалення, Кросфіт, здоровий спосіб життя.

Shinkareva O. D. Improving the efficiency of physical training of students of a university by means of CrossFit. At the present stage, specialists in the field of physical education and sports constantly search for the most effective forms and methods of organization of educational work.

The article considers CrossFit as one of the means to increase the effectiveness of training and extracurricular physical education classes in institutions of higher education, aimed at shaping the needs for physical improvement and self-improvement.

The study found that the system of high-intensity training CrossFit has a positive effect on the level of physical fitness of students. An increase in motivation to physical culture and sports activities was noted, contributing to the mastery of knowledge of modern approaches to the organization of physical training, skills and abilities of independent physical training.

CrossFit classes meet various personal needs, the implementation of which allows to develop physical qualities, motor skills and practical skills, and also helps to meet the socially important needs of the individual - the desire for development, knowledge, communication, competition, positive emotions; achieve concrete goals; development of volitional, moral and aesthetic personality traits. CrossFit provides diversity and efficiency in the physical training of higher education institutions.

Studies have shown that the CrossFit exercises effectively influenced the physical fitness of students. So, classes twice a week during 6 months allowed to significantly increase coordination quality, power, speed-force, strength endurance.

In the course of work on the introduction of exercises with CrossFit in the process of physical education of students, the most optimal means and methods of strength sports training in this area were determined.

Key words: physical education, physical training, physical improvement, CrossFit, healthy lifestyle.

Вступ

На сучасному етапі фахівці в галузі фізичного виховання і спорту постійно ведуть пошук найбільш ефективних форм і методів організації навчально-виховної роботи із здобувачами вищої освіти, які висувують високі вимоги до рівня професійної підготовленості майбутніх фахівців у закладах вищої освіти та їх роботі з пошуку шляхів підвищення ефективності викладацької та тренерської діяльності [1; 4; 9].

Аналіз останніх наукових досліджень та узагальнення практичного досвіду (Н. О. Базилевич, 2016, 2017; М. М. Булатова, 2008; Л. В. Волков, 2016; А. З. Зиннатуров, 2014; Т. Ю. Круцевич, 2008; О. В. Отравенко, 2016; О. М. Худолій, 2010; Б. М. Шиян, 2008 та ін.) дав нам можливість зробити наступні висновки:

- одним із важливих компонентів у процесі фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти є формування у них філософії здорового стилю життя;
- в Україні зберігається тенденція до погіршення стану здоров'я учнівської та студентської молоді, обумовлені негативними факторами соціального, екологічного та психоемоційного характеру;

- систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність;
- система фізкультурно-спортивної роботи, яка існує в закладах освіти не дає змоги в повному обсязі реалізувати великий потенціал фізкультурно-спортивної діяльності;
- необхідність пошуку новітніх засобів фізичного виховання здобувачів вищої освіти;
- тема роботи актуальна та потребує подальшого дослідження.

Метою статті є обґрунтування та експериментальна перевірка впливу позааудиторних занять з Кросфіту на ефективність фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти, розробка прикладів Кросфіт – вправ для підвищення фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в позааудиторній діяльності (групи спортивно-педагогічного вдосконалення).

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, анкетування та тестування здобувачів вищої освіти на констатувальному та формуальному етапах експерименту.

Результати дослідження

Кросфіт є одним з раціональних підходів, що сприяють фізичному вдосконаленню та оздоровленню студентів на заняттях з фізичної культури. Завдяки Кросфіту, на навчальних та позааудиторних заняттях з фізичного виховання, студенти отримують більший ефект, виражений не тільки в підвищенні загального рівня працездатності, але й показників фізичної підготовленості, глибинної та естетичної складової здоров'я, вдосконалення і самовдосконалення.

Кросфіт – комплекс вправ, що відрізняється високою інтенсивністю, регулярною зміною вправ, що включає в себе складові фітнесу, бодібілдингу, пауерліфтингу, важкої і легкої атлетики, класичної гімнастики, гирьового спорту тощо [2; 4; 5].

Вперше термін «Кросфіт» з'явився в 2000 році. Ідея Кросфіта належить американцю Грегу Глассману, який у 2001 році в Каліфорнії відкрив перший Кросфіт-зал зі спеціальним знаряддям.

Основними особливостями Кросфіту є:

- а) всебічний вплив на організм, що сприяє підвищенню ефективності фізичної підготовки;
- б) швидкість зміни умов, прийомів, обставин дозволяють працювати швидше, ініціативніше, кмітливше;
- в) поєднання високої емоційності і активності з емоційною напругою;
- г) дух суперництва вчить діяти максимально напружено, долаючи труднощі.

Згідно аналізу літературних джерел, основною метою Кросфіту є удосконалення фізичних якостей людини, поліпшення працездатності, а також розвиток швидкої адаптації до зміни навантажень.

Виходячи з мети, Кросфіт можна розділити на види:

- Метаболічні тренування, що спрямовані на поліпшення роботи серцево-судинної системи і витривалості (біг, плавання, їзда на велосипеді, веслування, стрибки на скакалці тощо).
- Гімнастика, що сприяє поліпшенню контролю над власним тілом (вагою) (підтягування, віджимання, стійка на руках, присідання без ваги, ходьба випадами тощо).
- Робота з обтяженнями, що сприяє навичкам розвитку сили до зовнішніх об'єктів – важка атлетика і пауерліфтинг (присідання зі штангою, жим штанги, станова тяга тощо).

Слід підкреслити, що всі різновиди вправ входять до єдиного комплексу, які виконуються протягом тижня.

Заняття Кросфітом підходять людям будь-якої фізичної підготовленості, а також є тренуванням з різних видів спорту. Біг, легка і важка атлетика, плавання, гирьовий спорт – в комбінації дозволяють здобувачам отримати рівномірний і повноцінний фізичний розвиток. При цьому опрацьовуються не тільки м'язи, але і розвивається дихальна система і витривалість організму в цілому [1; 4].

Кросфіт розвиває наступні фізичні якості:

Серцево-судинну витривалість – це здатність організму ефективно використовувати кисень. Наприклад, біг, їзда на велосипеді, стрибки через скакалку.

Витривалість – це здатність ефективно використовувати енергію в поєднанні з силою, наприклад, для підняття певної кількості ваги.

Гнучкість – діапазон рухів у суглобі (самостійні пружинні нахили вперед, назад, в сторону та з допомогою).

Потужність – що досягається в динамічних чи статичних умовах під дією зусиль м'язів, але включає в себе застосування максимальної сили за короткий проміжок часу, наприклад, стрибки на піднесену поверхню.

Швидкість – здатність виконувати різні навантаження за короткий проміжок часу.

Координацію – узгодженість рухів та дій.

Спритність – будь-яка діяльність, в якій здобувач виконує швидко зміну дій і напрямом.

Баланс – рівновагу; діяльність може включати стрибки на одній нозі при закритих очах, ходьба по коліні або сидіння на великому гумовому м'ячі.

Влучність – це точність у ціль, наприклад, кидки тенісного м'яча у коло, гра в дартс та ін. [2; 5].

Важливою особливістю Кросфіта є варіативність, тобто кожне тренування має нову програму. У Кросфіті це називається «workout of the day», або WOD – завдання на день, яке можна зробити складовою частиною програми фізичної підготовки здобувачів. Правилами тренування є максимальна інтенсивність, частота тренувань, мінімальність або відсутність відпочинку, зміна напрямку навантажень на кожному занятті [11].

Далі наведемо приклади Кросфіт-вправ:

- Поштовх – підйом штанги з підлоги і жим над головою.
 - Бурпі – техніка виконання:
 - встати в положенні стоячи ноги на ширині 5-7 см;
 - виконати присідання в упор;
 - одним рухом (стрибком) випрямити ноги назад;
 - зробити віджимання;
 - повернутися в положення для присідання в упорі (стрибком);
 - встати і підняти руки над головою.
 - Ривок – потужний ривок штанги з підлоги, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити з присіду.
 - Трастери – жим штанги з плечей, стоячи, під яку потрібно підсісти, а потім вичавити над головою.
- Як показує аналіз практики, у Кросфіті використовуються різноманітне обладнання, як гирі, медболи, канати, кільця, скакалки, тренажери для веслування тощо.

Заняття Кросфітом – це:

1. Просто: більшість вправ не вимагає певного обладнання, досить лише стадіону і турніка з брусами.
2. Універсально: можливість досягнення будь-якої мети – поліпшення витривалості, схуднення, набір м'язової маси тощо.

3. Цікаво: завдяки великій кількості вправ можна постійно урізноманітнити свої тренування.

4. Ефективно: рівномірний і повноцінний фізичний розвиток [2; 5; 11].

Головний недолік Кросфіту – це екстремальні навантаження, які супроводжуються підвищеною травматичністю і ризиком серцево-судинних ускладнень. Виконуючи вправи, увага йде не на техніку, а на швидкість і велику вагу, тому ймовірність нанесення ушкоджень багаторазово збільшується. Всі вправи необхідно виконувати під наглядом викладача.

В ході наукового дослідження з питань організації та побудови фізичної підготовки здобувачів вищої освіти в позааудиторній діяльності (групи спортивно-педагогічного вдосконалення) в освітньому процесі Луганського національного університету імені Тараса Шевченка встановлено, що система тренування у напрямку Кросфіт є однією з найбільш актуальних, затребуваних і ефективних методів загальної фізичної підготовки даного контингенту.

До засобів підвищення мотивації до занять Кросфітом відносяться: підвищення силової підготовки і формування відмінної спортивної форми; поліпшення м'язового компонента тіла, престижність занять силовими видами спорту; проведення змагань з Кросфіту, жиму штанги, із загальної фізичної підготовленості; складання програм занять, враховуючи індивідуальні цільові установки здобувачів; формування культури здоров'я.

За результатами опитування було виявлено, що основною метою занять є поліпшення витривалості – 56%, схуднення – 22%, набір м'язової маси – 20%, інше – 2%.

Для підвищення мотивації студентів застосовували елементи змагання, підрахунок балів і досягнення різних рівнів.

Приклади занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення в інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет ім. Т. Шевченка»:

Приклад 1. 5 кіл по 5 вправ:

- 1) 10 присідань з навантаженням (штанга, бодібар, гантелі);
- 2) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень;
- 3) тяга штанги в нахилі – 10 повторень;
- 4) віджимання від підлоги – 20 повторень;
- 5) стрибки на скакалці – 30- 60 секунд.

Приклад 2. 5 кіл по 5 вправ:

- 1) стрибки на скакалці – 30- 60 секунд;
- 2) «бурпі» – 10 повторень;
- 3) випади – 10 повторень на кожен ногу;
- 4) жим штанги від грудей стоячи – 10 повторень;
- 5) «планка» – 30 - 60 секунд).

Приклад 3. 5 кіл по 6 вправ:

- 1) інтервальний біг – 2 хв.;
- 2) застрибування на підставу заввишки 60 см – 10 повт.;
- 3) підтягування широким хватом – 10 повторень,;
- 4) віджимання від підлоги – 10 повторень;
- 5) жим штанги стоячи – 10 повторень;
- 6) підйом ніг у висі – 10 повторень.

Дослідження показали, що заняття з Кросфіту ефективно вплинули на фізичну підготовленість студентів. Так, заняття два рази на тиждень протягом 6 місяців дозволили достовірно збільшити координаційні якості, силові, швидко-силові, силової витривалості (табл. 1).

Таблиця 1

Результати фізичної підготовленості студентів, що займаються Кросфітом на позааудиторних заняттях

Контрольні вправи	До експерименту	Після експерименту
Вправа «планка», сек.	55 ± 7,5	130 ± 6,5*
Човниковий біг 4×10 м, сек.	15,5 ± 4,5	10,5 ± 2,5*
Згинання та розгинання рук в упорі на брусах, кількість разів	15 ± 5,5	28 ± 5,5*
Підйом штанги над головою, кількість разів за 1 хвилину	20 ± 8,5	45 ± 5,5*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	30 ± 5,1	62 ± 3,5*

Примітка. достовірність відмінностей при $p < 0,05$

Під час дослідження досягнуті достовірні відмінності в наступних контрольних вправах в експериментальній групі: у вправі «планка» (динаміка від 55 до 130 сек), в човниковому бігу 4 × 10 м (результат змінився від 15,5 до 10,5 сек), згинання - розгинання рук в упорі на брусах (динаміка від 15 до 28), підйом штанги з-за голови за 1 хвилину (динаміка від 20 до 45 разів), згинання та розгинання рук в упорі лежачи (від 30 до 62 разів). Рівень адаптації до Кросфіт-тренувань в експерименті змінився від 4,5 балів до 8,5 балів. Студенти відзначили, що на початкових етапах занять оптимальний час висо-

коінтенсивного тренінгу витримували 5-7 хв, а в його завершенні 15-25 хв.

Дискусія

Отже, заняття з фізичної культури за системою Кросфіт мають значні переваги в порівнянні з інтервальним (коловим) тренуванням. Інтервальне тренування – тренування, засноване на тимчасову зміну робочих станцій, де на кожній станції виконуються вправи (або спеціальний рух) на конкретну м'язову групу за певний проміжок часу, метою якої є підготувати організм до виконання роботи високої інтенсивності.

Даний вид підготовки має суворе обмеження за часом (підходу, відпочинку), кількості кіл.

Кросфіт для переважної більшості спортсменів і любителів – це філософія здорового способу життя, що включає фізичне навантаження, правильне харчування, використання різноманітних науково обґрунтованих дієт, певний обсяг знань, мотивацію до саморозвитку і всебічного самовдосконалення. Сьогодні програма Кросфіт адаптована для будь-якої людини, особливо для молоді, яка активно займається фізичною діяльністю. Одночасно з цим, вона максимально функціональна і варіативна.

Висновки

В результаті дослідження встановлено, що система високоінтенсивної підготовки Кросфіт є одним із засобів підвищення ефективності навчальних та позааудиторних занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти, спрямованих на формування потреб у фізичному вдосконаленні і самовдосконаленні студентів, підвищення

рівня фізичної підготовленості здобувачів. Було відмічено збільшення мотивації до фізкультурно-спортивної діяльності, що сприяє оволодінню знаннями сучасних підходів до організації фізичної підготовки, навичками і вміннями самостійного фізичного тренування.

Заняття Кросфітом задовольняють різноманітні потреби особистості, виконання яких дозволяє розвивати фізичні якості, рухові вміння та практичні навички, а також сприяє задоволенню соціально значущих потреб особистості – прагнення до розвитку, пізнання, спілкування, змагання, позитивним емоціям; досягненню конкретно поставлених цілей; розвитку вольових, моральних і естетичних рис особистості. Кросфіт надає різноманітності та ефективності в фізичну підготовку здобувачів закладів вищої освіти.

Перспективи подальшого розвитку будуть спрямовані на більш глибоке вивчення питання підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами фітнесу.

Джерела та література

1. Булатова М. М., Усачов Ю. А. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімп. л-ра, 2008. С. 320–354.
2. Базилевич Н. О., Тонконог О. С. Особливості використання нового виду спорту «Crossfit» у самостійній фізкультурно-оздоровчій роботі студентів. Гуманітарний Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хм. ДПУ імені Григорія Сковороди» Спецвипуск. Переяслав-Хмельницький, ФОП Лукашевич О.М., 2016. С. 136–142.
3. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Освіта України, 2016. 464 с.
4. Волков В. В., Селуянов В. Н. Особенности физической подготовки атлетов-кроссфитеров высокой квалификации. «Национальные программы формирования здорового образа жизни»: междунар. науч.-практ. конгресс. В 4т, Т 1: Мин-во спорта РФ, Департамент образования г. Москвы, ФГБОУ ВПО «Российский гос. ун-т физ. культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК)». М., 2014. С. 307–308.
5. Зиннатнуров А. З., Панов И. И. Кроссфит как направление совершенствования процесса физического воспитания в вузе. Известия Тульского государственного ун-та.: Физическая культура. Спорт. 2014, № 1. С. 14–19.
6. Отравенко О. В. Впровадження оздоровчих фітнес-програм у рекреаційну діяльність студенток ВНЗ. Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. № 4 (301), Травень. 2016. С. 137–146.
7. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
8. Худолій О. М., Дідюк Н. О. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу. Теорія та методика фізичного виховання. № 6. 2010. С. 41–46.
9. Шинкарьова О. Д. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Вісник ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка Пед. науки. За матер. Міжн. науково-практ. інтернет-конференції «Сучасні тенденції та перспективи розвитку фіз. культури учнівської молоді». Вид-во ДЗ «ЛНУ ім. Т.Г. Шевченка № 4(301) травень, 2016. С.163–169.
10. Шиян Б. М., Вацеба О. М. Теорія і методика наукових педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті: навч. посіб. Тернопіль : Навч. книга Богдан, 2008. 276 с.
11. Журнал «CrossFit». [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

References

1. Bulatova M. M., Usachov Yu. A. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia; za red. T. Yu. Krutsevych. K.: Olimp. l-ra, 2008. S. 320–354.
2. Bazylevych N. O., Tonkonoh O. S. Osoblyvosti vykorystannia novoho vydu sportu «Crossfit» u samostiinii fizkulturno-ozdorovchii roboti studentiv. Humanitarnyi Visnyk DVNZ «Pereiaslav-Khm. DPU imeni Hryhoriia Skovorody» Spetsvypusk. Pereiaslav-Khmelnytskyi, FOP Lukashevych O.M., 2016. S. 136–142.
3. Volkov L. V. Teoriia y metodyka dytiachoho ta yunatskoho sportu. K.: Osvita Ukrainy, 2016. 464 s.
4. Volkov V. V., Seluianov V. N. Osobennosti fizycheskoi podgotovlenosti atletov-krossfiterov vysokoi kvalyfykatsyy. «Natsyonalnye prohrammy formirovaniya zdorovoho obraza zhynny»: mezhdunar. nauch.-prakt. konhress. V 4t, T 1: Myn-vo sporta RF, Departament obrazovaniya h. Moskvy, FHBOU VPO «Rossyiskiy hos. un-t fiz. kulturny, sporta, molodezhy y turyzma (HTsOLYFK)». M., 2014. S. 307–308.
5. Zynnatnurov A. Z., Panov Y. Y. Krossfyt kak napravlenye sovershenstvovaniya protsessa fizycheskoho vospytaniya v vuze. Yzvestiya Tulsokho hosudarstvennogo un-ta.: Fzycheskaia kultura. Sport. 2014, № 1. S. 14–19.
6. Otravenko O. V. Vprovadzheniia ozdorovchykh fitnes-prohram u rekreatsiinu diialnist studentok VNZ. Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. № 4 (301), Traven. 2016. S. 137–146.
7. Stetsenko A. I. Pauerliftynh. Teoriia ta metodyka vykladannia: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vshchychkh navchalnykh zakladiv. Cherkasy: Vyd. viddil ChNU im. B. Khmelnytskoho, 2008. 460 s.
8. Khudolii O. M., Didiuk N. O. Umovy vdoskonaliuvannia trenuvalnogo protsesu v zhinochomu pauerliftynhu. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia. № 6. 2010. S. 41–46.
9. Shynkarova O. D. Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni. Visnyk LNU im. T.H. Shevchenka Ped. nauky. Za mater. Mizhn. naukovo-prakt. internet-konferentsii «Suchasni tendentsii ta perspektyvy rozvytku fiz. Kultury uchnivskoi molodi». Vyd-vo DZ «LNU im. T. H. Shevchenka № 4(301) traven, 2016. S.163–169.
10. Shyian B. M., Vatsaba O. M. Teoriia i metodyka naukovykh pedahohichnykh doslidzhen u fizychnomu vykhovanni ta sporti: navch. posib. Ternopil : Navch. knyha Bohdan, 2008. 276 s.
11. Zhurnal «CrossFit». [Elektronnyi resurs]. Rezhym dostupu : <http://journal.crossfit.com/2009/02/crossfit-new-definition-of-fitness-volume-under-the-curve-1.tpl>

Надійшла 8.04.2019

ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИЙ БІГ ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

М. Ю. Ячнюк, І. О. Ячнюк, Ю. Б. Ячнюк

Чернівецький національний університет ім. Юрія Федьковича, Україна

E-mail: m.yachnyk@chnu.edu.ua

doi: 10.32626/2309-8082.2019-12.103-106

Розвиток ідей здорового способу життя вимагає визначення основних його компонентів. Більшість науковців і практиків вважають, що здоровий спосіб життя включає трудову діяльність, оптимальний руховий режим, відмову від шкідливих звичок, особисту гігієну, загартування, раціональне харчування. Основою методики формування здорового способу життя є оптимальна рухова активність. Рухова активність людини, фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я людини і підтримки його працездатності. До звичайної рухової активності, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, відносять види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини (сон, особиста гігієна, приймання їжі, зусилля, витрачені на її приготування, придбання продуктів), а також навчальну та виробничу діяльність, а спеціально організована рухова активність включає різні форми занять фізичними вправами. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку.

Ключові слова: легка атлетика, біг, ходьба, оздоровча діяльність.

Yachniuk M.Yu. Yachniuk I.O. Yachniuk Yu.B. Athletics run how a type of sanitation different population groups. The development of healthy lifestyle requires the identification of its main components. Most scholars and practitioners believe that a healthy lifestyle includes work, optimal motor mode, refuse from bad habits, personal hygiene, hardening, rational feeding. The optimal motor activity is basis of the method of forming a healthy lifestyle. Human's motor activity are indispensable means of preventing diseases, important factors of strengthening the health of a person and maintaining his ability to work. By the usual motor activity, according to the definition of the World Health Organization, include types of movements aimed at satisfying the natural human needs. These include dream, personal hygiene, food intake, efforts spent on its preparation, purchase of products. Also related with training and production activities, and specially organized motor activity includes various forms of physical exercises. A variety of physical exercises precision adjustment activity relative ease of equipment for places of work make athletic a mass sport, accessible to people of all ages. The important thing in mass exercises is not the result, but the pleasure which receives person from the process of outside aerobic exercise. This helps to abstract from the usual worries, as well as the health effects, maintaining a high level of physical condition, because in the exercise takes involved most muscles of the body. Wellness runs contributes to positive changes in the muscles, which are to increase their mechanical efficiency, capillization, increase the size of fibers, increase the enzymatic activity in mitochondria. The main motives for doing well-doing runs are disease prevention, increased work capacity, satisfaction with the process, knowledge of the capabilities of your body. Regular wellness runs are good for health and can be recommended for improving the functional state, preventing diseases and improving the body's resistance to adverse environmental factors.

Keywords: athletics, running, walking, recreational activities.

Вступ

За середньою тривалістю життя Україна посідає 143 місце у світі та перше місце за показниками смертності [2]. Протягом життя людина повинна зберігати, зміцнювати та відновлювати власне здоров'я. Здоров'я – дорогоцінний дар, який людина одержує від природи. Обмеження фізичної активності призводить до зниження якості здоров'я, що розуміється як здатність адаптації до мінливих умов існування людини. Рухова активність людини, фізичні вправи є незамінними засобами профілактики захворювань, важливими факторами зміцнення здоров'я людини і підтримки його працездатності.

Оздоровчий біг є найбільш доступним видом циклічних вправ, що можна рекомендувати для занять людей середнього та старшого віку. Оздоровчий біг має позитивний вплив на організм людини та корисну дію, які важко відтворити будь-якими іншими видами рухової діяльності.

Вчені, які досліджують проблеми організації оздоровчої фізкультури, доводять, що активізація режиму рухової активності зміцнює здоров'я людини, розширює функціональні можливості та перешкоджає розвитку передчасного старіння [3]. О. Андреева, О. Благій, Т. Круцевич, Є. Приступа, в своїх дослідженнях доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я [2; 3; 4].

Мета – визначити оздоровчо-рекреаційне значення легкоатлетичних вправ як засобів оздоровлення різних верств населення.

Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз й узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження з метою реєстрації компонентів рухового режиму та анкетування.

Нами було проведено дослідження на вивчення мотивів та інтересів серед членів клубу «Любителів бігу» м. Чернівці. Віковий діапазон складає від 40 до 72 років. У розробленій анкеті були підібрані питання, які дозволили отримати інформацію про мотиви, що спонукають осіб різного віку до занять оздоровчим бігом.

Результати дослідження

У даний час набувають все більшого значення мотиви що спонукають людей різного віку до занять оздоровчим бігом. Провівши опитування за допомогою анкетування про мотиви які спонукають людей до використання оздоровчого бігу з метою покращення здоров'я, нами були отримані наступні результати.

Пріоритетне місце серед респондентів займають наступні мотиви – «Бажання покращити власний стан здоров'я». Наступним мотивом за значенням є «Відчуття потреби у руховій активності». «Отримання позитивних емоцій від фізичного навантаження». «Бажання підтримувати рівень фізичних можливостей на достатньому рівні та мати гарне самопочуття». «Бажання до спілкування у колективі однодумців та отримання позитивних емоцій».

Заняття руховою активністю необхідні людині в різні періоди життя. Вікові межі не є протипоказаними до занять руховою активністю. Однак, вибір ефективних форм та методів занять є досить важким, так як потребує глибокого знання функціонального стану організму та рівня фізичної підготовленості. Виникає необхідність застосування оздоровчих систем, які сприяють покращенню стану здоров'я осіб, що займаються. За науковими джерелами вітчизняних дослідників оздоровча діяльність передбачає не силові вправи та не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи на свіжому повітрі для підтримання на високому рівні свого фізичного стану.

Усі дії, які людина виконує для досягнення цієї мети, утворюють оздоровчі системи. Оздоровчі системи – це комплекс усвідомлених доцільних дій, спрямованих на збереження, зміцнення та відновлення здоров'я. Оздоровчі системи включають у себе різноманітні фізичні вправи, раціональне харчування, загартовування, особисту гігієну, позитивні емоції, відмову від шкідливих звичок. А також такі види рухової активності: плавання, ігрові види (бадмінтон, теніс), лижі, легка атлетика (ходьбу, біг). Багато оздоровчих систем базується на використанні легкоатлетичних вправ.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі з поєднанням природних факторів. Це насамперед, сонячне випромінювання, температура, вологість

та іонізація повітря. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому. Під час виконання легкоатлетичних вправ до роботи залучається переважна більшість скелетних м'язів тіла людини.

Найбільш простим і доступним у технічному відношенні видом циклічних вправ є оздоровчий біг, який залишається найпопулярнішим видом аеробного тренування серед широких верств населення. За даними фахівців, біг як оздоровчий засіб використовують більше 100 млн. людей середнього й літнього віку нашої планети. Раціонально збалансовані за обсягом та інтенсивністю бігові навантаження є одним із найбільш ефективних способів боротьби з гіпокінезією. Що сприяє підвищенню функціональних резервів організму та рівня його фізичної підготовленості.

Оздоровчий біг має корисні властивості, які важко відтворити будь-якими іншими видами фізичного навантаження. У першу чергу, це сприятливий вплив на серцево-судинну систему, особливо на рівні дрібних судин – артеріол, вен, капілярів. Недостатність рухів у сучасної людини приводить до атрофії великої кількості капілярів і порушенню кровопостачання тканин. Правильно дозовані бігові навантаження відкривають не функціонуючі капіляри, які спали, а також сприяють проростанню нових капілярів у збіднені ділянки й у ділянки, ушкоджені хворобою, що особливо важливо.

Біг розвиває адаптаційні механізми серцево-судинної системи, найголовнішим наслідком чого є економізація серцевої діяльності. Специфіка рухових дій під час оздоровчого бігу викликає гідродинамічний масаж кровонесних судин, покращує їх еластичність.

Отже, оздоровчо-рекреаційне значення бігу є важливим для осіб з надлишковою масою тіла. Причому ефект нормалізації маси тіла досягається без змін у раціоні харчування, за рахунок додаткових енерговитрат під час занять.

Оздоровчий біг має також позитивний вплив на вуглеводний обмін, функції шлунково-кишкового тракту, кісткової системи. Він сприяє позитивним змінам у м'язах, що полягають у збільшенні їхньої механічної ефективності, капіляризації, зростанні розмірів волокон, підвищенні ферментативної активності в мітохондріях.

Основними мотивами до занять оздоровчим бігом є профілактика захворювань, підвищення працездатності, отримання задоволення від процесу, пізнання можливостей свого організму. При масових заняттях оздоровчим бігом важливим є не результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу тренування на свіжому повітрі, що допомагає абстрагуватися від звичайних побутових турбот.

Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури показав, що для того щоб досягнути оздоровчого ефекту, в заняттях оздоровчим бігом необхідно дотримуватись певних правил:

- фізичне навантаження повинно плануватися відповідно з можливостей тих хто займається;
- в процесі використання оздоровчого тренування необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю й самоконтролю;
- дотримання систематичності (регулярності занять), поступового підвищення навантажень.

Оздоровчий ефект фізичного навантаження спостерігаються тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані відповідно до індивідуальних можливостей осіб які займаються.

Оздоровчий біг характеризується такими основними особливостями:

- ґрунтується на природних локомоторних актах;
- легко і точно дозується;
- підходить для використання особами різного віку і статі;
- доступний будь-якої пори року, та не вимагає спеціальних умов, приміщень, обладнання;
- суттєво збільшує функціональні можливості організму, сприяє загартуванню та підвищенню опірності організму.

Обсяг навантаження вимірюють кількістю кілометрів, які долаються в одному занятті, тижневому і місячному циклі тренувань. Визначаючи величину оптимального навантаження, варто пам'ятати, що воно має бути індивідуальним для конкретної особи на даний момент.

Величина навантаження в оздоровчому бігу складається з двох компонентів – обсягу й інтенсивності. Під час оздоровчого бігу варто стежити за частотою пульсу (ЧСС) – вона не повинна бути більше, ніж 180 уд./хв. мінус вік людини.

Під час занять оздоровчим бігом дозування навантаження за пульсом використовують в усьому світі. В основі такого розподілу навантажень лежить поняття порогу анаеробного обміну (ПАНО), що в бігунів-початківців середнього віку відповідає приблизно пульсу 130 уд./хв. Зі збільшенням цього показника різко посилюються анаеробні процеси, що призводить до утворення кисневого боргу і зрушенню реакції крові в кислий бік за рахунок нагромадження в організмі кислих продуктів розпаду.

Зі збільшенням стажу заняття і ростом фізичної тренуваності спостерігається збільшення ПАНО, що для підготовлених осіб середнього віку може досягати

величин, які відповідають 150 уд./хв. Це означає, що організм здатний виконувати більш значні за обсягом й інтенсивністю навантаження без утворення помітного кисневого боргу.

Потрібно також враховувати, що тренувальне навантаження є досить ефективним лише тоді, коли ударний обсяг крові (за одне скорочення серця) сягає максимальної величини, що спостерігається при пульсі не менш 130 уд./хв. Отже, тренування аматора з оздоровчого бігу, особливо на початкових етапах, має проводитися при пульсі 130–150 уд./хв, тобто в першій зоні ЧСС. Тренування в іншому режимі енергозабезпечення (ЧСС від 150 до 170 уд./хв) в оздоровчому бігу є припустимим тільки для дуже добре підготовлених молодих бігунів із багаторічним стажем занять. Інтенсивність навантаження можна дозувати і за відсотком від величини максимального споживання кисню для конкретного бігуна.

Встановлено, що у людей середнього віку, тренування на витривалість є ефективним у зоні помірного навантаження, що відповідає показникам від 60 до 75% величини МСК.

На першому етапі занять оздоровчим бігом не підготовленим новачкам рекомендують проводити тренування на рівні 50–60% МСК (оздоровча ходьба, біг – ходьба). Тренування в цій зоні потужності приводять до поліпшення кровопостачання серцевого м'яза, економізації роботи серця, зниженню і стабілізації артеріального тиску й зменшенню ризику серцево-судинних захворювань.

На другому етапі підготовки, через кілька років регулярних занять оздоровчим бігом, у більшості бігунів швидкість зазвичай дещо зростає, що приводить до збільшення інтенсивності навантаження до 75–80% МСК.

У зв'язку з тим, що величина споживання кисню у певному діапазоні тісно пов'язана з ЧСС, інтенсивність навантаження у відсотках від МСК можна дозувати за пульсом. Так, наприклад, для чоловіка 40 років максимальна ЧСС, що відповідає 100% МСК, становить 178 уд./хв. 60 % МСК буде відповідати пульсу 134 уд./хв. і 75 % МСК – 152 уд./хв. (табл. 1). Отже, у 40-літнього чоловіка ЧСС на початку занять оздоровчим бігом має бути близько 130 ск./хв, а в міру росту підготовленості ЧСС можна поступово довести до 150 уд./хв. Оптимальну ЧСС для початківців можна приблизно визначити за формулою: (180 мінус вік (у роках)).

З метою вибору оптимального темпу потрібно робити підрахунок пульсу (ЧСС) за перші 10 с відразу після припинення бігу. Це можна робити лише на перших заняттях.

Частота серцевих скорочень залежно від інтенсивності навантаження для людей різного віку (ск./хв) (за даними Шепарда)

Інтенсивність навантаження (в % МСК)	Стать	Вік, років			
		30–39	40–49	50–59	60–69
65	чол	138	136	131	127
	жін	143	138	134	130
75	чол	156	152	145	140
	жін	160	154	145	100
100	чол	187	178	170	162
	жін	189	179	171	163

Дискусія

За науковими джерелами вітчизняних дослідників оздоровча діяльність передбачає не силові вправи і не інтенсивну аеробну роботу в тренажерному залі, а елементарні рухи на свіжому повітрі для підтримання на необхідному рівні власного фізичного стану.

Під впливом занять фізичними вправами значно покращується стан серцево-судинної системи: послаблюють склеротичні процеси в стінка судин, покращуються показники серцевого м'язу, кров'яного тиску [4]. Крім цього під впливом занять фізичними вправами покращуються процеси обміну речовин і енергії, покращується активність ферментних систем організму, збільшується інтенсивність киснево-відновних процесів, знижується рівень холестерину в крові. Заняття фізичними вправами добре впливають на центральну нервову систему: збільшується працездатність нервових центрів, покращується пам'ять, самопочуття, нормалізується сон і апетит, з'являється почуття бадьорості, бажання до спілкування. Особливо помітні зміни під впливом рухової активності зазнає опорно-руховий апарат, як система, яка виконує м'язову діяльність: стають більш працездатні м'язи, рухливі суглоби кінцівок і хребта, стрункіша постава, координовані м'язові рухи. Тренування не тільки покращують функції внутрішніх органів, але й безпосередньо розширюють можливості організму. Поряд з покращенням функціонального стану органів і систем в результаті тривалих занять

фізичними вправами покращуються захисні функції організму, опірність до різних несприятливих факторів навколишнього середовища та простудних захворювань.

Висновки

Згідно результатів анкетування основними мотивами, що спонукають до занять оздоровчим бігом є профілактика захворювань, підвищення фізичної та розумової працездатності, отримання задоволення від рухової активності, отримання позитивних емоцій та намагання пізнати можливості свого організму. При масових заняттях оздоровчим бігом важливим є не результат, а задоволення, яке людина отримує від самого процесу аеробного тренування на свіжому повітрі, що допомагає абстрагуватися від звичайних турбот, а також оздоровчі ефекти, підтримання на високому рівні свого фізичного стану, адже у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла.

Отже регулярні заняття оздоровчим бігом є корисними для здоров'я і можуть бути рекомендовані для поліпшення функціонального стану, профілактики захворювань та покращення опірності організму до несприятливих факторів навколишнього середовища.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку – аналізуючи досвід впровадження занять оздоровчим бігом в Україні, розробити рекомендації щодо проведення комплексів занять для осіб старшого віку.

Джерела та література

1. Амосов Н. М. Роздумья о здоровье. М.; Физкультура и спорт, 1987, 64 с.
2. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку. Слобожанський науково-спортивний вісник: Збірник наукових статей. Харків : ХДАФК, 2008. С. 31–34.
3. Приступа Е. Н. Концепція вільного часу людини як важливої категорії рекреації. Спорт. наука України. 2008. №5(20). С. 9–22.
4. Круцевич Т. Ю., Воронова В. І., Благій О. Л., Андреева О. А. Формування мотивації осіб зрілого віку до рекреаційної діяльності. Гуманіт. зб. ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький ДПУ ім. Г. Сковороди»: зб. наук. пр. Переяслав-Хмельницький : ФОП Р.Ю. Кузмичова, 2011. С. 335–339.

Reference

1. Amosov N. M. (1987) *Razdymia o zdorov'e. Moskva: Fiskultura i sport.* [in Ukrainian].
2. Andrieva O. V., Patsaluk K. (2008) *Chiniki tsko determinuyut' rekreatyynu aktyvnist' ocib zrilogo viky.* Slobozhanskyi naukovosportyvnyi visnyk. Kharkiv. pp. 31–34.
3. Ppristypa E. N. (2008) *Kontseptciia vil'nogo chacy lidini iak kategorii rekreatcii.* Lviv: Sportivna nauka Ukraini. pp. 9–22.
4. Krytcevich T. U., Voronova V. I., Blagii O. L., Andrieva O. V. (2011) *Formyvaniiia motivatsii ocib zrilogo viky do rekreatciinoi diial'nocti.* Pereiaclav-Khmelnitckii. pp. 335–339.

Надійшла: 29.04.2019

ДЛЯ НОТАТОК

Наукове видання

ВІСНИК

**Кам'янець-Подільського національного університету
імені Івана Огієнка**

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

**Збірник наукових праць
випуск 12, 2019**

Формат 60x84/8. Ум. друк. арк. 12,55.
Тираж 300 пр. Зам. № 931.

Друк: ПП «Аксиома».
вул. Симона Петлюри, 30а, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Тел./факс: (03849) 3 90 06, (067) 381 29 43.
E-mail: aksiomaprint@ukr.net, sales@aksioma.org.ua
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи
ДК № 1808 від 26.05.2004.