

ISSN № 2309-8082

**Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка**



**ВІСНИК**

**КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я  
ЛЮДИНИ**

**ВИПУСК 10**

**Кам'янець-Подільський  
2017**

УДК 796:613(082)

ISSN 2309-8082

ББК 75.1+75.0

В 53

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:  
КВ № 20175-9975 ПР від 05.07.2013 р.

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)

Друкується за ухвалою Вченої ради Кам'янець-Подільського національного  
університету імені Івана Огієнка (протокол № 6 від 30.05.2017 р.)

#### **Міжнародна редакційна колегія :**

**М. С. Солопчук,** кандидат педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний редактор*); **М. Д. Зубалій,** член-кореспондент Академії наук національного прогресу, кандидат педагогічних наук, доцент, лабораторія фізичного розвитку науково-дослідного Інституту проблем виховання, Національна Академія педагогічних наук України, м. Київ, Україна (*заступник відповідального редактора*); **М. О. Чистякова,** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна (*відповідальний секретар*); **О. А. Архипов,** доктор педагогічних наук, професор, Інститут фізичного виховання та спорту, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна; **А. О. Боднар,** кандидат педагогічних наук, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Е. С. Вільчковський,** доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент Академії педагогічних наук України, Гуманітарно-природничий університет імені Яна Кохановського, м. Кельце, Республіка Польща та Луцький національний університет імені Лесі Українки, м. Луцьк, Україна; **С. О. Ганаба,** доктор філософських наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Л. Д. Гурман,** кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-

Подільський, Україна; **Е. Ю. Дорошенко**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації, спортивної медицини, фізичного виховання і здоров'я, Запорізький державний медичний університет, м. Запоріжжя, Україна; **Г. А. Єдинак**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **В. І. Євдокимов**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри теорії і методики професійної освіти, член-кореспондент НАПН України, Харківський національний університет імені Г.С. Сковороди, м. Харків, Україна; **С. І. Жевага**, кандидат педагогічних наук, доцент, Національна академія внутрішніх справ, м. Київ, Україна; **Е. О. Жигулова**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **В. М. Костюкевич**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор, Інститут фізичного виховання і спорту, Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця, Україна; **І. О. Кучинська**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна; **Данута Мажец**, доктор габілітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **В. В. Мендерецький**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **С. П. Миронова**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Н. Є. Пангелова**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту, Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди, м. Переяслав-Хмельницький, Україна; **О. О. Приймаков**, доктор біологічних наук, професор, Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна; **Д. Д. Совтсік**, кандидат біологічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **О. А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, Сумський

держаний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

#### **Міжнародна наукова рада :**

**В. В. Абрамова**, кандидат педагогічних наук, доцент, Придністровський держаний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор, Придністровський держаний університет імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка; **І. М. Конет**, доктор фізико-математичних наук, професор, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна; **Мажец Аркадій**, доктор габлітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **Палюх Марек**, доктор габлітований, професор, Жешівський університет, м. Жешів, Республіка Польща; **Янігова Емілія**, доцент доктор, Католицький університет, м. Ружомберок, Словаччина.

#### **В 53**

Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол.: М. С. Солопчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017. – Випуск 10. – 646 с.

У віснику вміщено фахові статті, що висвітлюють результати наукових досліджень з фізичного виховання різних груп населення, фізичної реабілітації та підготовки спортсменів. Матеріали друкуються в авторській редакції.

Адресується науковим, науково-педагогічним, педагогічним, культурно-освітнім працівникам, вчителям фізичної культури, фахівцям з фізичної реабілітації, вчителям основ здоров'я, тренерам з видів спорту, докторантам та аспірантам.

Входить до переліку наукових видань, в яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних досліджень в галузі «Педагогічні науки».

**УДК 796:613(082)**

**ББК 75.1+75.0**

KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO  
NATIONAL UNIVERSITY

**BULLETIN**  
**OF KAMIANETS-PODILSKY IVAN OHIENKO**  
**NATIONAL UNIVERSITY**

**PHYSICAL EDUCATION,**  
**SPORTS AND HUMAN HEALTH**

ISSUE 10

Kamyanets-Podilsky  
2017

UDC 796:613(082)

ISSN 2309-8082

Scientific-metric database:

**Google Scholar,**

**Index Copernicus index (ICV 2013 : 5.86, ICV 2014 : 29.47)** (Poland)

**CEJSH (the central European journal of social sciences and humanities)** (Poland)

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University (protocol № 6 of 30.05.2017)

#### **International Editorial Board:**

**M. S. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (Editor-in-Chief); **M. D. Zubaliy**, Corresponding Member of Academy of Sciences of National Progress, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Laboratory of Physical Development (Research Institute of Problems of Education), National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine (Deputy Editor-in-Chief); **M. O. Chystyakova**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine (Assistant Editor); **O. A. Arhipov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Institute of Physical Education and Sports, Drahomanov National Pedagogical University, Kyiv, Ukraine; **A. O. Bodnar**, Candidate of Pedagogical Sciences Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **E. S. Vilchkovskiy**, Corresponding Member of Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Jan Kochanowsky University, Kielce, Poland, and Lutsk Lesia Ukrainka National University, Lutsk, Ukraine; **S. O. Ganaba**, Doctor of Philosophy Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine **L. D. Gourman**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **E. Y. Doroshenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Associate Professor, Professor of Department of Physical Rehabilitation, Sport Medicine, Physical Education and Health, Zaporizhia Medical University, Zaporizhia, Ukraine; **G. A. Iedynak**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **V. I. Yevdokimov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kharkiv H.S. Skovoroda National University, Kharkiv, Ukraine; **S. I. Zhevaho**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine; **E. O. Zhyhulova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **A. V. Zaikin**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **V. M. Kostyukevych**, Doctor of Physical Education and

Sports Sciences, Professor, Vinnytsya M. Kotziubynsky State Pedagogical University, Vinnytsya, Ukraine; **I. O. Kuchynska G. A.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Lisenchuk**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, National University Of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine; **L. G. Iyubinska**, Doctor of Biological Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Danuta Marzec**, Doctor Habilitatus, Professor, **Jan Dlugosz**, University in Czestochowa, Poland; **V. V. Menderetskyi**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **S. P. Myronova**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **N. Y. Pangelova**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education and Sports, Pereyaslav-Khmelnytsky Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University, Pereyaslav-Khmelnytsky, Ukraine; **O. O. Pryimakov**, Doctor of Biological Sciences, Professor, National University of Physical Education and Sport of Ukraine, Kyiv, Ukraine; **D. D. Sovtysik**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **D. M. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **I. I. Stasiuk**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **O. A. Tomenko**, Doctor of Physical Education and Sports Sciences, Professor, Head of Department of Theory and Methodology of Physical Education, Sumy State A. S. Makarenko Pedagogical University, Sumy, Ukraine; **T. M. Khrystych**, Doctor of Medical Sciences, Professor, Head of Department of Physical Rehabilitation and Medico- Biological Foundations of Physical Education, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **R. B. Chaplinskyi**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **M. G. Chobitko**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine

#### **International Scientific Council:**

**V. V. Abramova**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Tiraspol, Pridnestrovian Moldavian Republic; **V. F. Guzu**, Candidate of Pedagogical Sciences, Professor, Prydnistrovsky T. Shevchenko State University, Pridnestrovian Moldavian Republic; **I. M. Konet**, Doctor of Physical and Mathematical Sciences, Professor, Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, Kamianets-Podilsky, Ukraine; **Arkadiusz Marzec**, Doctor Habilitatus, Professor, **Jan Dlugosz**, University in Czestochowa, Poland; **Marek Paluch**, Doctor Habilitatus, Professor, University of Rzeszów, Poland; **Amelia Yanigora**, Doctor, Associate Professor, Catholic University in Ružomberok, Slovakia.

**B 53**

Bulletin of Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University. Physical Education, Sports and Human Health / [ed.: M. S. Solopchuk (Editor-in-Chief) and others]. – Kamianets-Podilsky : Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko National University, 2017. – Issue 10. – 646 p.

This bulletin represents the main results of scientific research on physical education, sports and human health of different groups of population. The texts of articles are given in authorial versions.

The issue is addressed to researchers, educational staff, teachers of physical education, specialists in physical rehabilitation, teachers of health, sports coaches, graduate and doctoral students.

The bulletin is on the list of certified editions for publishing results of scientific research in the branches of Pedagogical Sciences.

**UDC 796:613(082)**

**© Kamianets-Podilsky Ivan Ohienko  
National University, 2017**



## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

<b><i>B</i></b>		<b><i>I</i></b>		<b><i>P</i></b>	
<i>Bilyk Valentyna</i>	11	Іванькова Ю. А.	206	Радионов С. В.	453
<b><i>H</i></b>				Райтаровська І. В.	43
<i>Herasymenko Switlana</i>	27			Ребрина А. А.	508
<b><i>Z</i></b>				Ротар О. В.	460
<i>Zdanyuk Vadim</i>	19				
<i>Zdanyuk Tetyana</i>	19				
<b><i>Ż</i></b>					
<i>Żygulowa Ewelina</i>	27				
<b><i>A</i></b>		<b><i>K</i></b>		<b><i>C</i></b>	
Авінов В. Л	35	Капсомун Н. Г.	215	Сембрат С. В.	468
Алексєєв О. О.	43	Кириченко Т. Г.	222,230	Скавронський О. П.	244
		Китикарь О. В.	236	Совтисік Д. Д.	477
		Клюс О. А.	244	Солопчук Д. М.	96
		Коваль О. Г.	256	Стасюк В. А.	485
		Козак Є. П.	179,265	Стасюк І. І.	492
		Колісник О. І.	460	Степаненко В. М.	500
		Кольцов Д. А.	172	Суховіснко Н. А.	508
		Костюкевич В. М.	492	Сцісловський С. В.	516
		Кузьменко І. О.	270		
		Кучинська І. О.	279		
<b><i>B</i></b>		<b><i>L</i></b>		<b><i>X</i></b>	
Бабич Т. М.	51	Ладиняк А. Б.	286	Хлус Н. О.	523
Бабюк С. М.	62	Ліщук В. В.	286	Ходінов В. М.	531
Бабюк Т. Й.	70	Лозінський О. С.	116	Христич Т. М.	348
Балацька Л. В.	80	Лозінський С. В.	116		
Боднар А. О.	88,96				
Брадик Г. М.	104				
Бублей О. О.	500				
Бутов Р. С.	116				
<b><i>B</i></b>		<b><i>M</i></b>		<b><i>Ц</i></b>	
Вергуш О. М.	143	Мазур В. А.	293	Царук В. П.	540
		Мазур В. Й.	392	Цись Н. О.	557
		Максимова К. В.	301		
		Мамешина М. А.	312		
		Марчук В. М.	323		
		Марчук Д. В.	323		
		Масляк І. П.	312		
		Мисів В. М.	329,339		
		Михальська Ю. А.	348		
		Михальський А. В.	348		
		Молев В. П.	357		
		Мулик К. В.	301		
		Мурай О. В.	433		

<i>Г</i>		<i>Н</i>		<i>Ч</i>	
Гамалицька Г. М.	125	Ніколайчук О. П.	80	Чаплінський Р. Б.	565
Гамалицький К. В.	125			Чебан Т. М.	574
Герасименко С. Ю.	134			Чистякова М. А.	581,610
Гоншовський В. М.	143			Чупрун Н. Ф.	587
Горбенко М. І.	148				
Гордєєва Є. В.	157				
Гордієнко О. І.	164				
Григоришина Т.	80				
Гурман Л. Д.	293				
Гуска М. Б.	35				
Гуцу В. Ф.	104				
<i>Д</i>		<i>О</i>		<i>Ш</i>	
Деркаченка І. В.	172	Одайник В. В.	366	Шахлина Л. Я.-Г.	596
Дробний П. Д.	179	Окіпняк А. С.	374	Шишкін О. П.	610
		Окіпняк Д. А.	374		
		Омельяненко І. О.	384		
<i>Ж</i>		<i>П</i>		<i>Ю</i>	
Жигульова Е. О.	134	Петров А. О.	392	Юрченко І. В.	616
		Півень О. П.	400	Юрчишин Ю. В.	329,339
		Плахтій Д. П.	265		
		Погребний В. В.	468		
		Погребняк Т. М.	408		
		Поліщук В. В.	417		
		Постернак І. В.	425		
		Погужній О. В.	433		
		Прозар М. В.	442		
<i>З</i>				<i>Я</i>	
Заїкін А. В.	190			Ячнюк І. О.	632
Закопайло С. А.	196			Ячнюк М. Ю.	632
Зубаль М. В.	374			Ячнюк Ю. Б.	632

UDK 378.091.12:159.9-051]:37.091.322

*Valentyna Bilyk*

## **ORGANIZATION AND DIAGNOSTICS OF FUTURE PSYCHOLOGISTS INDIVIDUAL WORK IN THE PROCESS OF STUDY SCIENCE SUBJECTS DISCIPLINES AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

The article investigates the problem of organization and diagnostics the individual work of future psychologists in the process of study science subjects in higher educational institutions. The author analyzes balance between students' individual work and classroom hours in training science disciplines for future psychologists in M. P. Dragomanov NPU. Taking into account set by the curriculum amount of hours and the necessity of constant control over the students' individual work it was substantiated in the article the reasonability of innovative educational technologies use (individual research projects, multimedia presentations, portfolios, computer testing), the use of which, the author states, would help effectively manage and control the individual work of future psychologists in the process of study science subjects.

**Keywords:** individual work, future psychologists, science training, higher educational institutions.

**Formulation of the problem.** The main basis for professionals training system is always a request of the society in which future specialist are to perform their professional activities.

In modern life requirements for professional preparation are based on the fact that for successful professional activity it is not enough to master only professional knowledge and skills. During training a specialist in any field, including future psychologists prime importance is a setting for formation of a fully developed, creative, capable for innovative activity, self-improvement and self-development personality. It is hardly possible to solve such problems by «passive» transfer of knowledge from teacher to student. To graduates were in a demand at the job market, one need to search for new approaches to the educational process.

In our opinion, it is students' individual work can meet demands of increasing efficiency of future professionals training and should be one of the main forms of educational process in higher educational institutions.

**Analysis of current research.** Recent trends, economic crisis, political instability, lead to make the psychologist as on-fire specialty today.

During our previous investigations there was found a place of science education in the process of future psychologists training of future psychologists at higher educational institutions.

Considering the above mentioned and modern requirements for the training of future specialists we consider it necessary to investigate the problem of psychologists individual work organization in the study of science subjects in higher educational institutions.

The concept «individual work» is multi-vector, so it is natural that it has not received a single interpretation of the scientific and educational literature.

Scientists that are engaged in study the individual work in higher education also puts different content in the term «individual work».

Individual work, notes Amatyeva O. P, is a teaching tool that allows to form among students a psychological setting for systematic independent supplement their knowledge and skills, the ability to navigate in the flow of scientific information in solving educational, scientific and productio problems [2, p. 81] .

Vyatkin L. G, considers individual work as «an activity in which in terms of systematic reduction of direct teacher's aid there performed tasks that contribute to a strong and conscious mastering of knowledge and skills, formation of cognitive independence as the student's personality traits» [4].

According to P. I. Pidkasistnyy «individual work in higher education is a specific way of teaching organization and management individual activities in a teaching process» [5, p.31]. On the one hand, the scientist states, individual work is a learning task i.e. object of student's activity offered by a teacher or program book, on the other – a form of display a certain way of activity to an appropriate tasks execute ... or to obtain a completely new previously unknown knowledge, or to organize, deepening existing knowledge [5, p. 31].

M. G. Harunov understand individual work as «... execute different tasks of teaching, production, research and self education nature which act as means of mastering the system of professional knowledge, methods of cognitive and professional activity, formation creativity skills and abilities and professional skills» [5, p. 45].

In scientific research M. G. Harunov and P. I. Pidkasistnyy there are four types of individual work, that corresponds to levels of individual activities: reproduction (contribute to the formation of skills, memorizing ways of conduct in specific situations), reconstructive variable (allow meaningful transfer knowledge in typical situations, teach to analyze, create conditions for the development of mental activity, forming techniques and methods of cognitive activity), heuristic (contribute to formation of a creative personality, generalization and systematization of knowledge, transferring them to a

non-standard situation), creative (allow to study, to receive completely new knowledge, consolidate skills of independent search for knowledge) [6, p. 19].

It is important to emphasize as A. S. Voronin says that one of the most important characteristics of student's individual work is its consistency. Under the system of individual work, scientist understands a set of interrelated, interdependent, logically subordinate by a general task types works. And like any system, say researcher, individual work should meet certain didactic requirements:

1. System of individual work should contribute to solving the major didactic problems – acquisition of deep and strong knowledge, formation of skills to independently acquire, expand and deepen the knowledge to apply them on practice.

2. The system should meet the basic principles of didactics and above all the principles of accessibility and systematic, connection of theory with practice, conscious and creative activity, the principle of education at a high scientific level.

3. Efficiency of individual is work achieved if it is a part of cohered elements of educational process and if it performers consistently and systematically, not randomly and episodically.

Only under this condition, stresses the researcher, the students make steady skills in performance of different types of independent work and increases its performance [3, p. 3 - 4].

According to Kiryushkina, A. G. students attraction to individual work should be made stage by stage.

The first stage is to familiarize students with samples of actions aimed to promote the development of positive motivation, general approach to organize self-development activity, development of relevant skills.

The second stage is formation skills for independent work aimed to mobilize and activate internal resources of students to their maximum penetration in work with information, conscious and purposeful creation and generation at its basis subjectively new knowledge.

The third stage is improving the skills of individual work by mastering the creative reflexive activity as one of the conditions of self-development, self-realization and self-improvement [7].

Papkova M. D. and Noskov V. V. consider it appropriate to use Wallace model for individual work organization, that includes the following components:

1. Preparation: tasks formulation and initial attempts to perform them.

2. Incubation: distraction from the task and switch to another activity.

3. Enlightenment: intuitive insight into the task.

4. Check: testing or implementation of a decision [10].

In research works of Truschenko A. M. there mentioned teachers' main tasks in individual work organization: to assist students in individual work organization; to make a differentiated approach to students' individual work; to stimulate students' interest for advanced study of a discipline; determine the volume of tasks for individual work according to the program; to provide methodological support of a discipline: methodological complex (MC), schedule of a discipline study, control tasks (tests) for checking individual work, using capabilities of information technologies; to create conditions for students to work in an individual schedule, interim reporting on the block course for early exams and tests; to monitor the individual work on their discipline [11].

One of the main aspects of individual work organization, said Ak-senov A. V., is the development of forms and methods of monitoring the students' individual work [1, p. 107].

V. I. Lus, believes that control over individual work should not be an end point for a teacher, and above all to be a motivating factor in the educational activities of students. Control should be not only administrative, the author states, but a full didactic condition that positively affects the effectiveness of individual work in general [8].

According to V. P. Oleksenko, control over individual work is an integral part of educational process is one of the foundations of management and improve its efficiency. Introducing a form of control, the author notes, the teacher must adhere to educational requirements, objective testing and evaluation; individual character; systematic, regularity, transparency, comprehensiveness and differentiation inspection; diversity of tolerance towards student [9, p. 167].

The analysis of scientific, pedagogical and methodological literature allows to state that it is paid a lot of attention to students' individual work organization and performance. However, the research indicates a lack of learning and grounding methods of organization and diagnostics of future psychologists individual work during the process of science subjects training in higher educational institutions.

**The article aims at** studying and grounding methods of organization and diagnostics of future psychologists individual work during the process of science subjects training in higher educational institutions.

**Research methods.** To achieve the set goal, we have used theoretical methods of investigation: analysis of psychological and pedagogical research sources and didactic literature that investigates characteristics of study sciences and organization of students individual work; content analysis of regulations in a field of higher education; comparison and conclusions.

**Main material presenting.** Reform in a higher education, that takes place in Ukraine after the country has joined the Bologna process, foresees preparation of highly competitive professionals, including psychologists, that are capable for effective professional activity at European and international standards. Individual work of students is an integral part of educational process in higher education. Teaching hours for individual work are regulated by the Ukraine Law «About Higher Education» regulations of the Ministry of Education and Science of Ukraine, curriculum and ranges from 1/3 to 2/3 of the total training time allotted to study specific discipline. Value amounts of individual work and classroom training is determined by the specific content of a discipline, its place and importance in realization of educational – professional program etc.

Science training of future psychologists in M.P. Dragomanov NPU is carried out by regulatory disciplines «Age physiology and valeology» (1 year), «Principles of Anatomy and Physiology of the nervous system» (1 year), «Basic medical knowledge and children health» (1 year), «Ecology» (2 year), «Health and safety training course» (4 year) and optional courses «General biology with the basics of genetic» (1 year) and «Pre-medical aid in emergency situations» (1 year). Average hours of classroom and individual work in the disciplines presented in table 1.

Table 1.

**Extract from curriculum on hours distribution of students' classroom and individual work of future psychologists in science cycle disciplines**

Discipline	Credits ECTS	Hours		
		Total	Classroom work	Individual work
Principles of anatomy and physiology of the nervous system	3	90	44	46
Age physiology and valeology	3	90	34	56
Basic medical knowledge and children health	3	90	44	46
Health and safety training course	3	90	33	57
Ecology	3	90	33	57
General biology with the basics of genetics	3	90	30	60
Pre-medical aid in emergency situations	3	90	30	60

This distribution of hours is reflected in developed by us training and working programs and methodological guidelines for the organization and monitoring the level of knowledge and skills acquired by future psychologists as a result of individual work in the disciplines of scientific cycle.

As an individual work of future psychologists in the process of science training in higher educational institutions we understand the complex of individually used methods, tools, techniques and home-made forms of activities aimed at consolidating the theoretical knowledge, enhance performance, efficiency training, development of creativity and mastering the research skills.

A special place in students' individual work organization of, including future psychologists, takes innovative pedagogical technologies.

We believe that it is innovative pedagogical technologies contribute to solving urgent problems of organization and diagnostics the results of future psychologists individual work in the process of science training in higher educational institutions such as the transition from the accumulation of knowledge to mechanisms of self-searching and research skills; enhance of cognitive activities aimed at intellectual and creative development; development of figurative and abstract thinking.

In accordance with a set purpose of the study we analyzed innovative pedagogical technologies such as project planning, multimedia presentations, portfolios, computer testing.

Project activity is both educational, informative and creative activity.

In our point of view, the project as a form of innovative active creates independent and proactive attitude of students; develops professionally oriented skills; implements the principle of connection studies with life.

To implement the method of project activity in future psychologists individual work during the process of science training we directed our efforts to unite the students for projects according to the following steps. Search phase: defining the theme direction, problem analysis and setting goal of a project. Analytical phase: collecting and studying the information searching solutions and developing an algorithm of action. Practical stage: project implementation and plan correction. Presentation: presentation of the results of a project work and assessment.

Multimedia presentations give students a possibility to self-search of educational materials, active participation in its presentation and realization of their creative potential.

Today we believe that one of the progressive ways of organization the accumulation system of independent assessment of future psychologists is portfolio. This is the method of fixation, storage and evaluation of work, results of students' studying that shows their efforts, progress and achievements



over a period time.

Portfolio allows the shift from the external evaluation to self assessment, from what a student does not know and is not skilled in to what he/she knows and is skilled in. The most important characteristic of portfolio is its integrative, that includes quantitative and qualitative evaluation, involves the cooperation of a teacher and a student in the process of its creation and continuity of assessment.

Most operational type of control over future psychologists individual work in science cycle disciplines, to our point of view, is a method of computer testing. It enables: the simultaneous testing and objective assessment of student knowledge of all the group; avoid teacher's prejudice to a student, self-control.

During the research process we aimed our efforts at the development of tests for monitoring the level of knowledge and skills of future psychologists in the process of studying science disciplines in higher educational institutions.

**Conclusions.** The analysis of research works allows to state that at present students' individual work is an integral part of the educational process at higher educational institution.

Future psychologists' individual work in the process of study science subjects cycle in higher educational institutions is viewed as a specific form of educational activity, aimed at formation of students independence and their mastering knowledge and skills taking into account specific and content of a particular discipline and innovative educational technologies that are used to its implementation allows transition from the accumulation of knowledge to setting up mechanisms of self-searching and research skills; improvement of cognitive activities aimed at the intellectual and creative development; development of figurative and abstract thinking, self-development and self-improvement.

**Prospects for future research** are in to establishing the ways to improve individual work of future psychologists in the process of study science subjects in higher educational institutions.

### **Список використаних джерел:**

1. Аксьонова О. В. Практичні й семінарські заняття з економічних дисциплін / О. В. Аксьонова // *Методика викладання економіки*. – К., 1998. – С. 107–125.
2. Амацьєва О. П. Активізація самостійної роботи майбутніх практичних психологів шляхом залучення до діяльності ресурсного центру / О. П. Амацьєва, І. В. Трубник // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12 : Психологічні науки*. – 2014. – Вип. 45. – С. 80–86.

3. Воронин А.С. Самостоятельная работа студентов: Учебно-методическое пособие для специальности 350500 – «Социальная работа» / А. С. Воронин. – Екатеринбург: УГТУ–УПИ, 2005. – 39с.
4. Вяткин Л.Г. Самостоятельная работа учащихся на уроке / Л.Г. Вяткин. – Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 1978. – 164с.
5. Гарунов М.Г. Самостоятельная работа студентов / М. Г. Гарунов, П. И. Пидкасистый. – М.: Знание, 1978. – 128 с.
6. Гарунов М.Г. Сущность, содержание и методы исследования самостоятельной работы студентов / М.Г. Гарунов, П.И. Пидкасистый // Методология и методы исследования проблем педагогики высшей школы / Отв.ред. В.И. Загвязинский. – Тюмень: ТГУ, 1980. – С.17–29.
7. Кирюшкина А.Г. Моделирование самостоятельной работы студентов с использованием новых образовательных технологий [Электронный ресурс] / А. Г. Кирюшкина // Материалы всероссийской научно-практической конференции «Самостоятельная работа студента: организация, технологии, контроль» (г. Оренбург, 2 – 4 февраля 2005г.). – Режим доступа: [http://www.orenport.ru/docs/281/work\\_stud/Members/Kiryuchkina.htm](http://www.orenport.ru/docs/281/work_stud/Members/Kiryuchkina.htm)
8. Лусь В. І. Про виховне значення організації самостійної роботи студентів в умовах сучасного вчз. [Електронний ресурс] / В. І. Лусь // Матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасні аспекти виховання студентської молоді». – ХНУМГ ім. О. М. Бекетова, 2010. – Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua/31928/1/71.pdf>
9. Олексенко В. П. Самостійна робота студентів – особлива форма навчальної діяльності/ В. П. Олексенко // Педагогічні науки: збірник наукових праць. Вип. 48 / редкол.: Є. С. Барбіна, В. Л. Федяєва, В. В. Кузьменко [та ін.]. – Херсон : ХДУ, 2008. – С 165-168.
10. Папкова М.Д. Особенности организации самостоятельной работы студентов на старших курсах / М.Д. Папкова, В.В. Носков. – Н. Новгород: изд-во ВВАГС, 2004.
11. Трущенко Е. Н. Организация самостоятельной работы студентов вуза на основе компетентностного подхода к профессиональной подготовке специалистов : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Трущенко Елена Николаевна. – Москва: МГГУ имени М.А. Шолохова, 2009. – 168 с.

В статті розглядаються проблеми організації та діагностики самостійної роботи майбутніх психологів у процесі вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки у вищих навчальних закладах. Автором аналізується співвідношення обсягів самостійної роботи студента та аудиторних занять з

дисциплін циклу природничо-наукової підготовки майбутніх психологів та обґрунтовується доцільність використання інноваційних педагогічних технологій (індивідуальних наукових проєктів, мультимедійних презентацій, портфоліо, комп'ютерного тестування), застосування яких, на думку автора, дасть змогу ефективно організувати та діагностувати стан виконання самостійної роботи майбутніми психологами у процесі вивчення дисциплін циклу природничо-наукової підготовки.

**Ключові слова:** самостійна робота, майбутні психологи, природничо-наукова підготовка, вищі навчальні заклади.

*Отримано 7.04.2017*

УДК: 796:615.821

*Vadim Zdanyuk, Tetyana Zdanyuk*

## **VORAUSSETZUNGEN UND ZIELE DER SPORTMASSAGE**

In dem Artikel geht es um die Sportmassage als eine spezielle Gewebestimulation für intensive Leistung und Bewegung der Muskulatur. Sie dient vor allem bei Störungen oder Beschwerden im Rahmen von sportlichen Aktivitäten. Sie kann vor oder nach sportlichen Tätigkeiten zum Einsatz kommen und wird meist lokal am entsprechenden Muskel durchgeführt.

**Schlüsselwörter:** die Sportmassage, der Sporttreibende, der Organismus, die Anstrengung, die Entspannung, die Verletzungen, die Leistungen.

Massage ist eine mechanische Beeinflussung der Haut, des Gewebes und der Muskulatur des menschlichen Körpers. Sportmassage bezeichnet eine spezielle Form der Massage, die in erster Linie im angewendet wird. Sie hat sich aus den jeweiligen Anforderungen, die sich an die Sporttreibenden stellen, entwickelt. Der Ursprung des Begriffes «Massage» ist nicht eindeutig zu erklären, vermutlich liegen die Wurzeln des Wortes im griechischen «massein» (kneten, reiben, betasten) [1]. Das Wort Massage stammt jedoch aus dem Französischen.

Die angestrebten Ergebnisse der Sportmassage richten sich nach den Anforderungen an die Muskulatur: Bei bestimmten Sportarten, bei

denen schnelle, explosive und kurz dauernde Kontraktionen notwendig sind, hat die Massage das Ziel, die Muskeln zu aktivieren und deren Tonus zu erhöhen. Andere Sportarten dagegen, die eher langsame und lang andauernde Kontraktionen mit sich bringen, erfordern eine Massage, die die Muskeln lockert und deren Tonus senkt.

Eine weitere wichtige Aufgabe der Sportmassage besteht darin, die Regeneration des Sportlers bzw. der Gewebe zu optimieren. Sie wird überwiegend im Bereich des Leistungssports und bei professionellen Sportlern konsequent durchgeführt. Die Massage wird generell im Training eingesetzt und ist ein wichtiger Bestandteil der Sportrehabilitation. Sie dient der Verbesserung der Leistung des Athleten, wirkt unterstützend bei der Erholung von Sport- und Übungsanstrengungen und hat nicht zuletzt das Ziel, eine lokale und generelle Entspannung zu unterstützen [2].

Das Medium, mit dem der menschliche Körper beeinflusst wird, ist vorzugsweise die menschliche Hand. Der Massierende berührt mit seiner Hand eine bestimmte Körperpartie (z. B. den Rücken) und führt auf diesem bestimmte Bewegungen durch, mit dem Ziel, die Körperstelle zu entspannen oder mehr zu durchbluten. Es gibt in der Physiotherapie natürlich auch die Möglichkeit, indirekt innere Organe zu beeinflussen. Der Sporttreibende ist eine Person, die von ihrem Körper bestimmte Leistungen fordert. Diese Leistungen sind im Sport zum großen Teil an mehr oder weniger anstrengende Bewegungen des Körpers gebunden. Um diese Leistungen gut bewältigen zu können, muss sich der Körper in einem gesunden und voll funktionsfähigen, d. h. leistungsbereiten Zustand befinden. Deshalb muss der Sporttreibende vor dem Leistungseinsatz seinen Körper beispielsweise aktiv erwärmen, um den Kreislauf zu aktivieren und den Muskeln zu einer besseren Durchblutung zu verhelfen. Jeder Breitensportler weiß, dass, wenn er mit dem Auto zum Joggen fährt (möglicherweise sogar noch bei kalter Witterung) und sich nicht um eine vorbereitende aktive Erwärmung seiner Muskulatur kümmert, das Joggen dann nicht locker und leicht, sondern eher gequält und mühsam vonstatten geht. Möchte der Jogger auch noch in einer höheren Geschwindigkeit laufen, wird er merken, dass dies nur mit einer vorher aufgewärmten Muskulatur möglich ist. Abgesehen davon ist mit einer kalten Muskulatur die Gefahr einer Verletzung wesentlich größer. Die Muskulatur muss vor einem sportlichen Leistungseinsatz gut erwärmt, das heißt gut durchblutet sein und sich locker anfühlen.

Um diese Lockerheit und Durchblutung der Muskulatur noch zu intensivieren, wird nun eine bestimmte Art der Sportmassage eingesetzt. Durch entsprechende Schüttelungen, Reibungen etc., die der Sportler auch selbst ausführen kann, wird die Leistungsbereitschaft des Körpers verbessert und das Verletzungsrisiko zusätzlich reduziert.

Die Sportmassage ersetzt nie das aktive Aufwärmen der Muskulatur, sie ergänzt es lediglich sinnvoll.

Nach dem sportlichen Leistungseinsatz ist es meist so, dass sich der Körper in einem mehr oder weniger angestregten bis erschöpften Zustand befindet. Dieser Zustand kann unter gewissen Umständen als eine Art Stress verstanden werden. Der Körper musste sich während der sportlichen Leistung an ein anderes Niveau, z. B. der Herzaktivität oder der Hormonausschüttung, anpassen. Wir bleiben beim Beispiel Joggen: Genauso, wie man beim Joggen nicht einfach ohne Vorbereitung loslaufen kann, tut man seinem Körper nichts Gutes, wenn man das Joggen abrupt beendet. Vielleicht sind Sie einmal am Ende eines Laufs in einen Regenguss gekommen oder mussten wegen Verspätung sofort ins Auto steigen und losfahren. Dann können Sie bestimmt bestätigen, dass Ihr Gefühl für den eigenen Körper, die Zufriedenheit mit sich selbst ob der erbrachten Leistung viel weniger ausgeprägt waren, als wenn Sie noch eine Weile im Wald geblieben wären, ein paar Mal tief durchgeatmet hätten, umhergegangen wären und gewartet hätten, bis sich Ihr Pulsschlag beruhigt und das Schwitzen aufgehört hat. Hinweis: Fahren Sie nach Möglichkeit nicht mit dem Auto, sondern mit dem Fahrrad zum Joggen, oder gehen Sie zu Fuß.

Genauso, wie Sie sich vor einem Leistungseinsatz aufwärmen sollen, müssen Sie sich nach jedem Leistungseinsatz abwärmen. Man nennt dieses Abwärmen im Sport «Cool down».

Die Sportmassage wird nun eingesetzt, um diesen Cool-down zu verbessern bzw. zu intensivieren. Die Dauer eines Cool-downs ist abhängig von der Intensität und der Dauer einer erbrachten sportlichen Leistung. (Beispielsweise werden während der Tour de France die Radfahrer nach den jeweiligen Etappen bis zu zwei Stunden ausmassiert.) Da der Mensch nun aber nicht nur körperlich existiert, sondern auch eine Psyche hat, d. h. weiß, fühlt und erkennt, dass er Leistung bringen wird oder gebracht hat, nimmt die Sportmassage auch einen wichtigen Stellenwert im Bereich des psychischen oder mentalen Leistungsvor- und -nachbereitens ein. (Man kann sich vorstellen, wie zum Beispiel ein Radsportprofi nach einer 200 km langen Bergetappe auf dem Massagetisch liegend die besonderen Eindrücke Zuschauer, Leistungskrisen, Höhepunkte etc. gedanklich und emotional verarbeiten kann.)

Die Sportmassage beeinflusst neben dem Körper auch ganz besonders die Psyche des Sportlers. Und zwar unmittelbar durch die wohlthuende Berührung und ein eventuelles Gespräch mit dem Massierenden [1].

Bei der Sportmassage ist es von Bedeutung, ob die Person ein Freizeitsportler oder ein Weltklasse-Athlet ist. Training und Rehabilitation, zu der auch die Massage gehört, sollten auf die Bedürfnisse des Sportlers

und der Sportart optimal abgestimmt sein.

Legt beispielsweise ein Amateur keinen Wert auf übermäßiges Training, Aufwärm- und Dehnungsphasen, so kann Massage hier eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der Dehnfähigkeit des Gewebes spielen, um Verletzungen zu vermeiden. Im Gegensatz dazu trainiert ein Weltklasse-Athlet extrem viel, so dass für ihn die möglichst schnelle Erholung von übermäßigen Trainingsreizen mit Hilfe der Massage im Vordergrund steht.

Unter dem Begriff Muskelkater werden Schäden an Muskelzellen durch zu hohe mechanische oder metabolische Belastungen zusammengefasst. Er beginnt meist verzögert einige Stunden nach ungewohnter intensiver Muskelbelastung. Die Muskeln schwellen an, werden steif, hart, kraftlos und druckempfindlich. Die Schmerzen erreichen ihren Höhepunkt nach zwei bis drei Tagen und dauern etwa eine Woche an, wobei vor allem isometrische Kontraktionen betroffen sind. In folgenden Fällen kommt es zu Muskelkater:

- körperliche Aktivität nach langer Pause
- außergewöhnlich starke Belastungen bei trainierten Sportlern

(Wettkampf)

- ungewohnte Bewegung bei gut trainierten Sportlern
- Gabe depolarisierender Muskelrelaxantien z. B. bei der

Narkoseeinleitung

- epileptische Krämpfe

Muskelkater hinterlässt keine Schäden. Durch die gleiche Bewegung ist er für mehrere Wochen nicht wieder auslösbar. Medikamente mit eindeutig erwiesener Wirkung gegen Muskelkater sind nicht bekannt. Ein kraftreduziertes Training mit Wiederholung der muskelkaterauslösenden Bewegungen am folgenden Tag, die Vermeidung hoher Kraftbelastungen sowie vorsichtiges Dehnen und Wärmeanwendungen sind die sinnvollsten therapeutischen Maßnahmen [2].

### **Die verschiedenen Arten der Sportmassage**

Sportmassagen lassen sich je nach dem Zeitpunkt der Anwendung und dem Zweck, den sie bewirken sollen, unterscheiden: Entspannungsmassage oder Anregungsmassage.

Möchte man eine eher beruhigende Wirkung erzielen, kann man die Sportmassage schlecht vor einem sportlichen Leistungseinsatz anwenden. Sinnvoll ist eine beruhigende, entspannende Massage nach körperlicher Anstrengung. Ziel der Entspannungsmassage:

- Entmüdung
- Schnellere Regeneration
- Körperliche und psychische Bewältigung der erbrachten Leistung

Ebenso ist eine anregende, motivierende Massage vor dem Leistungseinsatz sinnvoll. Ziel der Anregungsmassage:

- Förderung der Durchblutung
- Lockerheit der Muskulatur
- Allgemeine Leistungsbereitschaft
- Wachheit

In der Sportwissenschaft werden noch andere Formen der Sportmassage auseinandergelassen. Der Unterschied liegt nicht in der Anwendung der Grifftechniken, sondern in der Intensität, Dauer und im Zeitpunkt der Anwendung. Es gibt also die Trainingsmassage und die Massage zwischen den Wettkampfabschnitten, beispielsweise bei Leichtathleten, bei Fußballern in der Halbzeit etc.

Die Trainingsmassage kann durchaus unter die Rubrik Entspannungsmassage gestellt werden, denn die Trainingsmassage wird ebenfalls nach dem sportlichen Einsatz, nach dem Training, angewendet. Das bedeutet: Die regenerative Komponente steht hier im Vordergrund [1].

Die Massage zwischen den Wettkampfabschnitten stellt eine Mischform dar. Je nachdem muss die Muskulatur des Sportlers entmüdet und gelockert oder angeregt werden. Hier wird meist zuerst in entspannender Qualität, dann in anregender Qualität gearbeitet.

Es ist klar, dass die Sportmassage nicht in wenigen Wochen erlernt werden kann. Als guter Sportphysiotherapeut muss man sich selbst möglichst vielseitig auf verschiedenen Gebieten des Sports umsehen; einige Sportarten einmal selbst betreiben, um die Belastung der einzelnen Muskelgruppen am eigenen Körper studieren zu können. Dann wird man erkennen, dass eine individuelle Behandlung angewendet werden muss. Andere Faktoren, wie Trainingszustand, Tageszeit, Wettkampfstandpunkte, -intensität und Ähnliches, sind bei der Anwendung der Technik zu berücksichtigen. Ein guter Behandler kennt seine Sportler ganz genau, er weiß, was der Einzelne an mechanischer Einwirkung auf seine Muskulatur braucht und was ihm schaden würde. Nicht zu vergessen ist bei der erforderlichen medizinischen die häufig ebenso wichtige psychologische Betreuung.

Die einzelnen Griffe nachfolgend aufgelistet nach Intensität und Durchblutungsreizstärke, angefangen mit der schwächsten. Die Reihenfolge sollte auch während einer Behandlung möglichst eingehalten werden:

- Streichungen
- Schüttlungen
- Reibungen
- Knetungen
- Friktionen

Diese Reihenfolge kann durch Griffintensität variieren, so kann z.B. eine kräftige Streichung einen höheren Effekt erzielen als eine schwach ausgeführte Schüttelung. Die Unterhautfasziens-triche spielen in der

Sportmassage eine untergeordnete Rolle und werden nur selten angewendet [3].

### **Wichtige Haupt- und Nebeneffekte der Sportmassage**

Die Haupteffekte beziehen sich auf den physiologischen und psychologischen Zustand des Athleten und umfassen [4]:

- Verbesserte Zirkulation von Blut und Lymphflüssigkeit
- Muskuläre Entspannung
- Generelle Entspannung
- Funktionale Trennung von Muskel- und Bindegewebe (z.B.

Verklebungen lösen)

- Bildung eines starken, beweglichen Narbengewebes
- Lockerung des Bindegewebes (bei Verhärtungen, etc.)
- Verbesserte mentale Aufmerksamkeit und Klarheit
- Auflösen von so genannten Triggerpunkten ( Triggerpunkte sind Muskelfaserverdickungen an Muskeln und Sehnen, die sowohl in den betroffenen Bereichen als auch in anderen Körperregionen Schmerzen auslösen können.)

Nebeneffekte, die sich auf die Leistungsfähigkeit beziehen:

- Mehr Energie
- Größere Flexibilität und Beweglichkeit
- Fließendere Bewegungen (z.B. in Bezug auf die Qualität der Beweglichkeit)
- Schnellere Erholung
- Schmerzreduzierung
- Angemessene emotionale Stimulierung

### **Physiologische Grundlagen der Massage**

Die Physiologie ist die Lehre von den normalen, gesunden Lebensvorgängen im menschlichen Organismus. Wie funktioniert der Organismus im gesamten und in seinen einzelnen Bestandteilen, welche Vorgänge bewirken welche anderen, wie reagiert ein Organismus auf bestimmte äußere Zustände oder Einflüsse? Dies sind die Fragen, mit denen sich die Physiologie auseinandersetzt. Für unser Thema stellt sich explizit die Frage: Was bewirkt eine Sportmassage im gesamten Organismus und in seinen einzelnen Bestandteilen?

Der Organismus kann als ein System betrachtet werden, das das Zusammenspiel mehrerer kleinerer untergeordneter Systeme (Subsysteme) organisiert. Er lässt sich in ein hierarchisches Bauprinzip einteilen, bei dem die Zelle die kleinste Einheit ist:

Zelle → Gewebe → Organe → Organsysteme → menschlicher Organismus

Für unsere Fragestellung sind vor allem folgende Organsysteme



relevant: das Nervensystem, das Muskelsystem, das Knochensystem, das Gefäßsystem und das Hautsystem. Diese Systeme werden im folgenden kurz unter Berücksichtigung der Wirkung einer Sportmassage dargestellt. Die Sportmassage ist eine äußere mechanische Beeinflussung des Organismus. Der Massierende berührt mit seiner Hand oder einem Finger die Haut des Partners und dieser kann das im Normalfall spüren. Wodurch spürt der Partner dies? Die Haut enthält bestimmte Rezeptoren des Nervensystems, die dem Gehirn die Information über die Berührung weiterleiten. Drückt der Finger oder die Hand des Massierenden dann etwas tiefer in das Gewebe des Partners, kann er, je nachdem wo er drückt, einen Muskel oder eine Sehne oder einen Knochen spüren. Nehmen wir an, er spürt einen Muskel, z. B. bei sich selbst am Unterarm. Er drückt einfach mit dem Finger in eine weiche Stelle am Unterarm, so kann er einen bestimmten Spannungszustand erkennen. Dieser Spannungszustand ist auf die Funktion, die der Muskel hat, zurückzuführen. Wenn man sein Handgelenk nun bewegt, kann man an der Stelle des Unterarms, die man gerade drückt, unterschiedliche Spannungszustände wahrnehmen, einmal mehr und einmal weniger gespannt, oder man nimmt es als härter und weicher wahr. Man unterscheidet zwei gegenpolige Zustände, in denen der Muskel sich befinden kann:

- Entspannt (er muss wederhalten noch bewegen)
  - angespannt oder kontrahiert (er muss halten oder eine Bewegung ausführen)
- Die Frage, ob der Muskel arbeiten muss oder nicht, wird über das Nervensystem entschieden.

Die Haut, die Muskeln, die Knochen und die Nerven sind unterschiedliche Gewebeformen, d.h. sie bestehen aus einer Anzahl von Zellen, aus Zellverbindungen. Zellen besitzen alle Eigenschaften eines lebenden Systems: Vermehrungs-, Wachstums- und Stoffwechselfähigkeit. Je nach Funktion der Gewebe sind die Zellen unterschiedlich ausgebildet [1].

Die Sportmassage ist eine Therapie, die exakt auf die Bedürfnisse von Athleten zugeschnitten ist. Die Anwendung spezieller Techniken zählt zu den Grundlagen dieser Massageform. Doch was die Sportmassage von anderen Massageformen unterscheidet, ist die Absicht, die dahinter steckt. Sie ist auf spezifische Ziele ausgerichtet wie beispielsweise die Leistungssteigerung oder die Behandlung bzw. Vermeidung von Verletzungen. Die Intention einer Massagesitzung kann variieren und hängt von zahlreichen Faktoren ab, die bei jedem Athleten anders sind. Doch allen Sportmassage-Sitzungen ist die Tatsache gemein, dass es bei jeder Behandlung eine Absicht gibt, Veränderungen zu bewirken, indem der Behandelnde sich voll auf die jeweiligen Bedürfnisse des Patienten konzentriert. So können Sportmassagen beispielsweise bei Verschleiß, Zerrungen, Verstauchungen und Verklebungen wirkungsvoll eingesetzt werden. Ebenso wirksam können sie in Verbindung

mit Trainingseinheiten und Konditionsprogrammen zur Steigerung der Leistungsfähigkeit eingesetzt werden, während sie nach einem Wettkampf zur schnelleren Erholung beitragen und das Verletzungsrisiko verringern [4].

Die Sportmassage wird primär in folgenden Bereichen angewandt: Erholung, Rehabilitation (um Besserung bei einem Schwächezustand zu erreichen), Leistungserhaltung sowie Vor- und Nachbereitung der Muskulatur vor, während und nach einem Wettkampf. Athleten, die ein Gespür dafür haben, wann sie eine Sportmassage in ihr Training integrieren sollten, können ihre Leistung verbessern, weil sie in der Lage sind ihr Leistungspotenzial zu erhöhen. Denn gesunde, verletzungsfreie Muskeln sind leistungsfähiger und zwar über einen längeren Zeitraum und mit geringerem Verletzungsrisiko.

Die Sportmassage trägt zur Optimierung positiver Faktoren bei, die ausschlaggebend sind für die Leistungsfähigkeit wie beispielsweise gesundes Muskel- und Bindegewebe; normale Beweglichkeit, reger Energiefluss; fließende und schmerzfreie Bewegungen; geistige Ruhe, Aufmerksamkeit und Konzentration. Darüber hinaus kann die Sportmassage negative Faktoren mindern, wie dysfunktionale Zustände von Muskel- und Bindegewebe, eingeschränkte Beweglichkeit, Energielosigkeit, Abgespanntheit, Schmerzen und große Angst.

Sportmassagen verringern das Verletzungspotenzial, denn sie beugen sowohl akuten (Muskelriss) als auch chronischen Verletzungen vor, die durch Verschleiß entstehen können. Regelmäßige Massageanwendungen halten Muskel- und Weichgewebe geschmeidig und gesund, sie verhindern Muskelverkürzungen, erhalten die Elastizität des Gewebes, lösen Verklebungen und verringern so das Verletzungsrisiko. Auch bei chronischen Verletzungen kann die Sportmassage helfen, denn sie wirkt durchblutungsfördernd, unterstützt die Heilungsprozesse und löst Narbengewebe sowie Verklebungen.

Zusammenfassung. Regelmäßige Massageanwendungen während des Trainings sind eine wunderbare Methode, um ein Feedback für den eigenen Leistungsstand zu bekommen. Je mehr Feedback Sie über Leistung und Training bekommen, und darüber wie Ihr Körper auf all das reagiert, desto stärker sind Sie im Rennen und desto besser können Sie besser können Sie konkurrieren und sich vom Wettkampf erholen. Aus diesen Gründen kann die Sportmassage für Athleten ein wichtiges Werkzeug sein, in Bezug auf das Training, zur Steigerung des Leistungspotenzials und für eine Vielzahl anderer Vorzüge wie kürzere Erholungszeiten und ein verringertes Verletzungsrisiko. All dies und dazu noch so wunderbare Dinge wie Stressabbau, Entspannung und die Einbeziehung des ganzen Körpers erhält jeder, der sich eine Massage gönnt.

### Literatur:

1. Meyer T. Sportmassage: Entspannung, Fitness und Wohlbefinden für den Körper Taschenbuch / Thomas Meyer. – München: Stiebner Verlag GmbH, 2005. – 132 S.
2. Kolster B. C. Massage: Klassische Massage, Querfriktionen, Funktionsmassage, Faszienbehandlung / Bernard C. Kolster. – Berlin: Springer (Verlag), 2016. – 521 S. – (4. Auflage).
3. Storck U. Technik der Massage: Kurzlehrbuch / Ulrich Storck. – Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 2010. – 188 S. – (19 Auflage).
4. Benjamin P. J. Understanding Sports Massage / P. J. Benjamin, S. P. Lamp. – USA: Human Kinetics Publishers, 1996. – 155 S.
5. Язловецький В.С. Основи спортивного і лікувального масажу : навчальний посібник / Язловецький В.С., Мухін В.М., Турчак А.Л. – Кіровоград : ПБВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 336 с.

У статті розкривається спортивний масаж як стимуляція тканин для інтенсивної продуктивності і руху м'язів. Він використовується, передусім, при скаргах або ушкодженнях під час занять спортом. Він може здійснюватися як до так і після спортивної діяльності і проводиться в більшості випадків локально на відповідні м'язи.

**Ключові слова:** спортивний масаж, спортсмен, організм, зусилля, розслаблення, напруження, ушкодження, досягнення.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796:618.2-083

*E. Żygulowa, S. Gerasymenko*

### WSPÓŁCZESNE POGLĄDY NA WPŁYW ŚRODKÓW KULTURY FIZYCZNEJ NA PRZEBIEG CIĄŻY

Określono rolę i miejsce kultury fizycznej w kompleksowym psychologiczno-profilaktycznym przygotowaniu kobiety w ciąży do porodu. Przedstawiono nowoczesne opinie dotyczące sposobów wpływu ćwiczeń na organizm kobiety ciężarnej i płodu. Stwierdzono, że fizycznie przygotowane ciało w ciąży ma wysoki potencjał energetyczny i funkcjonalny można szybko i w pełni mobilizować zasoby w czasie rosnącego zapotrzebowania na nie i

zapewnić mu ekonomizację procesów fizjologicznych. Wymienione cechy wyszkolonego organizmu, zapewniające gotowość do pracy i zdolność mięśni do wykonywania natężonej działalności przez jakiś czas, jest podstawą do stosowania kultury fizycznej w okresie ciąży jako elementu przygotowania psychologiczno-profilaktycznego kobiet ciężarnych do porodu.

**Słowa kluczowe:** kultura fizyczna, ćwiczenia, przygotowanie psychologiczno-profilaktyczne do porodu.

**Przedstawienie problemu.** Niestety, niski poziom życia w bardzo trudnej sytuacji społecznej i gospodarczej na Ukrainie doprowadził do niekorzystnej sytuacji demograficznej, spowodował pogorszenie stanu zdrowia mieszkańców, w tym w wieku rozrodczym [8].

W nowoczesnym społeczeństwie znaczna liczba najbardziej aktywnych kobiet rezygnuje z narodzin dziecka w okres życia, który jest najbardziej optymalnym wiekiem rozrodczym i realizuje swój potencjał w tym czasie tylko w pracy zawodowej i życiu społecznym [5, 9].

Jednocześnie współczesny system pomocy położnicy nie zawsze jest wystarczająco skuteczny. Coraz częściej rejestrowane są przypadki powikłania przebiegu ciąży i porodu, które grożą życiu matki i dziecka [6].

Zdrowie reprodukcyjne mieszkańców Ukrainy spowodowane przez wiele czynników w łańcuchu „ natura - rodzina - społeczeństwo ” dynamicznie się rozwija, zachowując ślady poprzednich warunków i determinacji genetycznej. W ciągu ostatnich 10 lat stan zdrowia reprodukcyjnego mieszkańców Ukrainy ulegał wpływowi różnych procesów, powodujących zwiększenie chorobowości i umieralności i wywołują zaniepokojenie, ponieważ nie spełniają standardów międzynarodowych. [8]

Medycyna współczesna stara się rozwiązać problem zmniejszenia ryzyka powikłań porodowych przy pomocy nowoczesnego sprzętu, który pozwala na utrzymanie stałej i dokładnej kontroli najmniejszych zmian w organiźmie kobiety i płodu, a jeśli to konieczne, na przeprowadzenie interwencji medycznej na każdym etapie ciąży i porodu. Jednocześnie problem spadku liczby urodzeń i wzrostu statystyk porodów patologicznych nadal pozostaje aktualny. [4]

Dlatego na problemach związanych z pulą genową narodu, macierzyństwem bezpiecznym, planowaniem rodziny powinni skupiać się nie tylko położnicy-ginekoloژی, ale również specjaliści od waleologii, wychowania fizycznego i terapii fizycznej, ponieważ kultura fizyczna jest potężnym narzędziem do wzmocnienia zdrowia i zwiększenia odporności organizmu ludzkiego.

**Analiza najnowszych badań i publikacji.** Obecnie stan zdrowia reprodukcyjnego narodu charakteryzuje się niskim wskaźnikiem urodzeń na tle wysokiego poziomu podstawowych składników zagrożenia reprodukcji osoby – niepłodności, obumarcia płodu, samoistnych poronień, wad wrodzonych, umieralności matek i niemowląt [2].

Sytuacja ta powoduje konieczność wzmocnienia podejścia zintegrowanego w celu rozwiązania problemów społecznych, behawioralnych i biologicznych, które wpływają na kształtowanie i wzmocnienie zdrowia reprodukcyjnego [8].

Według danych literatury (W. Syłujanowa, N. Kawtorowa, 1977; W. Podolski i in., 2002), siedzący tryb życia oraz niewystarczająca aktywność fizyczna kobiet niekorzystnie wpływają na przebieg ciąży i porodu.

Niewątpliwie, brak ruchu przyczynia się do osłabienia mięśni, znacznie obniża metabolizm. Ogólny stan ciężarnej z reguły się pogarsza. Odwrotnie, specjalne ćwiczenia, odpowiednie stosowanie słońca, powietrza i wody wzmacniają organizm kobiety, przygotowują kobietę w ciąży do porodu [1, 13].

Jednak w literaturze mało jest prac poświęconych badaniu fizycznego składnika w kompleksowym psychologiczno-profilaktycznym przygotowaniu kobiet w ciąży do porodu.

**Sformułowanie celów artykułu.** Celem naszej pracy było określenie miejsca kompleksów ćwiczeń gimnastycznych i fizycznych w kompleksowym (psychologiczno-profilaktycznym i fizycznym) przygotowaniu kobiet w ciąży do porodu.

Zgodnie z celem badanie ukierunkowane jest na rozwiązanie następujących zadań:

1. Określić podstawowe środki wpływu kompleksów gimnastycznych i ćwiczeń fizycznych jako elementów kompleksowego przygotowania kobiet w ciąży do porodu na kondycję ciężarnej.

2. Rozwinąć temat wpływu kultury fizycznej jako części kompleksowego przygotowania kobiet w ciąży do porodu na organizm matki i płodu.

**Przedstawienie podstawowego materiału badania.** Kobieta ze względu na swoje szczególne funkcje fizjologiczne przeznaczona jest do pełnienia funkcji następcy rodu ludzkiego, a to wpływa na fizyczną strukturę kobiety i na niektóre właściwości funkcjonalne jej organizmu. Cięża jest stanem fizjologicznym, który zwykle przebiega bez żadnych komplikacji, ale jednocześnie powoduje podwójne obciążenie organizmu przyszłej matki [1.11, 13].

W związku z rozwojem płodu i łożyska w organizmie kobiety odbywa się złożona restrukturyzacja dotycząca układu krążenia, układu nerwowego,

wydzielania wewnętrznego, oddechowego, mięśniowo-szkieletowego i metabolicznego oraz stanu emocjonalnego. [12].

Wychowanie fizyczne jest ważnym narzędziem wzmocnienia zdrowia, profilaktyki i leczenia chorób, więc coraz bardziej rozpowszechnia się w praktyce położniczej. Obecnie różne środki kultury fizycznej są szeroko wykorzystywane w czasie ciąży, porodu i po porodzie, przy chorobach zapalnych i obniżaniu się narządów rodnych, zaburzeniach cyklu miesięczkowego, nietrzymaniu moczu, nieprawidłowym położeniem macicy, w okresie pooperacyjnym i innych. [12].

Psychologiczno-profilaktyczne i fizyczne przygotowanie kobiety w ciąży do porodu jest udoskonaloną wersją systemu pomocy psychologiczno-profilaktycznej kobietom w ciąży. W połączonym przygotowaniu rozmowy psychologiczno-profilaktyczne i ćwiczenia fizycznie nie tylko wzajemnie sobie towarzyszą lecz stanowią spójną całość, w której słowo i ćwiczenia są ze sobą ściśle związane [7].

Przygotowanie kompleksowe cechuje szereg właściwości. Zaczyna się ono na najwcześniejszych etapach ciąży - niezwłocznie po jej ustaleniu, czyli od 8-12 tygodnia - i składa się z 12-22 grupowych zajęć w klinice położniczej. Podstawą metodyki treningu fizycznego jest zasada nauczania kobiety w ciąży wykonania ćwiczeń w klinice położniczej, jednak najwięcej uwagi poświęca się codziennej gimnastyce w domu. [10]

Więc, kompleksowe podejście do przygotowania kobiet w ciąży do porodu może być ogólnodostępne.

Rozmowy psychologiczno-profilaktyczne z kobietami w ciąży zaczynają się jednocześnie z treningiem fizycznym. Każda rozmowa psychologiczno-profilaktyczna zawiera informacje o kulturze fizycznej. Kobietom szczegółowo wyjaśnia się mechanizmy wykonywania ćwiczeń, ich pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne, wszystkie układy fizjologiczne ciała kobiecego. [11]. Kształtuje się przy tym trwałe psychologiczne nastawienie na zapotrzebowanie kobiety w ciąży, a więc i płodu, na kulturę fizyczną - potężny zdrowotny środek zapobiegawczy. W przygotowaniu kompleksowym wzmocniono również elementy przekonywania i sugestii.

Aktywność fizyczna kobiet w ciąży, wybór ćwiczeń w czasie ciąży zależy od czasu jej trwania i przepływu, możliwości funkcjonalnych i reakcji organizmu kobiety ciężarnej na aktywność fizyczną, poziomu sprawności fizycznej ciężarnej. Ćwiczenia dopasowywane są z uwzględnieniem ogólnego wpływu na cały organizm, a przede wszystkim - centralne mechanizmy regulacyjne [3].

Wyróżnia się trzy etapy (trymestry ciąży), zgodnie z którymi przepisywane są ćwiczenia, o innym charakterze i dawkowaniu:

1 trymestr – do 16 tygodnia ciąży;

2 trymestr – od 17 do 32 tygodnia ciąży;

3 trymestr – od 33 tygodnia ciąży do jej końca.

Systematyczne stosowanie ćwiczeń przyczynia się do normalizacji ciąży płodu wzrostu i rozwoju płodu, ułatwia i przyspiesza poród, zmniejsza ból podczas porodu, sprzyja optymalnemu przebiegowi okresu poporodowego [12].

Na wszystkich etapach ciąży preferowane są ćwiczenia dynamiczne. Dużą uwagę przywiązuje się do rozwoju pełnego głębokiego oddychania, zdolności do rozluźniania pewnych grup mięśni i osiągnięć pełen relaksu. Zajęcia obejmują wszystkie pozycje wyjściowe, ale większość ćwiczeń należy wykonywać w pozycji wyjściowej leżąc (zwłaszcza przy treningu mięśni brzucha, dna miednicy, wykonaniu ćwiczeń na rozluźnienie mięśni brzucha, pleców, nóg itd.). Po wykonaniu ćwiczeń, związanych z pracą wielkich grup mięśniowych należy wykonywać ćwiczenia z pewnym pogłębieniem wydechu przy maksymalnej relaksacji wszystkich mięśni, szczególnie zaangażowanych w wykonywaniu poprzedniego ćwiczenia. Ważne jest emocjonalne tło zajęć, więc zajęcia grupowe, przeprowadzane w klinice, powinny zawierać elementy gier i muzykę. Po wykonaniu ćwiczeń zaleca się prysznic [1, 11, 12].

Wpływ psychologiczno-profilaktyczny w trakcie zajęć z wychowania fizycznego wykonywany jest w przerwach między różnymi ćwiczeniami, w czasie dowolnej relaksacji mięśni w pozycji siedząco i leżąc, a także w przerwach po zmianie pozycji wyjściowej (np. z „stojąco” – na „siedząco” lub z „siedząco” - na „leżąc na plecach”, lecz nie wtedy, kiedy ciążarna jest w mniej wygodnych pozycjach, takich jak np. „klęk”) [7, 9].

Psychologiczno-profilaktyczne rozmowy z wyjaśnieniem korzyści płynących z ćwiczeń lepiej przeprowadzać przed wykonaniem ćwiczenia, lecz nie po nim. W tym przypadku słowo kojarzy się z pozytywnymi emocjami i rytmicznym kurczeniem mięśni, dzięki czemu tworzą się odruchy na wzmocnieniu ruchowym [11].

Mówiąc na temat korzyści kultury fizycznej podczas rozmów psychologiczno-profilaktycznych konsekwentnie ujawnia się szereg twierdzeń dotyczących pozytywnego wpływu ćwiczeń na organizm. Aktywność fizyczna normalizuje tonus ośrodkowego układu nerwowego, zwiększa wytrzymałość i mobilność podstawowych procesów nerwowych, poprawia hamowanie wewnętrzne. Ustala się równowaga między procesami wzbudzenia i hamowania, poprawiają się funkcjonalność wyższych mechanizmów regulacyjnych oraz związek i współdziałanie między pierwszym i drugim układem sygnałowym, korą mózgową, podkorowych i niżej umieszczonych obszarów ośrodkowego układu nerwowego [1]. Poprawia się działalność analizatorów, zwiększa się

odporność na mocniejsze i bardziej długotrwałe bodźce, wzrasta poziom odczuwania bólu. Jednocześnie powstaje i wzmacnia się dominujące nastawienie dotyczące bezpiecznego i bezbolesnego przebiegu porodu. Jednocześnie z tym powstają i wzmacniają się warunkowe odruchy ruchowe.

Ćwiczenia fizyczne poprzez normalizację tonusu i wydzielniczej zdolności żołądka, poprawiają procesy wchłaniania substancji odżywczych i przyspieszają perystaltykę jelit, zapobiegając zaparciom, żylakom, obrzękowi itp.

Należy zwrócić uwagę na fakt, że ćwiczenia fizyczne poprawiają pracę serca, zwiększając siłę mięśnia sercowego i jego ukrwienie. Prowadzi to do zwiększenia objętości wyrzutowej i minutowej serca, normalizacji rytmu serca płodu i matki, obniżenia ilości krwi magazynowanej. W związku z tym poprawia się podział krwi w organizmie matki i jej przepływ do płodu, zanikają zjawiska związane z przekrwieniem oraz normalizuje się ciśnienie krwi [1, 13].

Wskutek opanowania umiejętnością głębokiego, rytmicznego i spokojnego oddychania, a także dzięki ćwiczeniom oddechowym i spacerom na świeżym powietrzu powstają warunki do lepszej absorpcji tlenu i usuwania dwutlenku węgla. Zwiększa się więc dopływ tlenu do ośrodkowego układu nerwowego i innych głównych systemów matki i płodu [7, 10].

Jednocześnie, przeciwwskazaniem do stosowania ćwiczeń podczas ciąży są: ostre stany gorączkowe, ostre infekcje, przewlekłe stany podgorączkowe, procesy ropne, choroby układu sercowo-naczyniowego, postępująca gruźlica, przewlekłe zapalenie wyrostka robaczkowego ze skłonnością do zaostrenia, widoczne obniżenie narządów rodnych; bóle mięśni spowodowane wysiłkiem; rozejście spojenia łonowego, ostre toksykozy w drugiej połowie ciąży, wszystkie przypadki krwawienia z macicy podczas ciąży, resztkowe zjawiska po ostatnio przeżytym zapaleniu narządów miednicy mniejszej, grożące poronieniem, rozedma płuc, powiększenie aorty, choroby organiczne ośrodkowego układu nerwowego, nadciśnienie III stopnia, guzy i zapalenie nerek, gorączka reumatyczna w ostrej fazie, łożysko przodujące, wielowodzie, ciąża wielopłodowa, poronienia samoistne, gwałtowna reakcja płodu na wysiłek (przyspieszone bicie serca i ruchy płodu) [1, 7, 11, 12].

Nie jest przeciwwskazaniem przebyte wcześniej operacje jamy brzusznej (cięcie cesarskie, usuwania włókniaków, usunięcie guzów przydatków macicy), ciąża przenoszona, nadciśnienie tętnicze w poprzedniej ciąży, nerwice, nerwobóle, kompensowane choroby serca, atak astmy, początkowe etapy nadciśnienia i skompensowane formy gruźlicy płuc, otęłość, żylaki kończyn dolnych [7, 12].

Tak więc, środkami oddziaływania składników kompleksowego



przygotowania ciężarnych do porodu może być korzystny wpływ rytmicznych skurczów mięśni na ośrodkowy układ nerwowy, poprawa czynności układu oddechowego, zwiększenie funkcjonalności krążenia, polepszenie funkcji trawienia i wydalania, zwiększenie funkcyjnej zdolności układu mięśniowo-szkieletowego, aktywacja metabolizmu, doskonalenie funkcji systemu neuroendokrynnego.

Biorąc pod uwagę wszystkie wymienione wyżej informacje można twierdzić, że wychowanie fizyczne poprawia współdziałanie i koordynację pracy wszystkich układów i narządów, zwiększa poziom funkcjonowania i zdolności do zaspokojenia rosnących potrzeb organizmu matki i płodu.

**Wyniki** przeprowadzonego badania oraz perspektywy badań w tym kierunku.

Tak więc, ćwiczenia fizyczne, kompleksowo i pozytywnie wpływają na organizm, zwiększając rezerwy fizjologiczne, zmniejszając niedobór tlenu u kobiet w ciąży, poprawiają wydajność wszystkich układów fizjologicznych i narządów, a zatem znormalizują przebieg ciąży. Działając korzystnie na stan funkcjonalny organizmu ćwiczenia fizyczne zapewniają dobre samopoczucie, normalną reakcję układu nerwowego na spowodowane ciążą funkcjonalne zmiany w organizmie.

Kobieta ciężarna, która w trakcie przygotowywania psychologiczno-profilaktycznego regularnie ćwiczy, jest energiczna, wesoła i aktywna. Fizycznie przygotowane ciało kobiety w ciąży ma wysokie rezerwy energetyczne i funkcjonalne, może szybko i w pełni mobilizować wszystkie zasoby w czasie rosnącego zapotrzebowania na nie i zapewnić mu ekonomizację procesów fizjologicznych.

Wymienione cechy wyszkolonego ciała, zapewniające gotowość do pracy i zdolność do wykonywania aktywności, związanej z wysiłkiem mięśni przez pewien czas, jest podstawą do stosowania kultury fizycznej w okresie ciąży jako elementu przygotowania psychologiczno-profilaktycznego kobiet w ciąży do porodu.

### **Literatura:**

1. W.W. Abramczenko. Ćwiczenia terapeutyczne w położnictwie i ginekologii / W. W. Abramczenko, W. M. Bołotskich. – Wyd: «ЭЛБИ-СПб», 2007. – 220.
2. N. G. Gojda Główne osiągnięcia programu państwowego „Reprodukcyjne zdrowie narodu” w 2005-2015 II / N. G. Gojda, R. O. Moisejenko, G. P. Majstruk // Zdrowie kobiety. – 2016. – nr 4 (110). – S. 14-16.
3. G. Dik-Rid Poród bez strachu. Seria: Zdrowie dziecka / G. Dik-Rid – Wyd «Piter», 1996. – S. 187-210.

4. O.O. Dudina Reproduktywne zdrowie mieszkańców Ukrainy: stan, problemy i sposoby zachowania / O.O. Dudina, U. W. Wołoszyna // Ukraina. Zdrowie narodu. – 2007. – nr 2. – S. 21-29.
5. E.O. Żygulowa Środowisko otaczające i zdrowie reprodukcyjne kobiet wiejskich / E.O. Żygulowa // Prace naukowe KPUP: Problemy teorii i metodyki wychowania fizycznego, sportu olimpijskiego i profesjonalnego, fizjoterapii i medycyny sportowej / Seria pedagogiczna. – nr 3: – K-P: Abetka-Nowa, 2005. – S. 234-239.
6. N. Żyłka Stan zdrowia reproduktywnego w Ukrainie (przegląd medyczno-demograficzny) / N. Żyłka, T. Irkina, W. Teszenko. – Kijów: Ministerstwo ochrony zdrowia Ukrainy, Narodowa Akademia nauk: Instytut ekonomiki, 2001. – 68.
7. A.K. Popławski Kultura fizyczna w przygotowaniu psychologiczno-profilaktycznym kobiet do porodu / A.K. Popławski. – K: «Zdrowie», 1968. – 92.
8. Reproduktywne zdrowie mieszkańców Ukrainy jako podstawowe kryterium skuteczności społeczno-ekonomicznej polityki państwa / R. O. Moisejenko, S. J. Mokrecow, O. O. Dudina, N. P. Kryzina // Ukraina. Zdrowie narodu. – 2012. – nr 2-3. – S. 86-91.
9. Reproduktywne zdrowie kobiety i ocena jego stanu w warunkach współczesnych (przegląd literacki) / W. W. Podolski, Z.A. Szkyriak-Nyżnyk, N. G. Gorodenko i inni // Zdrowie kobiety. – 2002. – nr 3. – S. 111-117.
10. R. A. Rodina Higiena kobiety w ciąży / R. A. Rodina. – M: «Medycyna», 1979. – S. 29-34.
11. W. A. Syłujanowa Podręcznik z fizjoterapii w położnictwie i ginekologii / W. A. Syłujanowa, N. E. Kawtorowa. – M: «Medycyna», 1977. – 84.
12. W. S. Suchan Ćwiczenia terapeutyczne w położnictwie i ginekologii [Wersja elektroniczna] / W. S. Cuchan, L. W. Dyczka, O. S. Błaga // Wskazówki metodyczne. – Użgorod, 2014. – Dostęp: <http://www.uzhnu.edu.ua/uk/infocentre/get/2657>.
13. S. Trcza. Spodziewamy się dziecka / S. Trcza. – АВИЦЕНИУМ, Praga, CSRS, 1986. – S. 46-55.

The role and place of physical culture in complex psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth have been determined here. The modern ideas about ways of physical exercises influence on organism of pregnant and fetus have been described here. It has been indicated that physically prepared organism of pregnant has high energetic and functional reserves and can carry out fast and full mobilization of resources in the moment of increased requirements and provide economization of physiological processes. Mentioned peculiarities of trained organism are basis for usage

of physical culture during pregnancy as component of psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth. These peculiarities are able to provide preparation for the process of childbirth and give a possibility to carry out strained muscular activity during some time.

**Key words:** physical culture, physical exercises, psychological and preventive preparation of pregnant to the process of childbirth.

*Отримано 26.04.17*

УДК 796.011.1-056.23

*В.Л. Авінов, М.Б. Гуска*

### **СОМАТИЧНИЙ ТИП КОНСТИТУЦІЇ ЯК КРИТЕРІЙ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ**

В даній статті проведений аналіз літературних джерел, який дозволив визначити коло вихідних положень нашого дослідження.

Загальними основами індивідуалізації процесу фізичного виховання виступають біологічні та педагогічні закономірності. У педагогіці до індивідуальності відносять найбільш характерні риси тієї чи іншої особистості, які надають їй неповторності. Вирішення проблеми у педагогіці здійснюється за рахунок індивідуального підходу у навчанні та вихованні, який передбачає організацію педагогічного процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учня, умов його виховання, життя та деяких інших характеристик.

**Ключові слова:** інтереси, схильності, здібності, темперамент, характер, морфологічні можливості, тип тілобудови.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку теорії і практики фізичного виховання гуманізації та демократизації цього процесу, особливо гостро постає проблема виявлення індивідуальних рухових можливостей дітей, їх схильностей до різних видів рухової ді-

яльності. Кожна дитина відрізняється від інших певними особливостями, сукупність яких утворює її інтегральну індивідуальність. Кожній особистості притаманні психологічні особливості: інтереси й схильності, здібності, темперамент і характер. Загально відомо, що діти не народжуються з будь-якими здібностями. Успадкованими можуть бути тільки анатомічні й фізіологічні особливості організму, деякі особливості нервової системи, органів чуття і т. п.

Морфологічні можливості обумовлені антропометричними показниками (довжина, маса тіла, тотальні розміри тулуба, ЕГК, ОГК і т. д.); типом тілобудови «соматотип» (пікнічний ендоморфний, атлетичний мезоморфний і астенічний екторморфний).

Вчитель фізичної культури зобов'язаний – своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість. Значний інтерес до проблеми виявлення талановитих дітей пояснюється підвищенням вимог до особистості, рівня її фізичної підготовленості, інтелектуального і фізичного розвитку [6].

**Актуальність** даної статті полягає в тому що розв'язати означену проблему можна лише за допомогою ефективної, науково-обґрунтованої системи оцінки фізичної підготовленості. При цьому, найефективнішими у процесі визначення фізичної готовності дітей є використання комплексу інформативних показників, які дають змогу об'єктивно оцінити індивідуальні можливості учнів, їх схильність до різних видів рухової діяльності.

**Мета дослідження** виявити на скільки є важливими морфологічні можливості обумовлені антропометричними показниками (довжина, маса тіла, тотальні розміри тулуба, ЕГК, ОГК і т. д.); типом тілобудови «соматотип» (пікнічний ендоморфний, атлетичний мезоморфний і астенічний екторморфний) і своєчасно визначити індивідуальні можливості дітей та забезпечити цілеспрямований вплив на їх розвиток, щоби учні могли реалізувати свої рухові задатки і обдарованість

**Методи:** теоретичні методи дослідження використовувались під час аналізу, синтезу і узагальнення наукової, науково методичної інформації за можливими літературними джерелами.

**Виклад основного матеріалу.** Вчення про соматичну конституцію людини існує давно. Традиційний підхід до такої типологізації базується на відмінностях у соматичній частині конституціональної єдності індивіда, а саме його кістково-м'язового габітусу (тілобудови). Тому прибічники соматометричного підходу використовують в якості синоніму „конституції” терміни „тип тілобудови”, „соматотип”.

Морфологічна частина конституції є тією сферою діяльності, на якій протягом декількох сторіч зосереджені зусилля фізіологів, морфологів, антропологів, психологів. Зокрема, на сьогодні запропоновано біля 100 схем визначення типів тілобудови, головним чином, для дорослих людей, серед яких найбільш відомими є схеми Е. Кречмера [4].

Лисов П.К., Никитюк Б.Д., Сапін М.Р. [5] запропонували визначати тип тілобудови за компонентами трьох зародкових листків: ендоморфний – характеризує ступінь вгодованості та жирових відкладень, екторморфний – довжінні розміри тіла і мезоморфний – розвиток м'язів та скелету.

Гаврашко С.Г. [3] використовуючи співвідношення ваги, зросту та окружності грудної клітки, виокремив три основних конституціональних типа: астенічний, нормостенічний (атлетичний) і гіперстенічний (пікнічний). Для жіночої статі використовується схема діагностики соматотичного типу, яка і сьогодні вважається однією з найкращих і поширених [2].

Паралельно, з метою узгодження систематичних підходів до діагностики типу соматичної конституції, проводяться відповідні дослідження з використанням математичного апарату. Лисов П.К., Никитюк Б.Д., Сапін М.Р. запропонували відповідні дискримінантні функції, окремо для представників чоловічої і жіночої статей. Сьогодні, спеціалісти продовжують роботу в цьому напрямку, використовуючи множинний, регресійний, факторний, кластерний математичні аналізи. Так, Гавришко С.Г. [3] виявила, що в дітей 4-7 років утворюється більше малих кластерів (з кількістю один-два об'єкта). Проте, в кожній віково-статевій групі оформилось три великих кластери, які за допомогою методу індексів були інтерпретовані як астенічний, м'язовий і дигестивний. Аналогічні дані були отримані в інших дослідженнях найбільша кількість представників невизначеного типу конституції зустрічається в період першого дитинства, з віком вона зменшується, а після 17 років їх кількість найменша і становить 0,8-1,4% [5, 7].

Сучасні дані певною мірою підтверджують думку щодо можливості ранньої діагностики соматичного типу конституції [2]. Згідно поглядів цих фахівців, морфологічна основа конституції формується на ранніх етапах онтогенезу, але, виходячи з розподілу типів у вікових періодах, вона не є остаточною, а тому соматичний тип конституції може зазнавати змін. Проте, такі зміни відбуваються лише між суміжними типами, а загальний напрямок цієї суміжності визначається від астенічного до торакального, далі до м'язового із завершенням на дигестивному типі. Після 10 років наявність вираженої конституціональної належності вже не викликає сумнівів.

Проведений у зв'язку з цим аналіз наукової і науково-методичної літератури виявив достатній фактологічний матеріал для того, щоб більш детально розглянути цю проблему в контексті сучасних тенденцій галузі фізичної культури. Зокрема, оздоровча спрямованість фізичного виховання обумовлює, в першу чергу, визначення в школярів рівня фізичного здоров'я, який передбачає оцінку і характеристику морфологічних і функціональних показників учнів [6].

Саме з цих позицій нижче розглядаються особливості представників різних соматотипів.

1. На сьогодні встановлені суттєві морфологічні та функціональні відмінності представників різних соматотипів. Так, астеноїдні і дистестивні діти в усіх вікових групах відзначаються набагато нижчими, ніж в одноліток торакального і, особливо, м'язового типів значеннями фізичної працездатності. Зміна ЧСС під час виконання дозованого навантаження (PWC170), в тому числі упродовж передстартового стану, характеризується „класичною” динамікою пульсу серед представників м'язового соматотипу; особи торакального типу мають більшу вегетативну лабільність пульсової реакції, а серед дітей дистестивного типу пульсова реакція найбільш неекономічна [3].

Динаміка АТ також характеризується типологічними особливостями представників м'язового типу протягом усього періоду роботи мають паралельне підвищення пульсу і АТ, що вказує на раціональне пристосування їхньої серцево-судинної системи до навантаження. Серед представників торакального типу крива систолічного тиску дещо відрізняється від однолітків м'язового типу: має місце суттєве зростання тиску в перші три хвилини і наступна стабілізація аж до завершення 6-хвилинної роботи. Проте, такий варіант добре відомий у спортивній медицині і розглядається як один із сприятливих типів реакції.

Практично для усіх представників дистестивного типу виявлений найменш сприятливий тип серцево-судинної реакції, особливо під час виконання навантаження другого ступеню: наприкінці роботи систолічний тиск знижується, що свідчить про біля граничну або граничну величину навантаження, а пульсова реакція характеризується феноменом „нескінченного тону”. Така специфіка судинної та пульсової реакції обумовлена не тільки збільшеною вагою тіла представниць цього типу, але й особливостями реактивності їх організму.

Після вивчення особливостей ЕКГ у спокої та її динаміки під час фізичних навантажень серед представників різних типів конституції виявлено, що для здорових представників м'язового типу найбільш типовим є нормальне положення електричної вісі серця, нормальний синусоїдний ритм або помірна брадикардія, для торакального типу –

вертикальне положення електричної вісі, правильний синусоїдний ритм, дигестивного типу – горизонтальне положення електричної вісі, синусоїдна брадикардія, зміна ЕКГ, які є характерними ознаками ваготонії; майже у половини дигестивних школярів спостерігається гіпертрофія лівого шлуночка, яка не є результатом спортивної діяльності.

2. Значні типологічні особливості мають місце у показниках ЖСЛ в стані спокою [1]. Так, серед молодших підлітків (12 років) найбільші показники ЖСЛ мають хлопчики і дівчатка макросомного, найменші – мікросомного типу.

Комплексне дослідження індивідуально-типологічних особливостей дітей 10-14 років виявило, що існують статистично достовірні відмінності у морфологічних величинах: масі тіла, окружності грудної клітки, формі живота, діаметрах кісток, ширині плечей, тазу, товщині шкірно-жирових складок, співвідношенні компонентів складу тіла підлітків.

3. Соматичний тип конституції виявляє зв'язок з критеріями оцінки біологічної зрілості організму: із „зубною” зрілістю, „скелетною” зрілістю, темпами статевого дозрівання. Так, загальна динаміка темпів статевого дозрівання характеризується відносно ранніми проявами вторинних статевих ознак серед хлопчиків м'язового соматотипу, дещо пізнішими (у середньому на 6 місяців) - в хлопчиків дигестивного типу; серед торакального і астенічного типів швидкість морфологічного дозрівання в найбільшій мірі розтягнута у часі, в середньому на 1-1,5 роки більше, ніж в однолітків м'язового типу [2].

Дещо інші типологічні особливості мають дівчатка: швидше за інших до пубертатного періоду вступають представниці дигестивного типу, за ними йдуть дівчата м'язового, потім торакального типу, а серед дівчат астенічного типу процеси статевого дозрівання завершуються пізніше, в середньому, на 1,5 року, у порівнянні з дигестивним типом [4].

4. Багатьма дослідниками зазначається, що соматичні типи значною мірою відрізняються за величинами прояву більшості фізичних здібностей [3]. Наприклад, Апанасенко Г.Л. [1] доводить, що соматичний тип є маркером силових можливостей людини. Так, у період від 4 до 20 років для показників абсолютної та відносної сили усіх м'язових груп виявлені настільки сильні взаємозв'язки, що дозволяють будувати лінійну регресії вигляду  $y=A+Bx$ .

Дослідженнями Łaskia-Mierzejewska T. [7] встановлено, що серед молодших підлітків показники представників мезосомного (м'язового) типу характеризуються найвищими значеннями швидко-силових здібностей і гнучкості, середніми значеннями показників сили і витривалості. Дані Гавришко С.Г. [3] свідчать, що діти м'язового типу

виявляють кращі результати в тестових завданнях на швидкість, спритність, вправах швидкісно-силового характеру, гнучкості; астеноїдний тип, у порівнянні з іншими типологічними групами, має найнижчі результати швидкісних, швидкісно-силових і координаційних здібностей, а дигестивний тип – достовірно вищі результати в усіх віково-статевих групах під час тестування динамічної сили м'язів живота і спини.

За даними Лисов П.К. зі співавт. [5], серед дівчаток 8-16 років найменшими абсолютними величинами швидкісно-силових здібностей, відносної сили і гнучкості характеризуються представниці астеноїдного і дигестивного типів; високі і середні значення прояву зазначених фізичних здібностей мають однолітки торакального і м'язового типів.

5. Продовжуються дослідження, спрямовані на вивчення взаємозв'язків між соматотипами і генетично детермінованими показниками: композицією скелетних м'язів [2], психічною типологією. Зазначається, що представники торакального типу конституції мають більшу кількість червоних м'язових волокон, представники дигестивного типу, навпаки, більшу кількість білих (швидких) волокон, представники м'язового типу – приблизно однакову кількість волокон обох типів. Проте, у практичній медицині (за виключенням гомеопатії), у теорії і практиці фізичної культури (за виключенням спортивного відбору) типологічні особливості в розрахунок не приймаються. Як зазначає в цьому зв'язку Е. Кречмер, що у реальному житті практично не зустрічається рафінованих варіантів тих або інших типів (характеру і темпераменту, ВНД), а їх діагностика на сьогодні є вельми проблематичною, навіть для професійних дослідників”.

6. Деякими спеціалістами вказують [4, 7], що використання умовного маркера – соматотипу та істинних маркерів – групи крові АВО, пальцевої дерматогліфіки можуть і повинні бути використані у клінічній медицині. Остання, як відомо, передбачає вивчення факторів ризику та залежності тих або інших захворювань від особливостей індивіда.

Думка про наявність зв'язку між особливостями тілобудови з однієї сторони та здоров'ям індивіда з іншої, далеко не нова. Ще відомий лікар античності Гіппократ стверджував, що здоров'я людини залежить від гармонійної рівноваги усіх складових організму, а різні конституціональні типи схильні до певних видів захворювань.

Зазначається, що конституціональні особливості людини значною мірою пов'язані з різною реакцією на одні й ті ж самі патогенні впливи. Так, особи гіперстенічного типу мають велику схильність до порушень обміну речовин, хвороб жовчних шляхів, емфіземи, атеросклерозу, але значно менше за інші типи хворіють на грип, ОРЗ, ту-



беркульоз; представники атлетичної тілобудови частіше потерпають від гіпертонічної хвороби, ревматизму, гломерулонефриту, гастриту з підвищеною кислотністю, виразки шлунку та дванадцятипалої кишки, астеніки – від артеріальної гіпотонії та гастрита зі зниженою кислотністю. Встановлено також, що діти 7-14 років з дигестивним типом, незалежно від статі частіше за представників інших соматотипів страждають від хронічних захворювань ЛОР-органів.

Комплексна оцінка стану здоров'я серед школярів 7-17 років виявила, що найбільше здорових дітей належать до торакального і м'язового типів конституції, менша кількість – до астеноїдного і дигестивного типів.

Дослідження Łaskia-Mięrzejewska T. свідчать про суттєві розбіжності у розподілі соматотипів між людьми з інфарктом міокарда та функціональними порушеннями (табл. 1).

Таблиця 1

**Розподіл соматотипів серед хворих з різними вадами  
серцево-судинної патології (%)**

Діагноз	Соматотип			
	Астенічний	Лептосомний	Пікнічний	Атлетичний
Інфаркт міокарда	16,4	17,8	45,6	42,1
Функціональні кардіоваскулярні захворювання	41,6	36,5	20,5	37,8
Стенокардія	42,0	45,7	33,9	20,1

Дані спостереження свідчать про необхідність диференційованого підходу до змісту фізичного виховання, а також понять „норма” в медицині.

### Висновки

З позиції біологічних наук, індивідуальні відмінності проявляються у функціонуванні різних систем організму, процесах адаптації до змін середовища, в будові опорно-рухового апарату, органів і систем організму, особливостях перебігу обмінних процесів. Усе це знаходить своє відображення в інтеграції багатьох таких особливостей і, в першу чергу, за спільністю реакцій в процесах адаптації, гомеостазу і реактивності організму. Така спільність характеризується сталим нейро-фізичним статусом людини, який, в свою чергу і обумовлює межі реалізації зазначених особливостей.

Сталий нейро-фізичний статус сьогодні тлумачиться як загальна конституція людини. Серед часткових (парціальних) конституцій,

разом з іншими, вирізняють соматичний тип конституції (соматотип). Багатьма дослідженнями доведено, що представники різних соматичних типів характеризуються суттєвою відмінністю в темпах біологічної зрілості, за цілим комплексом морфофункціональних і моторних показників: рівнем прояву фізичних здібностей, тривалістю перебігу термінової і довготривалої адаптації до фізичних навантажень різної спрямованості, особливостями розвитку рухової пам'яті, тощо. В той самий час практично відсутні роботи, в яких би комплексно вивчались особливості динаміки та величин прояву окремих компонентів моторики, морфофункціональних показників, в тому числі стану фізичного здоров'я, а також взаємозв'язки цих характеристик в дівчаток-підлітків існуючих типів соматичної конституції. Досліджень, в яких би означена проблема досліджувалась з використанням лонгitudного методу, ми не виявили взагалі.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини / Г.Л. Апанасенко – СПб. : Петрополіс, 1992. – 123 с.
2. Батаршев А.В. Діагностика темпераменту і характеру / А.В. Батаршев – СПб. : Питер, 2006. – 368 с.
3. Гавришко С. Г. Проблема відбору та орієнтації хлопчиків 4–6 років до певного виду рухової діяльності // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія “Педагогіка. Соціальна робота” / С.Г. Гавришко – Ужгород, 2002. – № 6. – 42–45с.
4. Кречмер Е. Будова тіла і характер / Е. Кречмер – М. : Педагогіка-Пресс, 1995. – 608 с.
5. Лисов П.К. Анатомія ( з основами спортивної морфології / П.К. Лисов, Б.Д. Никитюк, М.Р. Сапін – М.: Медицина, 2003. – 46 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Łaskia-Mierzejewska T. Świczenia z antropologii / Łaskia-Mierzejewskiej T. // Zeszyt naukowo-metodycny. – Warszawa. 2008 – 171 p.

In this paper, an analysis of the literature, which allowed assumptions to determine the range of our study.

The general principles of individualization of physical education serve biological and pedagogical patterns. In pedagogy to include most individual characteristics of a person, which give it uniqueness. Solving the problem of pedagogy at the expense of individual approach in

training and education, which includes the organization of educational process taking into account the individual characteristics of the student, the conditions of his education, life and other characteristics.

**Key words:** interests, inclinations, abilities, temperament, character, morphological features, type of constitution.

*Отримано 30.04.17*

УДК 378.016:796.386

*О.О. Алексєєв, І.В. Райтаровська*

### **ПЕДАГОГІЧНІ ПРИНЦИПИ ВИКЛАДАННЯ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ У ВНЗ**

У статті проаналізовано основні педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ. Вивчення педагогічних принципів (систематична робота, мотивація спортсменів, візуальні методи роботи, контроль здоров'я, індивідуальне навчання гравця) при проведенні тренувальних процесів зокрема, як структурної одиниці всебічної підготовки студента-гравця в настільний теніс, дозволив визначити, що саме із впровадженням у навчання прийомів тренування можна розраховувати на вирішення таких проблем при навчанні студентів, як підвищення технічної майстерності й психологічної надійності, тактики, підведення студента-тенісиста до стану найвищої результативності під час тренувальних й змагальних ігор.

**Ключові слова:** педагогічні принципи, настільний теніс, систематична робота, мотивація спортсменів.

**Постановка проблеми.** Спортивна педагогіка є розділом науки педагогіки і має справу з дидактичними і освітніми аспектами спортивних тренувань. Вона покликана забезпечити найбільш правильний процес навчання. Сучасний настільний теніс – спортивна гра, яка вимагає високого рівня розвитку рухових здібностей людини, відрізняється високою інтенсивністю техніко-тактичних дій, швидкою зміною ігрових ситуацій. Протягом одного ігрового дня спортсмени

можуть проводити до 7-8, а в окремих випадках і більше, зустрічей. Гра насичена великою кількістю різних елементів техніки, раптових, швидких переміщень, вимагає швидкого реагування на траєкторію руху м'яча [2; 5; 7]. У зв'язку з цим існує необхідність більш ретельної організації тренувального процесу в цілому, і розминки зокрема. Особливо це стосується студентського спорту, де може спостерігатися високий рівень травматизму через низький рівень фізичної підготовки [5; 8]. Навчання у вузах пов'язане з виконанням великого навчального навантаження, потребою та значного напруження різних систем і функцій організму, найчастіше негативно відбивається на здоров'ї майбутніх фахівців.

Реалізація програм з фізичного виховання в вузах не завжди дає очікуваний результат, що змушує педагогів шукати нові форми і методи організації фізкультурно-спортивного життя студентів, вивчати потреби молоді на заняттях різними видами спорту, розробляти ефективні методи їх використання в академічних формах занять.

**Актуальність статті** обумовлена необхідністю впровадження педагогічних принципів викладання настільного тенісу у тренувальні процеси при підготовці студентів вузів, у зв'язку з обмеженням часу для вивчення технічних елементів. Проблема необхідності процесу фізичного виховання у вищому навчальному закладі для вдосконалення розвитку основних фізичних якостей й покращення рівня загального стану здоров'я студентів висвітлювалася такими науковцями: Афтімічук О.Е. [1], Віленський М.Я. [4], Дашинобороев В.Д. [9], проблему навчання та викладання настільного тенісу викладено у роботах Барчукової Г. [1], Ландика В., Похоленчука Г., Арзютова Г. [5], Ребрини А. [7], Худец Р. [10]. З огляду на те, що в спеціальній літературі і практичній діяльності фахівцями в області настільного тенісу проблема застосування педагогічних принципів при викладанні настільного тенісу вивчена недостатньо, виникає необхідність більш ретельного аналізу даної проблеми.

**Мета дослідження** – полягає в тому, що педагогічний процес необхідно розглядати не лише як цілісне явище, як навчання і виховання, а й оцінювати його потенціал у напрямі збереження здоров'я студентської молоді використовуючи основні педагогічні принципи викладання настільного тенісу.

**Методи:** аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, узагальнення передового досвіду фахівців-практиків в області настільного тенісу, педагогічні спостереження за змагальною та тренувальною діяльністю студентів-спортсменів.

**Виклад основного матеріалу.** Відповідно до сучасної

педагогіки тренування з настільного тенісу – це процес навчання, в якому дидактичні та освітні аспекти є першорядними. При тренуванні з настільного тенісу застосовуються наступні принципи:

- систематична робота;
- мотивація спортсменів;
- візуальні методи роботи;
- контроль здоров'я;
- індивідуальне навчання гравця;
- складання програми навчання;
- контроль роботи;
- освітні аспекти роботи.

**Систематична робота.** Принцип систематичної роботи приблизно однаковий і для гравця, і для тренера. Тренер зобов'язаний планувати роботу систематично і визначати головний аспект тренування, ґрунтуючись на рівні гри і здібностях тенісиста. Кожен новий елемент практики повинен бути безпосередньо пов'язаний з попередньо засвоєною технікою і є логічним продовженням вже досягнутих в області техніки і тактики навичок. Тренер повинен зв'язати окремі частини практики в єдине логічне ціле. Тому, на початку кожного тренування корисно повторювати вже засвоєний матеріал, виконуючи відповідні, вже відомі вправи. Таким чином, знання закріплюються, і встановлюється зв'язок між вже засвоєним матеріалом і тими вправами, які будуть виконуватися в якості логічного продовження тренування.

Зі сказаного вище можна зробити висновок, що тренер зобов'язаний спланувати програму навчання і продумати як загальний план, розрахований на тривалий період часу, так і детальну програму кожного тренування. При систематичній роботі з освоєння техніки настільного тенісу необхідна логічна послідовність у навчанні. Це відноситься не тільки до новачків, а й до спортсменів з досвідом. Тренер повинен спланувати процес навчання таким чином, щоб систематично переходити від простих вправ до більш складних. Завжди повинен бути логічний і прямий зв'язок між засвоєним матеріалом і тими вправами, які тільки належить виконати. Якщо говорити коротко, то спортсмен-початківець повинен спочатку оволодіти базовою технікою певних ударів, а наступним кроком йому належить зв'язати базові удари в єдине ціле і в той же час освоїти нові прийоми техніки. Після освоєння технічних і тактичних схем слід пов'язати між собою певні елементи техніки. Це можна зробити за допомогою систематизованих вправ, які, крім техніки, також розвивають певні тактичні навички. Надзвичайно важливо, щоб кожен новий крок планувався системно і був логічним продовженням процесу освоєння нових елементів техніки конкретним

спортсменом.

На початку ми встановили, що принцип систематичної роботи повинен поширюватися не тільки на тренера, а й на гравців. Тенісист зобов'язаний тренуватися систематично і виконувати завдання регулярно і з однаковим запалом. Неможливо в майбутньому досягти високих результатів, якщо не тренуватися подібним чином. Це, не виключає можливості випадкового успіху. Систематичні тренування є результатом позитивних звичок та навиків у гравця і можуть підвищити інтерес до занять настільним тенісом, а також позитивно вплинути на силу волі.

Впровадження принципу систематичних тренувань при заняттях настільним тенісом є, по-перше, заслугою тренера, який проводить правильний курс і вибудовує всі елементи практики в логічній послідовності, а, по-друге, заслугою самого гравця.

**Мотивація спортсменів.** Безліч чинників визначає результат зусиль гравця під час тренування і на змаганнях. Одним з таких визначальних чинників є мотивація. Тенісист, у якого хороша мотивація, буде тренуватися з повною фізичною і психологічною віддачею. Спортсмен викладається повністю тому, що він не сприймає завдання як нав'язану зобов'язаність, а бачить всю необхідність виконання цього завдання в контексті тренувань. Це також означає, що одним з основних завдань тренера є пояснення гравцем мети кожного завдання, що виконується на тренуваннях. Це допоможе спортсмену усвідомлено прийняти необхідність виконання заданих вправ.

При освоєнні нових завдань особливо важливо пояснити переваги виконання певних вправ. Тенісист зможе добре виконати вправи, тільки якщо йому було дано точні технічні інструкції, і якщо він зрозумів мету і те, наскільки необхідне і корисне виконання поставленого завдання. Тренеру немає необхідності перед початком виконання певних вправ кожен раз заново давати загальні вступні пояснення. При повторенні вправ тренер при необхідності повинен додатково пояснювати виконання завдань.

Мотивація гравця не може і не повинна обмежуватися тільки тренуваннями. Тренеру необхідно також брати до уваги мотивацію тенісиста за участю в змаганнях. Слід правильно визначити цілі. Тренер повинен ставити перед спортсменом досяжні завдання, які будуть відповідати можливостям гравця.

Говорячи про мотивацію, ми говоримо і про дії спортсмена. Це означає, що тренер весь час намагається стимулювати гравця самостійно продумувати свої тренування, активно брати участь в складанні програм і власними силами виявляти способи визначення

слабких місць і технічних помилок.

**Візуальні принципи роботи.** З психології добре відомо, що 90% інформації людина отримує завдяки зору, 5% – через слухові рецептори, і ще 5% через інші органи чуття. Цей факт має на увазі необхідність під час тренувань максимально застосовувати візуальні методи і відповідні технічні пристосування. При навчанні методам техніки і тактики корисно демонструвати навчальні фільми – переглядаючи записи певних ігор, гравець має можливість аналізувати техніку і тактику провідних гравців, а також, передивляючись запис своєї гри, може аналізувати власні помилки.

Тенісист може і повинен контролювати правильність виконання рухів. Спортсмен може під час гри дивитися в дзеркало і таким чином здійснювати контроль, або ж для контролю може виробляти рухи удару без м'яча. Не можна забувати про те, як важливо спостерігати і контролювати гру партнерів по тренуванню. Тренер знову і знову буде привертати увагу спортсмена до гри партнерів по тренуванню з метою демонстрації правильності виконання того чи іншого технічного елемента, або ж з метою показати помилку, яку не слід повторювати.

Те, наскільки принцип візуального методу корисний для тренувань навіть якщо самі спортсмени цього не усвідомлюють, може бути продемонстровано на прикладі того, що у гравців, які належать до одного клубу, однакова техніка гри. Зазвичай, спостерігаючи за грою кращих спортсменів цього клубу, інші несвідомо переймають їх техніку.

**Контроль стану здоров'я.** Тренер зобов'язаний контролювати і весь час спостерігати за здоров'ям тенісистів. Недостатньо лише регулярно відсилати спортсмена на огляд до спортивного лікаря, тренеру також необхідно багато чого передбачити заздалегідь. Наприклад, не слід занадто перевантажувати гравця; в програмі навчання необхідно передбачити поступове збільшення навантаження в відповідності до здібностей тенісиста. Необхідно уникати монотонних, занадто утомливих вправ, так як це може негативно позначитися на здоров'ї гравця. Вправи слід правильно дозувати. В обов'язки тренера входить контроль за зовнішніми умовами, в яких проходить тренування. У спортивному залі повинне бути ідеальне світло, а сам зал повинен добре провітрюватися і бути чистим; після тренування у тенісистів повинна бути можливість прийняти душ. Тренеру варто стежити за тим, щоби під час тренувань і на змаганнях спортсмени під час відпочинку не сиділи в мокрих від поту футболках, а кожен раз змінювали їх та надягали спортивні костюми. Також потрібно стежити, щоб мокрі від поту тенісисти не пили занадто багато холодних напоїв. Під час

змагань і підготовки до них тренер вибирає меню для спортсменів, а також бере на себе турботу за інші деталі та проблеми, що стосуються здоров'я гравців. Необхідно, щоб тенісист брав у всьому активну участь, контролював себе сам та уникав будь-яких потенційних небезпек для здоров'я, і тренер повинен його навчити цьому.

**Індивідуальне навчання гравця.** Якщо тренування певною мірою буде вибудоване відповідно до індивідуальних здібностей і потреб конкретного гравця, тим успішнішим воно буде. Тренер повинен знайти правильний шлях для того, щоб крок за кроком навчати цілу групу спортсменів, давати їм нові завдання і в той же час враховувати індивідуальні відмінності і координувати навчання конкретного гравця відповідно до його потреб та здібностей. Хоча в настільному тенісі практикується тренування цілої групи спортсменів, проте необхідно, щоб вибір методів тренування і вправ багато в чому залежав від індивідуальних здібностей і стилю гравця. Тренер повинен по можливості підібрати для конкретного гравця відповідні методи навчання, а також пояснити, як приймати правильні рішення в тих чи інших ситуаціях з тактики і техніки.

У настільному тенісі принцип індивідуального навчання гравця дуже важливий. Тренер повинен взяти до уваги індивідуальні характеристики і стиль гравця і не повинен відмовлятися від чого-небудь, тільки тому, що це не вписується в загальну концепцію. Система гри і тактика тренування повинні, по можливості, підбиратися індивідуально, а загальні принципи не слід сприймати як єдине правило.

Серед фахівців з настільного тенісу Арзютов Г., Барчукова Г., Ландик В., Мізін А., Радівой Худец, Ребрина А. часто постає питання, в якому саме віці має починатися формування індивідуального стилю гравця. Коли тренування повинно стати зорієнтоване на конкретного гравця? Очевидно, що індивідуальний характер тренування і навчання новачка буде відрізнятися від тренування досвідченого спортсмена або провідного гравця. Чим більше спортсмен має досвіду, тим більшою мірою будуть проявлятися індивідуальні характеристики. Принцип індивідуального підходу відбивається в самій організації тренування, що, в свою чергу, зобов'язує тренера підготувати відповідну програму навчання.

**Складання програми навчання.** По-перше, важливо підготувати загальний річний план. В цьому плані складається програма тренування техніки гри в школі настільного тенісу, в той час як для досвідчених спортсменів програма тренувань складається відповідно до тренувальних періодів протягом року. В рамках загальної програми має бути заплановане кожне конкретне тренування.



Неможливо скласти детальний план кожного тренування на тривалий період, так як це залежить і від реалізації глобальних планів, як от: наскільки завантажений графік навчання спортсмена, набрав чи не набрав він хорошу форму дуже швидко, чи не занадто багато він тренується і т.д. Робочий графік кожного тренування повинен містити детальний опис, тобто опис вправ, які слід виконати, а також їх послідовність, тривалість та інтенсивність. Чим досвідченіші гравці, для яких складається програма, тим більшою мірою ця програма повинна враховувати індивідуальні характеристики спортсменів.

При складанні програми необхідно ставити цілі тренування, враховуючи здатності тенісиста і його рівень гри. Спортсмену повинні бути відомі основні цілі програми тренувань.

**Контроль роботи.** У принципі контролю роботи є два аспекти, по-перше, здійснюється контроль із сторони тренера, а по-друге, здійснюється самоконтроль.

Контроль слід сприймати не лише як спостереження і оцінку гри тенісиста, а скоріше як загальне уявлення про рівень майстерності, яке може допомогти виправити помічені помилки. Тренер постійно здійснює контроль, він спостерігає і оцінює виконання вправ, рівень техніки і тактики, а також виправляє помилки і програму навчання відповідно до своїх спостережень. Правильне навчання техніці та індивідуальний підхід до навчання можливі лише при умові постійного контролю. Найкращий план тренувань без контролю – безкорисний, так як тільки при здійсненні контролю можна виправляти помилки гравця, коригувати застосування вправ, планувати навантаження і т.д.

Тренер повинен повідомляти спортсмену про результати контролю і про зроблені висновки, а також обговорювати з тенісистом всі проблеми які виникли також важливий і самоконтроль. Гравець повинен здійснювати самоконтроль у всьому: контролювати технічні та тактичні аспекти гри і свій стан, а так – обговорювати з тренером можливості поліпшення якості гри і виправлення помилок.

**Освітні аспекти роботи.** Тренер не повинен обмежуватися виключно тим, щоб розвивати в своїх студентів специфічні вміння з оволодіння технікою і тактикою настільного тенісу. Він також повинен позитивно впливати на своїх підопічних в освітньо-навчальному процесі. Тренеру не слід ігнорувати поведінку гравця під час гри. Спортсмен, який під час гри поводить себе нервово, заподіює собі шкоду, оскільки при цьому слабшає його концентрація. Обов'язок тренера – направляти тенісиста в потрібне русло.

Тренер, який дійсно піклується про успіхи своїх студентів під час тренувань та змагань з настільного тенісу, повинен переживати за

їхні успіхи в навчанні, а також брати до уваги інші фактори, які, на перший погляд, не мають нічого спільного з настільним тенісом.

### **Висновки.**

Велику увагу під час навчання студентів вищого навчального закладу технічним елементам настільного тенісу слід приділяти грамотному формуванню уявлення про виконання технічного елемента, тобто чіткому роз'ясненню – треба виховати у студента уміння фіксуватися на продуктивному процесі своєї діяльності за допомогою педагогічних принципів якими керувався тренер при підготовці до проведення тренувального заняття. При цьому формується впевнене позитивне налаштування гравця, витісняються другорядні думки, свідомість звільняється від перешкод типу побоювання виконання елемента, страху суперника або майбутнього процесу боротьби, ходу гри. Уявне представлення виконання своїх дій, тобто виконання певних технічних елементів, спочатку відбувається фрагментарно, по фазах, але під час засвоєння вправи, що вивчається, виникає цілісне представлення його виконання. Отже, можна зробити висновок, що вже засвоєні знання за допомогою постійних тренувань, збудованих в логічній послідовності, зв'язуються з тільки що освоєними новими елементами техніки. Таким чином, набуті навички закріплюються, а нові засвоюються краще, що, безумовно, є позитивним ефектом та результатом плідної праці тренера.

### **Список використаних джерел:**

1. Афтимичук О.Е. Значимость ритма в системе профессиональной педагогической и спортивной подготовки / О.Е. Афтимичук, З.М. Кузнецова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2015. – № 2 (35). – С. 28-38.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис [Учебное пособие для студентов] / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. – М.: ТВТ Дивизион, 2008. – 188 с.
3. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 137 с.
4. Виленский М.Я. Проблемы физического воспитания студентов и учащихся школ / М.Я. Виленский. – М., 1968. – 59 с.
5. Ландик В. И. Методология спортивной подготовки: настольный теннис / В. И. Ландик, Ю. Т. Похолочук, Г. Н. Арзютов. – Донецк : НОРД – ПРЕСС, 2005. – 612 с.
6. Оплетин А. А. Саморазвитие личности студентов вуза с помощью универсальной системы разминки на занятиях физической культурой : монография / А. А. Оплетин. – Пермь, 2012. – 190 с.

7. Ребрина А.А. Настільний теніс. Другий рік навчання : [метод. посібник] / А.А. Ребрина, Г.А. Коломоєць, В.В. Деревянко. – К. : Література ЛТД, 2010. – 144 с.
8. Ткачев А. Л. Сравнительная характеристика показателей относительной силы спортсменов, специализирующихся по настольному теннису и волейболу / А.Л. Ткачев // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 1999. – № 7. – С. 21-22.
9. Физическая культура : [Учебное пособие для студентов высших учебных заведений] / Под ред. В.Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : Изд-во ВСГТУ, 2007. – 229 с.
10. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / Радивой Худец / [пер. с англ. Белозеров О.]. – М.: Виста спорт, 2009. – 2-е изд. исправл. – 272 с.

*Отримано 28.04.17*

УДК 796.011.1:37.035.6:378.172

***Т.М. Бабич***

### **ПРИКЛАДНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ПАТРІОТИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У статті розглянуто питання значущості фізичної культури у житті студентів, розкрито загальну характеристику використання прикладних засобів фізичної культури у патріотичному вихованні молоді.

Висвітлено питання методики організаційно-методичних аспектів прикладної фізичної культури, її зміст з теоретичних і практичних аспектів, основні положення організації фізичного виховання у ВНЗ.

Стаття містить педагогічну модель формування патріотичного виховання молоді на освоєння відповідної прикладної спеціальності для забезпечення працездатності при виконанні функціональних обов'язків та підготовки студентської молоді до служби в ЗС України.

**Ключові слова:** прикладна фізична культура, патріотичне виховання, студенти, заняття, мотивація.

**Постановка проблеми.** Головний підсумок роботи ВНЗ – це випускник-спеціаліст, патріот, майбутній захисник Батьківщини!

В останні роки виникла гостра необхідність у відродженні патріотичних настроїв в Україні, зокрема молоді, і вибудовуванні відповідної державної політики.

Проблеми молоді – це не тільки проблеми самої молоді, але й проблеми всього суспільства, якщо воно зацікавлене у своєму теперішньому і майбутньому. Через успішне вирішення соціальних проблем молодого покоління держави виходять на новий рівень розвитку цивілізації і соціального прогресу.

Відродження патріотичних почуттів можна досягти вирішенням різних завдань, в тому числі за допомогою фізичної культури молоді і формування потреби в здоровому способі життя.

Найважливішим напрямком державної політики у соціальній сфері, в тому числі в галузі фізичної культури і спорту, є відновлення системи виховання як повноцінно діючого державно-громадського інституту. На сучасному етапі розвитку держави, в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства, зростають вимоги до фізичної підготовленості громадян, необхідної для успішної трудової діяльності і захисту Батьківщини.

Використання прикладних засобів фізичної культури в патріотичному вихованні молоді – один з найважливіших напрямків державної політики в системі фізичної культури і спорту дозволить виробити стратегію розвитку сфери фізичної культури і спорту в цілому, вибудувати інформаційну політику в напрямку формування громадянської свідомості.

**Аналіз досліджень і публікацій.** У результаті проведених досліджень визначено зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентської молоді ВНЗ, що містить розвиток необхідних фізичних якостей, прикладних і військово-прикладних навичок, формування психологічної готовності до військової служби.

Прикладна фізична культура бере активну участь у формуванні світогляду і культури особистості, яка має громадянську позицію, моральні якості, почуття відповідальності, самостійність в прийнятті рішень, ініціативу, толерантність, здатність до успішної соціалізації у суспільстві. Також вона має здатність використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту для збереження та зміцнення свого здоров'я і здоров'я близьких, сім'ї і трудового колективу для якісного життя й ефективної професійної діяльності.

У наш час ситуація у сфері підготовки молоді характеризується рядом негативних факторів. До основних із них можна віднести наступні: зниження показників стану здоров'я і фізичного розвитку більшої

частини студентів, слабка система підготовки до служби в армії, недостатні обсяги спортивної підготовки, відсутність скоординованої програми патріотичного і прикладного виховання, недостатній розвиток військово-прикладних і технічних видів спорту [1].

У зв'язку з вищевказаним можна констатувати наявність проблеми щодо актуалізації і пошуку альтернативних форм і технологій підготовки патріотичного виховання у процесі фізичного виховання студентів ВНЗ, формування професійно значущих якостей, умінь і готовності до їх активного прояву в різних сферах життя суспільства, в тому числі й до служби в армії. Для ефективного вирішення завдань фізичної підготовки вправи застосовуються відповідно до їх спрямованості на розвиток і підтримки на необхідному рівні фізичних і спеціальних якостей, прикладних навичок [2].

Виникає необхідність пошуку і розробки альтернативних педагогічних умов підготовки патріотичного виховання студентів у ВНЗ, де немає військових кафедр. Необхідність скоординувати підготовку студентів ВНЗ до служби в армії у межах навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» є актуальна альтернатива на цей перехідний період часу, доки держава не надасть більш продуктивну систему підготовки студентської молоді до служби у ЗС [3, 4].

#### **Мета дослідження:**

- визначити особливості патріотичного виховання з використанням засобів фізичної культури;
- рекомендувати зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні молоді для студентів;
- залучати молодь до патріотичного виховання за допомогою занять прикладною фізичною культурою.

#### **Виклад основного матеріалу**

Студенти, які мають добру фізичну підготовку, набагато краще витримують фізичні і розумові навантаження в ході навчального процесу [6]. У ВНЗ (на факультетах), професійна діяльність яких потребує специфічної фізичної підготовленості, курс фізичного виховання профілюється у плані професійно-прикладної підготовки.

Професійно-прикладна фізична підготовка є складовою частиною фізичної культури і навчально-виховного процесу, вона спрямована на освоєння студентами відповідної прикладної спеціальності, на забезпечення відповідної працездатності під час виконання функціональних обов'язків. Кожна професія висуває певні вимоги до фізичної підготовленості людини [5].

Фізичне виховання у системі прикладної підготовки є сферою військово-професійної діяльності, де вирішуються завдання щодо формування бойової готовності і її вдосконалення, сферою, в якій вирішу-

ються питання гармонійного розвитку, сферою спеціалізації молоді [7].

Мета прикладної фізичної культури у ВНЗ складається з:

- формування світогляду і культури студента, що має громадянську позицію, моральні якості, почуття відповідальності, самостійність у прийнятті рішень, ініціативу, толерантність, здатність до успішної соціалізації у суспільстві;

- здатності використовувати різноманітні форми фізичної культури і спорту для збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я близьких, сім'ї і трудового колективу для якісного життя і ефективної професійної діяльності;

- готовності студентів до повноцінної служби в ЗС країни.

Завдання прикладної фізичної культури у ВНЗ спрямовані на:

- забезпечення розуміння ролі фізичної культури в розвитку студентів і їх підготовки до професійної діяльності;

- формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на здоровий спосіб життя, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами;

- оволодіння системою спеціальних знань, практичних вмінь і навичок, що забезпечують збереження і зміцнення здоров'я, формування компенсаторних процесів, корекцію існуючих відхилень у стані здоров'я, психічне благополуччя, розвиток і вдосконалення психофізичних здібностей, формування професійно значущих якостей і властивостей людини;

- адаптацію організму до впливу розумових і фізичних навантажень, а також розширення функціональних можливостей фізіологічних систем, підвищення опірності захисних сил організму;

- оволодіння методикою формування виконання комплексу вправ оздоровчої спрямованості для самостійних занять, засобами самоконтролю під час виконання фізичних навантажень різного характеру, правилами особистої гігієни, раціонального режиму праці і відпочинку;

- оволодіння засобами і методами протидії несприятливим факторам і умовам праці, зниження втоми в процесі професійної діяльності і підвищення якості результатів;

- оволодіння випускниками прикладною фізичною підготовкою спрямованою для служби у ЗСУ;

- підготовку до виконання нормативних вимог фізкультурно-спортивного комплексу.

Зазначені загальні завдання конкретизуються залежно від рівня попередньої підготовленості, стану здоров'я, особистих схильностей і здібностей студентів, а також від особливостей майбутньої професійної діяльності.

Навчальні заняття для студентів з прикладної фізичної культури в патріотичному вихованні молоді пропонуємо проводити за розділами: гімнастика і атлетична підготовка, рукопашний бій, подолання перешкод, прискорене пересування і легка атлетика, військово-прикладне плавання, спортивні та рухливі ігри (табл. № 1).

Одним із основних видів занять, якому необхідно приділити особливу увагу повинна стати смуга перешкод, причому тематична. Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкісно-силової витривалості, вдосконалення навичок у колективних діях, на тлі великих фізичних навантажень, виховання впевненості у своїх силах, сміливості і рішучості.

Таблиця 1

**Зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентів**

Розділи	Види підготовки	Зміст дисципліни
Гімнастика	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях гімнастикою. Основи виробничої гімнастики.
	Практична	Елементи спортивної та художньої гімнастики, шейпінгу, аеробіки, танцю та інших сучасних різновидів гімнастичних вправ (стретчинг, пілатес, Йога і т.д.); різноманітні комплекси загальнорозвиваючих вправ, елементи спеціальної фізичної підготовки, рухливі ігри для розвитку сили, швидкості, загальної та силової витривалості, стрибучості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей, соціально і професійно необхідних рухових умінь і навичок. Складання комплексів вправ (різні види і спрямованості впливу).
Прискорене пересування та легка атлетика	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях легкою атлетикою. Особливості організації та планування занять легкою атлетикою у зв'язку з обраною професією.
	Практична	Ознайомлення, навчання і оволодіння руховими навичками і технікою видів легкої атлетики. Удосконалення знань, умінь, навичок і розвиток фізичних якостей у легкої атлетиці. Техніка виконання легкоатлетичних вправ. Розвиток фізичних якостей і функціональних можливостей організму засобами легкої атлетики. Спеціальна фізична підготовка в різних видах легкої атлетики. Способи та методи самоконтролю при заняттях легкою атлетикою.

Спортивні ігри	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях спортивними іграми. Техніка і тактика гри. Правила змагань. Основи суддівства.
	Практична	Баскетбол. Заняття з баскетболу включають: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку. Освоєння техніки і тактики гри Волейбол. Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Техніка і тактика гри. Футбол. Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Настільний теніс Заняття включають: вивчення, оволодіння основними прийомами техніки Удосконалення навичок гри. Загальна і спеціальна підготовка. Стрітбол. Регбол.
Загальна фізична підготовка (ЗФП)	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях гімнастикою. Основи виробничої гімнастики.
	Практична	Загальна фізична підготовка (вдосконалення рухових дій, виховання фізичних якостей). Засоби і методи ОФП: стройові вправи, загально-розвиваючі вправи без предметів, з предметами. Вправи для виховання сили: вправи з обтяженням, відповідним власній вазі, вагою партнера і його протидії, з опором пружних предметів (еспандери і гумові амортизатори), з обтяженням (гантелі, набивні м'ячі). Вправи для виховання витривалості: вправи або елементи з поступовим збільшенням часу їх виконання. Вправи для виховання гнучкості. Методи розвитку гнучкості: активні (прості, пружні, махові), пасивні (з самозахопленнями або за допомогою партнера) Вправи для виховання спритності. Методи виховання спритності. Використання рухливих ігор, гімнастичних вправ. Вправи для виховання швидкості. Удосконалення рухових реакцій повторним реагуванням на різні (зорові, звукові, тактильні) сигнали.
Рухливі ігри та естафети	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях рухливими іграми та естафетами.
	Практична	Рухливі ігри та естафети з предметами і без них, з найпростішими способами пересування, які не потребують прояви максимальних зусиль дій, складнокоординаційних дій. Естафети: з предметами і без них, з подоланням смуги перешкод, складеної з гімнастичних снарядів.



Прикладні види аеробіки	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях з аеробіки. Особливості змісту занять з фітболу-аеробіки. Основи методики розвитку гнучкості.
	Практична	Танцювальна аеробіка з елементами шейпінгу: загальноорозвиваючі вправи в поєднанні з танцювальними рухами на основі базових кроків під музичний супровід. Розучування базових рухів з латинської, джазового танцю, рок-н-рола, твісту, класичної аеробіки та ін. Розучування комплексів вправ силової спрямованості, локально впливають на різні групи м'язів. Фітбол-аеробіка. Вправи локального і регіонального характеру, вправи на рівновагу, ізометричні вправи з різних вихідних положень. Степ-аеробіка: навчання різних варіантів кроків з підйомом на платформу (гімнастичну лаву) і спуском з неї, танцювальним рухам, переходах змінюючи ритм і напрям рухів. Стретчинг. Розучування і вдосконалення вправ з різних видів стретчинга: пасивного і активного статичного; пасивного і активного динамічного.
Прикладне плавання	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях з плавання. Правила поведінки на воді.
	Практична	Початкове навчання плаванню. Рухливі ігри у воді. Освоєння техніки способів плавання (кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін). Пірнання. Стрибки у воду. Стрибки з висоти. Порятунк потоплюючих, перша допомога. Загальна і спеціальна підготовка пловця.
Рукопашний бій	Теоретична	Основи техніки безпеки на заняттях рукопашним боєм.
	Практична	Освоїти прийоми самостраховки; вивчити стійки; вміти продемонструвати базову техніку (удари руками, ногами, кидки, утримання, больові і задущливі прийоми); вміти показати техніку захисту від загрози холодною зброєю. Виконання прийомів у несподіваних ситуаціях в різних умовах, а також на фоні втоми.
Застосування смуги перешкод	Теоретична	Основи техніки безпеки під час подолання смуги перешкод
	Практична	<b>Гімнастична смуга перешкод</b> Різні види ходьби і бігу по гімнастичній лавці. Стрибки – долаючи без обтяження і з обтяженням. Вправи в лазінні по гімнастичній стінці. Перелазіння у висі. <b>Метання</b> – різні види перекидань набивного м'яча. <b>Опорні стрибки</b> – вдосконалення раніше вивчених. <b>Акробатика</b> - перекиди вперед, назад, довгі перекиди вперед, перекиди вперед зі стрибка через перешкоду; переворот боком. <b>Перекладина</b> вдосконалення раніше вивчених елементів.

		<p><i>Бруси</i> - різні види пересувань в упорі.  <b>Загальна контрольна вправа на єдиній смузі перешкод</b>                  Заняття з подолання перешкод спрямовані на формування і вдосконалення навичок у подоланні штучних і природних перешкод, виконання спеціальних прийомів і дій, розвиток швидкості і швидкокісно-силової витривалості, вдосконалення навичок в колективних діях. Комплексне тренування загального контрольного вправи на єдиній смузі перешкод в цілому.</p>
Закріплення матеріалу	Теоретична	Види і елементи видів рухової активності, включених у практичні заняття в семестрі навчання.
	Практична	Підготовка до тестування фізичної та функціональної підготовленості, здача контрольних випробувань і залікових нормативів. Участь у змаганнях. Допомога у суддівстві.
Виробнича гімнастика	Теоретична	Засоби і методи виробничої гімнастики. Методика складання комплексів вправ виробничої гімнастики з урахуванням майбутньої професійної діяльності студента.
	Практична	Практика проведення виробничої гімнастики з навчальною групою студентів.

*Примітка:* кількість годин, що відводяться на кожний розділ, може варіюватися за рахунок збільшення годин в одному і скорочення в іншому. Це визначається матеріально-технічними умовами спортивної бази для занять і комплексом умов освітнього, педагогічного характеру, що пов'язаний з особливостями контингенту студентів тощо.

Важливим є методично правильне оформлення занять, варіативний підхід до вимог виконання вправ, послідовність і компоновка їх виконання [8]. Фізичний стан студентів оцінюється за показниками поточних контрольних вправ, залікових змагань і даних лікарського контролю. Проміжні залікові нормативи розробляються кафедрою на основі програми для кожного з трьох відділень, і їх виконання організовується у формі змагань.

У результаті освоєння запропонованого змісту прикладної фізичної культури компетенції студента повинні бути спрямовані на загальнокультурні **компетенції**. Студент повинен:

- володіти здатністю до організації життя відповідно до соціально значущих уявлень про здоровий спосіб життя;
- самостійно застосовувати методи і засоби пізнання, навчання і самоконтролю, вибудовувати і реалізовувати перспективні лінії фізичного, інтелектуального, культурного, морального, духовного і професійного саморозвитку і самовдосконалення;
- бути здатним впроваджувати патріотичне виховання з використанням засобів фізичної культури для формування соціально активної особистості громадянина і патріота;

- володіти навичками ведення здорового способу життя, брати участь в заняттях фізичною культурою;
- володіти засобами самостійного, правильного використання методів фізичного виховання і зміцнення здоров'я, спрямованих на досягнення належного рівня фізичної підготовленості для забезпечення повноцінної соціальної і професійної діяльності;
- володіти здатністю самостійно застосовувати методи і засоби пізнання, навчання і самоконтролю для придбання нових знань і вмінь, розвитку соціальних і професійних компетенцій, збереження свого здоров'я, морального і фізичного вдосконалення;
- володіти зацікавленістю ставлення до військової служби;
- бути здатним дотримуватися здорового способу життя;
- цінності фізичної культури і спорту; значення фізичної культури в життєдіяльності людини;
- культурна, історична спадщина країни;
- фактори, що визначають здоров'я людини, поняття здорового способу життя і його складові;
- принципи і закономірності виховання і вдосконалення фізичних якостей;
- засоби контролю і оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовленості;
- методичні основи фізичного виховання, основи самовдосконалення фізичних якостей і властивостей особистості;
- основні вимоги до рівня його психофізичної підготовки до конкретної професійної діяльності; вплив умов і характеру праці спеціаліста на вибір змісту виробничої фізичної культури, що спрямований на підвищення продуктивності праці.

Вміти:

- оцінити сучасний стан фізичної культури і спорту у світі;
- дотримуватися здорового способу життя;
- самостійно підтримувати і розвивати основні фізичні якості у процесі занять фізичними вправами;
- здійснювати підбір необхідних прикладних фізичних вправ для адаптації організму до різних умов праці і специфічних впливів зовнішнього середовища.

Володіти:

- різними сучасними поняттями в галузі фізичної культури;
- методиками і методами самодіагностики, самооцінки, засобами оздоровлення для самокорекції здоров'я різними формами рухової діяльності, які задовольняють потреби людини в раціональному використанні вільного часу;

- методами самостійного вибору виду спорту або системи фізичних вправ для зміцнення здоров'я;
- здоров'язберігаючими технологіями;
- засобами і методами виховання прикладних фізичних і психічних якостей, необхідних для успішного і ефективного виконання визначених трудових дій.

Вихована спортивною діяльністю звичка дотримуватися встановлених норм і правил поведінки (почуття колективізму, витримка, повагу до суперників, працьовитість, самодисципліна) переносяться у повсякденне життя, у професійну діяльність. Свідоме подолання труднощів у процесі регулярних занять фізичною культурою і спортом, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю і страху виховують волю, самодисципліну, впевненість у собі.

Дослідження показали, що комплексна робота із впровадження прикладної фізичної культури у вузі сприяє ефективному розвитку патріотичної свідомості у студентів.

Методично грамотно складені заняття ПФП вдосконалюють такі професійно цінні морально-психічні якості особистості, як ініціативність і наполегливість у досягненні поставлених цілей, впевненість у собі й обачність, сміливість і рішучість, самовладання і витримку при будь-яких ситуаціях.

#### **Висновки.**

1. У результаті проведеного дослідження було розроблено зміст прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні молоді для студентів вузів.

2. Кожен з перерахованих розділів прикладної фізичної культури у патріотичному вихованні студентів має свою мету, завдання і зміст.

3. Кваліфікаційна характеристика випускника повинна включати в себе професійні знання, вміння і навички, рівня фізичної підготовленості у відповідності з майбутньою професією.

4. Головними чинниками, що визначають і лімітують професійно-прикладну працездатність, є фізичні, психічні та функціональні резерви організму.

5. Одним з найважливіших умов дієвості патріотичного виховання, орієнтованого на формування у кожного студента позитивних мотивів до військової служби й гідного виконання військового обов'язку, є надання студентам можливостей для реалізації їхніх найважливіших потреб.

**ПЕРСПЕКТИВА ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ** пов'язана з аналізом і розробкою програми патріотичного виховання з викорис-

танням прикладної фізичної культури для учнів старших класів (15-17 років).

### **Список використаних джерел:**

1. Безбах В.Г. Некоторые аспекты исторического опыта отечественного военно-патриотического воспитания [Деякі аспекти історичного досвіду вітчизняного військово-патріотичного виховання] // Патриотическое и гуманистическое воспитание военной интеллигенции: сущность, взаимосвязь, состояние, проблемы. [Патріотичне і гуманістичне виховання військової інтелігенції: сутність, взаємозв'язок, стан, проблеми]. Матеріали Всеукр. науково-практичної конф. – К.: ВЦ «Просвіта», 2003. – С. 52-58.
2. Davidenko D.N. Physica education mission educationis propria Moderni / D.N. Davidenko, V.A. Pasichnisenko / studiorum superiorum partium problemata physica education studiosae iuventutis institutionem sanum vivendi: scientificam Republican-materias practicas colloquium 2 aprilis 2003 – Mn. MITSO, 2003. – 72 p.
3. Chuprov L.V. Piae iuventutis educatio in context humanae salutis statum / L.V. Chuprov // Ars Priorities. – 2011. – № 2. – P. 13-14
4. Pashkovich I.A. Piae educationem: educationem: in opera, consilio, Summaria lectionum, lectiones / I.A. Pashkovich. – Avt.-sost progressionem. – Volgograd: Magister, 2006. – 209 p.
5. Burnaev Z.R. Amet, melius de futuro physica disciplina doctores, universitatis civili / Z.R. Burnaev // Militaris peritus in hac. – Shekarashy. Almaty KNB. – 2004. – № 2 (11). – P. 63-65.
6. Efimov N.N. Paedagogicae et disciplina military bases in University de elit. Textbook. / N.N. Efimov, S.V. Cherneev, V.G. Grigor'yants, VULGATE Gupta. – M., 1986. – 312 p.
7. Zuev S. De praepararione, physica ratio generalis iuvenes militares dilectum abnuerent prae senectute / S. Zuev. Author:. ... Cand. ped. Sciences: 13.00.04. – M. 1981. – 23 p.
8. Vydrin V.M. Physica educatio Theoria (rationem culturalem) Proc. mensuram. / V.M. Vydrin. – L. GDOIFK eos. PF Lesgafta, 1988 – 45 p.

*Отримано 11.04.17*

УДК 769.011.3+373.24

*С. М. Бабюк*

## **ЗНАЧЕННЯ ОРГАНІЗОВАНОЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У статті розкрито значення та особливості використання організованої рухової діяльності у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку, формуванні звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ під час занять з фізичного виховання.

**Ключові слова:** діти старшого дошкільного віку, рухова діяльність, фізична підготовка, заняття з фізичного виховання.

**Актуальність та постановка проблеми дослідження.** Проблема формування в дітей старшого дошкільного віку фізкультурних знань, культури рухів, які повинні займати одне з провідних місць у системі ціннісних орієнтацій людей різних соціальних і вікових груп, формування пріоритету здоров'я як найвищої людської цінності і на основі цього покращення загального фізичного стану організму. Успішне розв'язання даної проблеми можливе лише за умови цілеспрямованого, комплексного вирішення завдань із фізичної підготовки починаючи з раннього віку і впродовж усього життя. Фізичний розвиток дитини, стан її здоров'я, рухова підготовленість залежать від тих умов, у яких вона живе, та запропонованого загального режиму, невід'ємною частиною якого є руховий режим. До його змісту входять комплекс організаційних форм фізичної культури (заняття, ранкова гімнастика, фізкультурхвилинки та ін.), який використовується в педагогічному процесі дошкільного закладу, та самостійна рухова діяльність дітей.

У дослідженнях вітчизняних та зарубіжних вчених розглядаються окремі аспекти фізичної підготовки: використання народних традицій у фізичному вихованні дітей старшого дошкільного віку (Е. С. Вільчковський, Б. В. Сермеєв, Є. Б. Сологуб); методологічні основи фізичного виховання дітей (О. Л. Богініч, А. В. Кенеман, Д. В. Хухлаєва); проблема навчання фізичних вправ дітей старшого дошкільного віку (В. К. Бальсевич, Е. С. Вільчковський); психолого-педагогічне обґрунтування процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного

віку (В. Г. Фролов); шляхи покращення процесу фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку (А. В. Козленко, Е. С. Вільчковський). Однак, незважаючи на такий широкий спектр досліджень, проблема фізичної підготовки старших дошкільників вивчена недостатньо.

**Мета і завдання дослідження.** Метою статті є дослідження фізичної підготовки дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання.

**Обговорення результатів дослідження.** Фізична підготовка старших дошкільників складається зі знань, умінь, вихованості, діяльності в певних природних і соціальних умовах, що формують відповідну фізичну підготовленість і загартованість дитини. В основу фізичної підготовки дошкільників слід покласти народні оздоровчі, гартувальні звичаї, обряди, традиції за народним християнським календарем, оскільки вони складають частину української культури та адекватно відображають сутність, зміст і характер подій та явищ у природі, житті, трудовій діяльності, побуті і дозвіллі людей. Рухова активність, як обов'язковий фактор зміцнення здоров'я і тим самим фізичної підготовки, повсякденно супроводжує життя людини. І у цьому не останню роль відіграють народні традиції. Варто лише згадати, про різні народні ігри, забави, розваги, танці, змагання, двобої, перегони, лазіння, кидання, штовхання, плавання, веслування та ін., що розвивали споконвічно фізичний потенціал людини. Відродження звичаїв оздоровлення, загартування нашого народу сьогодні може сприяти розвитку особистої культури здоров'я її органічному вплетенню у загальну культуру та добробут людей.

Принципами народної фізичної культури є природовідповідність, народність і культуровідповідність, самодіяльність людей. Вони повинні бути реалізовані при формуванні основ фізичної культури старшого дошкільника [1]. У навчанні і вихованні доцільно реалізувати й інші принципи, визнані світовою педагогічною думкою, а саме: провідної ролі педагога, практичності, міцності засвоєння навчального матеріалу, самостійності.

Заняття з фізичної культури будувалися нами відповідно до загальних педагогічних принципів і вирішували освітні, оздоровчі та виховні завдання. Освітні завдання вирішували шляхом надання дітям необхідних знань, умінь і навичок виконувати фізичні вправи і використовувати їх у повсякденному житті та в процесі самовдосконалення.

Одним із шляхів формування особистої фізичної культури старших дошкільників виступали пошукові ситуації, які допомагали органічно поєднувати рухову активність дітей із розумовою. Так, наприклад, призначаючи чергових, які повинні підготувати все необхід-

не для заняття, ми називали їм лише вправи, котрі будуть виконуватися. Діти самі вирішували, яке обладнання для цього необхідне. Це допомагало дітям свідомо готуватись до заняття. В іншому випадку ми оголошували, що буде проведена естафета з пролізанням в обруч, спосіб пролізання діти обирали самостійно. При повторному проведенні естафети учням пропонувалося спробувати інші способи і визначити найраціональніший. Такий найпростіший порівняльний аналіз помітно активізував діяльність дітей. При створенні на заняттях пошукових ситуацій, що виражались у вирішенні рухових завдань, педагог допомагав дошкільникам спрямовуючи їх діяльність, але не поспішав пропонувати правильне рішення. Діти мали відчувати “радість відкриття”.

Важлива умова поліпшення якості заняття – використання найбільш раціональних способів організації дітей й досягнення оптимального фізичного навантаження на їх організм. Раціональна організація навчання дітей фізичних вправ є однією з основних передумов суттєвого підвищення загальної та моторної щільності занять з фізичної культури.

Загальна щільність заняття визначається як відношення часу, який педагогічно виправданий, до всієї тривалості заняття. Вона передбачає:

1. Організацію дітей, повідомлення навчальних завдань.
2. Підготовку та прибирання фізкультурних посібників, необхідних перешикування дітей під час заняття, та ін.
3. Безпосереднє виконання фізичних вправ та спостереження за ними під час відпочинку, участь у рухливих іграх, розвиток фізичних якостей.
4. Пояснення вихователя, виправлення помилок, допомога дітям, страхівка.
5. Використання наочних посібників, показ вправ.
6. Педагогічний контроль.
7. Мотивація дітей.
8. Виховна робота під час заняття.
9. Підбиття підсумків заняття.

Вищезазначені елементи педагогічної діяльності вихователя, які спрямовані на підвищення загальної щільності заняття, постійно доповнюються та зміцнюються залежно від віку дітей, змісту заняття, педагогічної майстерності вихователя та ін.

Час, затрачений на безпосереднє виконання вправ, має найбільше значення, бо саме в цей період вирішуються оздоровчі й освітні завдання (формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей). Відношення часу, затраченого на безпосереднє виконання фізичних



вправ та рухливих ігор, до всього часу заняття називається моторною (руховою) щільністю його [1].

Моторна щільність – найбільш специфічний показник ефективності заняття. Вона може бути різною залежно від його змісту, організації і методики проведення. Щодо організації і методики, то вона повністю залежить від підготовки вихователя до заняття і дій під час його проведення.

Для збереження часу заняття, для виконання дітьми вправ велике значення мають завчасне розміщення та максимальне використання наявного фізкультурного інвентарю. Щільність заняття також залежить від того, у якому поєднанні за обсягом та тривалістю виконуються такі види діяльності дітей: сприйняття та осмислення пояснень, показ вправ; виконання вправ дітьми; спостереження за рухами інших дітей, відпочинок; допоміжні дії (встановлення фізкультурних посібників); паузи під час занять (чекання своєї черги, роздавання інвентарю та ін).

Для збереження щільності заняття необхідно намагатися максимально скорочувати час на встановлення та прибирання посібників, чітко пояснювати вправи, запобігати невиправданим паузам для чекання виконання вправ, вибрати найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання основних рухів. Моторна щільність безпосередньо відображається на фізичному навантаженні. Вихователю слід пам'ятати, що рухи, які виконуються з постійною зміною швидкості та ритму, а також вправи, які пов'язані із статичними зусиллями, стомлюють дітей значно швидше.

Особливої уваги вихователя вимагає визначення та регулювання фізичних навантажень, тому що від них суттєво залежить результат застосування фізичних вправ. Під навантаженням слід розуміти певну величину впливу вправ, що виконуються, на ті чи інші органи, системи органів або весь організм у цілому. Відповідно до цього впливу реакції організму та зміни у його стані у значною мірою обумовлює успішність вирішення завдань, які ставляться перед заняттям.

Фізичне навантаження залежить від багатьох факторів: характеру вправ та ігор, поєднання різних видів рухів, їх інтенсивності, тривалості, кількості повторень, темпу виконання, координаційної складності, ступеня засвоєння даного руху та ін. Воно також залежить від нервово-психічного напруження дитини, її емоційного стану.

Всі ці фактори враховуються при регулюванні фізичного навантаження у процесі занять. Доцільно чергувати фізичне навантаження з відпочинком, більш інтенсивні рухи з менш інтенсивними, більш складні за структурою з менш складними, засвоєні дітьми вправи з новими.

Наші дослідження про вплив різних за обсягом фізичних навантажень на організм дошкільників свідчать про те, що після виконання найбільш інтенсивних вправ (стрибки в довжину, висоту з розбігу, лазіння по канату та ін) відновний період у дітей у середньому триває 1,5-2 хв. За цей час пульс, як правило, знижується до вихідних даних, а перебудова глибини дихання практично відбувається через 20-30 с. Отже, паузи для відпочинку після виконання вправ, які дають значне навантаження на організм дитини, не повинні перевищувати 1,5-2 хв. Після виконання рухів середньої і малої інтенсивності (стрибки в глибину, вправи з рівноваги, підлізання під дугу та ін) час на відпочинок скорочується до 25-40 с.

Вибір певного способу організації дітей під час виконання рухів залежить від педагогічних завдань, ступеня засвоєння ними даного руху, його складності, наявності фізкультурного інвентарю та обладнання, місця проведення заняття.

Індивідуальний спосіб передбачає виконання рухів однією дитиною, в той час як інші спостерігають за нею. Цей спосіб застосовується епізодично. Він виправдовується лише на початковій стадії формування навички, коли діти ознайомлюються з новим рухом, а також у молодших групах, якщо виконуються вправи, які потребують страховки (лазіння по гімнастичній стінці, перелізання через колоду, ходьба по гімнастичній лаві). При застосуванні цього способу моторна щільність найбільш низька. Різновидністю індивідуального способу є виконання вправ за викликом вихователя з метою уточнення деяких елементів рухової дії (одна дитина виконує, а інші спостерігають за нею). Однак індивідуальна робота з дитиною повинна мати місце при будь-якому способі ведення занять [2].

Фронтальний спосіб організації дітей частіше за все застосовується у підготовчій та заключній частинах заняття. Цей спосіб застосовується при розучуванні нескладних рухів, які не потребують страховки та допомоги з боку вихователя, а також при закріпленні та удосконаленні вже засвоєних рухів. Його перевага - в максимальному охопленні дітей руховою діяльністю та забезпеченні високої моторної щільності заняття.

Проте фронтальний спосіб не позбавлений деяких недоліків. Основний з них той, що вихователю важко здійснювати індивідуальний підхід у навчанні і він змушений в основному вказувати на помилки, характерні для більшості дітей.

Поточний спосіб організації передбачає виконання по черзі одного й того самого руху, найчастіше з шиккуванням у колону. Наприклад, вправи у рівновазі, пролізання в обруч, стрибки у довжину або

висоту з розбігу та ін. Під час виконання вправ потоком вихователів має змогу давати індивідуальні зауваження. У цьому одна із значних переваг даного способу.

Залежно від конкретних умов може бути організовано два або три потоки. Наприклад, старші дошкільники пролізають в обруч або ходять по гімнастичній лаві двома-трьома потоками (у двох-трьох колонах).

Починаючи із середньої групи, слід привчати дітей без нагадування підходити до приладу, дотримуватися своєї черги. Наприклад, при виконанні ходьби по колоді або лаві, як тільки дитина дійшла до її середини, друга починає ходьбу, а третя в цей час підходить до приладу. Повертаючись на своє місце, після виконання запропонованого руху дитина також виконує вправу. Наприклад, після стрибка в довжину або висоту з розбігу діти йдуть у зворотному напрямку по мотузці, яка лежить на підлозі (землі), або підлізають під дугу. Після ходьби по гімнастичній лаві (колоді) вони виконують пролізання в обруч або стрибають на обох ногах (як зайчики), просуваючись вперед.

При груповому способі організації діти кожної підгрупи мають своє завдання. Дошкільників розподіляють на дві-чотири підгрупи і кожній з них пропонують для виконання різні рухи. Більш складні вправи виконуються під керівництвом вихователя та музичного керівника, а інші (у старших дошкільників) – самостійно. Потім підгрупи міняються місцями [4, с. 105].

У застосуванні групового способу важливе значення має правильний добір основних рухів. Не рекомендується застосовувати вправи, спрямовані на розвиток одних і тих самих груп м'язів та фізичних якостей. Наприклад, стрибок у довжину з місця і стрибок у глибину (з гімнастичної лави або куба).

Наукові дослідження (Г. П. Лєскова, Н. А. Ноткіна, Ю. Ю. Рауцкіс, О. Л. Богініч та ін.) підтверджують, що найбільш вдалі ті вправи, які доповнюють одна одну у всебічному впливі на організм дитини. Наприклад, вправи з лазіння або рівноваги раціонально поєднувати із стрибками у висоту або довжину; метання предметів у ціль або на дальність - із стрибками в глибину чи довжину з місця, пролізання в обруч (підлізанням під дугою) тощо.

Оскільки при виконанні деяких рухів (лазіння по гімнастичній стінці, канату, повзання по лаві та ін) інші діти тривалий час чекають своєї черги, для заповнення цих пауз рекомендується пропонувати їм додаткові вправи. Вони повинні бути прості та знайомі дітям. Місце для їх виконання відводиться поряд з основною вправою і, як правило, у полі зору вихователя. Наприклад, у старшій групі троє дітей виконують

лазіння по гімнастичній стінці (кожний на окремому прольоті), а інші у цей час стрибають зі скакалкою. Після лазіння по стінці діти беруть скакалки і стрибають, а наступні троє виконують лазіння і т.д.

Застосування додаткових вправ значно підвищує рухову активність дітей, дає змогу частіше повторювати різноманітні основні рухи і краще оволодівати програмовим змістом.

Змінний спосіб організації застосовується, коли рух виконує одночасно кілька дітей (3-5-7), а решта спостерігають, чекаючи своєї черги. Так, коли виконується стрибок у глибину, з лави (колоди) можуть одночасно стрибати 4-5 дітей, те саме – у метанні в ціль, лазінні по гімнастичній стінці (канату).

При застосуванні змінного способу вихователю легше спостерігати за дітьми, дозувати навантаження, виправляти помилки, але цільність заняття нижче, ніж при фронтальному способі.

Одним з ефективних способів організації старших дошкільників в основній частині занять є колове тренування. Дітей розподіляють на декілька підгруп (4-5). Кожна з них виконує свій рух певний час (2-3 хв), а потім за командою вихователя переходить по колу до наступної вправи. Він має багато спільного за організацією з груповим способом. Однак головна його мета спрямованість на комплексний розвиток фізичних якостей у дітей [2].

Тому вправи не повинні бути складними, щоб діти мали змогу повторювати їх найбільшу кількість разів.

Рухи для комплексу колового тренування підбираються з обов'язковим урахуванням принципу всебічного їхнього впливу на всі основні м'язові групи та системи організму (дихальну, серцево-судинну та ін). Це дає можливість більш ефективно та цілеспрямовано впливати на розвиток фізичних якостей: швидкості, спритності, гнучкості, сили та витривалості.

Однією з особливостей колового тренування є поєднання досить чіткого нормування фізичного навантаження з його індивідуалізацією. Враховуючи також, що більшість дітей групи одночасно виконують запропоновані вправи, створюються позитивні умови для виховання моральних та вольових якостей: самостійності, наполегливості, дисциплінованості, взаємодопомоги та ін.

Колове тренування має значну перевагу над іншими способами організації, сприяючи збільшенню моторної щільності заняття, підвищенню ефективності навчального процесу. Він дає змогу дітям самостійно виконувати фізичні вправи з посильним для них навантаженням.

При складанні комплексу колового тренування, який виконується на початку основної частини заняття, необхідно застосовувати за-

своєні дітьми вправи і чергувати рухи високої інтенсивності з вправами середньої або низької динамічності.

Сприяті фізкультурній освіті дітей повинні і батьки. Науковці спостерігають тісний зв'язок між здоров'ям дітей та організацією фізичного виховання в сім'ї [1, 6]. Батьки повинні з перших днів раціонально будувати розпорядок дня дітей, сприяти їх фізичному розвитку. У зв'язку з цим ряд дослідників зазначають, що необхідно поліпшити пропаганду фізичного виховання серед батьків через виступи вихователів, інструкторів з фізичної культури, лікарів на загальнобатьківських зборах, проведення батьківських конференцій, відкритих занять для батьків, змагань сімейних команд, лекцій, бесід і вважають цей фактор вирішальним для залучення дітей до занять фізичною культурою [4, с. 133].

**Висновки.** Таким чином, організована рухова діяльність під час занять з фізичного виховання має виняткове значення для формування фізичної підготовки дитини старшого дошкільного віку, звички та потреби у систематичному виконанні фізичних вправ і впливає на всебічний її розвиток. Поряд з закріпленням та удосконаленням різних рухових дій у дітей формується почуття колективізму, виховується товариськість, доброзичливість до своїх товаришів, впевненість у своїх силах.

### **Список використаних джерел**

1. Аркин Е. А. Ребенок в дошкольные годы / Е. А. Аркин. – Москва : Просвещение, 1958. – 124 с.
2. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и каждого / В. К. Бальсевич. – Москва : ФиС, 1988. – С. 8–26.
3. Богініч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис...канд. пед.наук / О. Л. Богініч – Київ, 1997. – 24 с.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
5. Осокина Т. И. Физкультура в детском саду / Т. И. Осокина. – Москва : Просвещение 1973. – 173 с.
6. Сологуб Е. Б. Физическое развитие детей дошкольного возраста / Е. Б. Сологуб, Г. П. Виноградова, С. В. Никольская. – Санкт-Петербург : ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 1993. – 39 с.
7. Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста / Д. В. Хухлаева. – Москва : Просвещение, 1971. – 208 с.

In the article the importance and peculiarities of organized motor activity in the physical training of preschool children, shaping the habits and needs in the systematic execution of exercise during physical education classes. The successful solution of this problem is possible only if deliberate, complex challenges of physical fitness from an early age and throughout life. Studies on physical culture built by us in accordance with general teaching principles and solve educational, recreational and educational objectives. Educational tasks solved by giving children the necessary knowledge and skills to perform physical exercises and use them in everyday life and in the process of self-improvement.

**Key words:** children under school age, motor activity, physical education, physical education classes.

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.2+373.3.016:618.3

*Т. Й. Бабюк*

## **ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ДІТЕЙ З ВИКОРИСТАННЯМ ПРИНЦИПУ НАСТУПНОСТІ МІЖ ДОШКІЛЬНОЮ ТА ПОЧАТКОВОЮ ЛАНКАМИ ОСВІТИ**

У статті автором дано визначення поняття „наступності у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів”. Визначено педагогічні умови, принципи та шляхи ефективного виховання здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, дошкільний навчальний заклад, початкова школа, неперервна валеологічна освіта.

**Актуальність та постановка проблеми дослідження.** У педагогіці наступність між окремими освітніми ланками розглядається як зв'язок, завдяки якому забезпечується подальший розвиток на наступ-

них ступенях освіти того прогресивного та раціонального, що було досягнуто у формуванні особистості на попередніх ступенях. Враховуючи, що діти втрачають певну частку здоров'я за роки навчання у школі, питання зміцнення та збереження їх здоров'я, формування здорового способу життя, стає одним із найважливіших. При цьому, критеріями його сформованості виступає не лише рівень здоров'я дитини, а й її здатність до здоров'ятворення.

Аналіз наукових праць свідчить, що сучасна постановка проблеми наступності між дошкільною та початковою ланками загальної освіти, підходи до її розв'язання характеризуються спрямованістю на особистісний розвиток дитини в контексті гуманістичної освітньої концепції. Як наслідок, загальні принципи, на яких сьогодні здійснюється наступність, передбачають створення умов для цілісного психічного розвитку дитини, формування її життєвої компетентності, спрямування на творчість і самореалізацію. Це, у першу чергу, принципи гуманізації, демократизації та диференціації, завдяки яким дошкільна і початкова школа вписуються в систему неперервної освіти. Проблеми наступності приділяють значної уваги сучасні науковці та практики, зокрема, А. Богущ, О. Кононко, О. Савченко, Н. Лисенко, В. Кузь, З. Плохій, М. Машовець та ін.

**Мета і завдання дослідження.** Дошкільна і початкова ланки освіти на сьогоденнішому етапі працюють за оновленими програмами, впроваджуються нові педагогічні технології, відбувається інтенсивний пошук оптимальних форм і методів педагогічного процесу, його гуманізації та демократизації. Отже, закономірно постала необхідність наукового обґрунтування шляхів реалізації наступності в роботі цих освітніх ланок. У нашому дослідженні розглядатимемо роль наступності у вихованні здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку.

**Обговорення результатів дослідження.** Розглядаючи психолого-педагогічний аспект проблеми наступності, З. Борисова, В. Гурська, О. Киричук відзначають, що вся виховна робота в дошкільному навчальному закладі має бути спрямована на загальну підготовку дитини до шкільного навчання, на забезпечення всебічного і гармонійного розвитку дитини відповідно до вимог сучасної школи. Сучасна школа вимагає від дітей, які вступають до першого класу, не стільки наявності спеціальних знань, умінь, скільки складних форм розумової аналітико-синтетичної діяльності, високого рівня морально-вольових якостей, працьовитості, загального здоров'я [3, с. 14].

Багато нерозв'язаних проблем існує сьогодні в наступності методів навчання і виховання. Так, останнім часом у початкових класах

стали застосовуватися проблемні методи навчання, а у дошкільній педагогіці продовжують превалювати репродуктивні методи. Переосмислення вимагає й співвідношення слова і наочності під час навчання дітей дошкільного віку. “Відомо, що п’ятнадцять – двадцять років тому багато уваги приділялося питанням співвідношення слова та наочності. У спеціальній літературі висвітлювалася роль наочності не тільки в дошкільних навчальних закладах, але й у початковій школі. Тепер у дошкільних навчальних закладах наявні різноманітні форми наочності, а роль слова, словесної розповіді як способу засвоєння явно недооцінюється. Це негативно впливає на навчання в школі, де за допомогою слова засвоюються узагальнені способи навчальної діяльності”, – відзначає З. Борисова, пояснюючи позицію тих фахівців, які наполягають на зменшенні питомої ваги наочних методів у навчанні дошкільників [3, с.17].

Отже, науково-теоретичний аналіз проблеми наступності дає підставу стверджувати, що вона займає важливе місце в організації навчально-виховного процесу в дошкільному навчальному закладі та початковій школі і є загальною проблемою забезпечення неперервності розвитку особистості на різних вікових етапах. Наступність є актуальною проблемою на сьогодні, тому що вона ніколи не виступає як випадковий процес, а як необхідне, закономірне явище, яке забезпечує поступальний розвиток, спадкоємні зв’язки між його різними етапами та їх узгодженість. Наступність є основною умовою існування будь-якої системи навчання і виховання. Відсутність наступності між окремими ланками, етапами навчально-виховного процесу приводить до зниження його ефективності. Сутність наступності полягає як у встановленні закономірних зв’язків між етапами розвитку особистості з урахуванням специфіки даного вікового періоду, так і у створенні психолого-педагогічних умов у діяльності дошкільного навчального закладу і школи, які б забезпечували розвиток дитини, оволодіння нею знаннями, вміннями, навичками та нормами і правилами поведінки. Крім того, теоретичний аналіз та узагальнення досліджень з проблеми наступності в освіті дає підставу визначити її характерні риси: зв’язок у завданнях навчання та виховання; зв’язок між попереднім і наступним матеріалом у змісті роботи; взаємозв’язок отриманих і нових знань, умінь і навичок, їх розширення, поглиблення й удосконалення; врахування перспективи розвитку дітей і тих змін, які відбуваються у їх особистому розвитку; встановлення зв’язків між окремими ланками навчання.

На думку медиків і педагогів, основи здоров’я закладаються у ранньому дитинстві, а у шкільні роки дитина повинна ставати сильнішою, міцнішою, витривалішою. “Зміцнити здоров’я людини в дитинстві, не допустити, щоб дитина вступала в юність кволою і млявою, –



писав В.О. Сухомлинський, – це означає дати їй всю повноту життєвих радощів” [5, с. 432]. Вступ дитини до школи – важливий момент у її житті, який визначає її погляди, думки, навички, що були закладені у дошкільному закладі або сім'ї. Тому культивування здоров'я як цілісної системи з перших днів навчання великою мірою відбивається на способі життя людини у майбутньому.

Сучасний напрямок, який взято на озброєння для вирішення проблем здоров'я та виховання здорового способу життя має назву “валеологія” (від лат. *valeo* – будь здоровим). Валеологія як наукова дисципліна вивчає фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення здоров'я особистості. Вона окреслює шлях до нескінченного розвитку духовно-енергетичного потенціалу, шлях до управління своїм здоров'ям і підтримання його на творчо-активному рівні. Валеологія розв'язує одне із найважливіших для суспільства завдань – трансформувати нові наукові знання про здоров'я людини з теоретико-системної форми у форму виховного та інформаційного напрямку для дітей дошкільного віку і школярів, з метою застосування ними цих знань у повсякденному житті. Розгляду проблеми здорового способу життя присвячена значна кількість праць, у яких висвітлено формування здорового способу життя шляхом фізичного удосконалення (Е. Вільчковський, О. Дубогай, М. Зубалій, І. Петренко та ін.). Розробка науково-педагогічних засад щодо процесу валеологічного виховання дітей та молоді знайшла своє відображення в дослідженнях О. Вакуленко, С. Лапаєнко; питання здорового способу життя школярів відображено у дослідженнях Т. Бойченко, О. Дубогай, С. Свириденко; здоровий спосіб життя дошкільників розглядають у своїх працях О. Іванашко, С. Юрчкіна.

Соціально-педагогічні умови формування здорового способу життя молодших школярів у позакласній виховній роботі розглядає С. Свириденко. У ході дослідження автор констатує, що в педагогічній практиці простежується відсутність систематичних впливів на ставлення дитини до власного здоров'я [4]. Діяльність учителів має здебільшого епізодичний і фрагментарний характер, не створено взаємодії школи, сім'ї та громадськості у формуванні здорового способу життя молодших школярів.

Цінним для нашого дослідження є обґрунтований висновок О. Іванашко про те, що дошкільний вік виступає основним періодом набуття соціального досвіду, зокрема формування орієнтацій на здоровий спосіб життя [1]. Поданий у дослідженні психологічний матеріал дозволив автору розглянути феномен здорового способу життя в дошкільному віці через особливості мотиваційно-ідентифікаційної детермінації поведінки дитини, які визначалися такими показниками: прийняття

дитиною вимог здорового способу життя; наслідування конкретних зразків ведення здорового способу життя як елементу поведінки групи, до якої належить дитина; демонстрація дотримання вимог здорового способу життя в різних ситуаціях спілкування та життєдіяльності.

У дослідженні С. Юрочкиної розкриваються зміст і методика валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку. Автор наголошує на тому, що ефективність валеологічного виховання дітей дошкільного віку забезпечується: фаховою підготовкою вихователів з даної проблеми; створенням гігієнічних та матеріальних умов у дошкільному закладі; взаємодією педагогічного колективу, медичного персоналу дошкільного закладу та сім'ї у розв'язанні валеологічних навчально-виховних завдань [7, с. 71]. Крім того, автор доводить, що особливність валеологічного виховання полягає в неперервності означеного процесу.

З метою розв'язання проблеми валеологічного виховання група вчених та практиків (Т. Бойченко, Н. Вадзюк, В. Горашук та ін.) розробила Концепцію неперервної валеологічної освіти в Україні. Вона є складовою частиною загальної Державної програми національної освіти і враховує досвід з цієї проблематики передових країн світу. Основна мета неперервної валеологічної освіти – формування здорового способу життя як провідного чинника і потужного механізму збереження та зміцнення здоров'я. Серед її основних завдань – формування валеологічної свідомості та валеологічного мислення на основі народних традицій і кращих досягнень світової валеологічної науки та практики; прищеплення умінь та навичок здорового способу життя; навчання індивідуального способу життя учнів; організація руху за здоровий спосіб життя серед освітян, батьків та студентів з огляду на їх виховний вплив на юне покоління. Концепція визначила такі наскрізні змістові лінії з одиницями знань інтегративного валеологічного курсу: людина та її здоров'я; природні умови здоров'я; соціальні умови здоров'я; етноздоров'я; індивідуальне здоров'я [2, с. 15].

Перед педагогами дошкільного навчального закладу і вчителями початкової школи стоїть єдина мета – організувати життя і діяльність дитини таким чином, щоб вона безболісно, адекватно реагуючи на зміни у її житті, змогла освоїти новий для неї статус школяра. Однак успіх у будь-якій діяльності багато в чому визначається фізичним та психологічним станом дитини. Отже, одне із пріоритетних завдань дошкільних навчальних закладів і загальноосвітніх навчальних закладів – збереження та зміцнення здоров'я дошкільників та учнів початкових класів, формування у них здорового способу життя з урахуванням принципу наступності. Поняття „наступності у вихованні здорового

способу життя старших дошкільників і молодших школярів” ми розглядаємо як взаємозв'язок у змісті, методах, засобах і формах роботи на різних ступенях системи виховання, який забезпечує послідовне виховання здорового способу життя особистості через опору на досягнутий нею рівень вихованості і готує її до виконання більш складних вимог на наступних етапах навчання і виховання.

На основі науково-педагогічного аналізу з питань наступності ми виділили найбільш ефективні, на наш погляд, умови виховання здорового способу життя дітей двох ланок навчання – дошкільної і початкової освіти. Серед них:

- валеологічна спрямованість навчально-виховної роботи дошкільного навчального закладу і першого класу школи;
- взаємозв'язок у змісті, завданнях, методах і засобах валеологічного виховання;
- співпраця дошкільного навчального закладу і початкової школи у розв'язанні освітньо-виховних завдань з виховання здорового способу життя;
- максимальне використання всіх видів дитячої діяльності для виховання здорового способу життя у їх розумному співвідношенні.

Комплексне розуміння здорового способу життя передбачає, що даний феномен може гармонійно формуватися в умовах спеціально організованої педагогічної діяльності. Діяльність педагогічних колективів дошкільного навчального закладу і початкової школи з виховання здорового способу життя повинна будуватися на таких принципах:

- гуманізму, який передбачає орієнтацію на підростаючу особистість як вищу цінність, врахування її вікових та індивідуальних особливостей;
- цілісності, який передбачає охоплення емоційно-чуттєвої, пізнавальної та вольової сфер особистості, в яких загальні та спеціальні знання та уміння дозволяють усвідомити дитині переваги здорового способу життя;
- наступності, який передбачає взаємозв'язок у змісті, методах, засобах і формах роботи дошкільного навчального закладу і початкової школи, який забезпечує послідовне виховання здорового способу життя дитини через опору на досягнутий нею рівень вихованості і готує її до виконання більш складних вимог на наступних етапах навчання і виховання;
- превентивності, який полягає у керуванні педагогічної діяльності, яка забезпечує реалізацію заходів профілактичного характеру, спрямованих на запобігання розвитку шкідливих звичок, екологічної брутальності тощо;

- суб'єктності, який передбачає емоційну опору на реальне життя дитини з урахуванням його особистісного досвіду;

- принцип єдності педагогічних вимог освітніх закладів і сім'ї.

Основною формою роботи з виховання здорового способу життя дітей означеного віку нами визначено заняття у дошкільному навчальному закладі і урок у початковій школі, оскільки саме на заняттях (уроках) відбувається активізація пізнавальної діяльності дітей. Навчально-виховний процес в дошкільному навчальному закладі та в початковій школі будувався на основі таких видів діяльності: пізнавально-пошукова (спостереження, вправи, вирішення проблемних ситуацій, творчі завдання, досліди); ігрова (дидактичні, творчі, рухливі ігри, кросворди); зображувальна (малювання, ліплення); мовленнєва (читання художньої літератури, бесіди, складання розповідей); навчальна (формування умінь та навичок на заняттях у підготовчій групі та на уроках у першому класі). Робота з дітьми з виховання здорового способу життя здійснюється в ході спеціально розробленої системи занять (уроків). Для дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку ми використовували однакову тематику але з ускладненням практичних завдань та теоретичного матеріалу для першокласників.

Перші заняття були присвячені формуванню у дітей уявлень про здоров'я людини, можливості його збереження та зміцнення завдяки власним щоденним зусиллям. Заняття створювали позитивні емоції щодо цінності здоров'я та спонукали дітей до активних дій для збереження власного здоров'я. Діти розмірковували над питаннями: Що означає бути здоровим? Як виглядає здорова людина? Для чого потрібне здоров'я? Що слід робити, щоб бути здоровим? В результаті такої бесіди діти усвідомлювали, що здоров'я – одна з найголовніших цінностей людини, без якої неможлива реалізація особистих планів. Увага акцентувалася на тому, що слід піклуватися про здоров'я з дитинства, готуючи себе до повноцінного дорослого життя.

Далі дітям пропонували розповісти, як вони піклуються про власне здоров'я. Їх відповіді, як правило, зводилися до наступного: “Роблю зарядку”, “Не п'ю холодну воду”, “Ходжу в басейн” тощо. В ході заняття узагальнювався досвід дітей з ведення здорового способу життя, збагачувався тими прийомами та засобами, які не були перераховані.

Для формування пізнавального та емоційно-ціннісного компонентів дітям пропонувалося пояснити зміст прислів'їв та приказок. Старшим дошкільникам для розмірковування були запропоновані прислів'я: “Здоровому усе здорово”, “Здоров'я не купиш”, а молодші школярі пояснювали зміст таких прислів'їв: “Здоров'я маємо – не дбаємо, а втрапивши – плачемо”, “Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки мо-

лодій". Розмірковування над прислів'ями поглиблювали та розширювали уявлення дітей про здоров'я, збагачували досвід в емоційно-знаючих ситуаціях.

Хоча й існує багато визначень поняття "здоров'я", діти старшого дошкільного віку визначають здоров'я як відсутність хвороби, що сприяє правильному розумінню змісту поняття "здоровий спосіб життя", тобто що потрібно робити, як потрібно жити, щоб зміцнювати здоров'я і не хворіти. Підсумком занять став висновок про необхідність щоденної турботи про власне здоров'я та здоров'я оточуючих.

На заняттях (уроках) пропонувалося використовувати різні методи та прийоми (як правило, 2-3 методи), що викликало зацікавленість дітей змістом навчання, сприяло активізації їх пізнавальної активності.

Важливим методом виховання здорового способу життя є практичні методи (спостереження, вправи, вирішення проблемних ситуацій, творчі завдання, досліди, ігри тощо). Для завдань та ігор використовувалися ситуації з життя дітей, художніх творів, кінофільмів, пропонувалося використати усі можливі варіанти розв'язання чи виходу із ситуації. Це давало змогу дітям бути активним та свідомим учасником процесу виховання здорового способу життя, сформуванню ціннісних ставлень до здоров'я, спонукало до формулювання правил поведінки для збереження здоров'я. Основним практичним методом у формуванні звичок здорового способу життя є вправління, який базується на багаторазовому повторенні оздоровчих дій. Для виховання звичок необхідно, перш за все, правильне формування дії. При оволодінні певним видом діяльності важливо розповісти дитині про значення виконуваної дії та про всі умови, які визначають правильність її виконання. Це сприяє формуванню загальних пізнавальних установок та дає можливість виконувати дію відразу без суттєвих помилок та без особливих труднощів. Якщо при цьому дитину похвалять, то у неї виникає переживання успіху, досягнутої мети. Це різко міняє відношення дитини до виконуваної дії: вона стає для дитини цікавою, виникає тенденція до повторення приємного заняття [6, с. 46]. Звички є основою характеру, коли вони виховуються в єдності з моральними переконаннями та духовними інтересами. При такому поєднанні значення звичок зростає ще й тому, що кожна нова звичка призводить до виникнення нової потреби дитини, в нашому випадку – потреби бути здоровим.

Наступним методом виховання здорового способу життя є словесні методи (бесіди, читання художньої літератури, обговорення, роз'яснення, складання розповідей тощо). Бесіди (фронтальні, групові, індивідуальні) – це ефективний метод профілактичної роботи. Бесіди сприяли набуттю та поглибленню знань про здоров'я та здоровий спо-

сіб життя, про моральні та соціальні норми здорового життя. Читання є необхідним методом навчання, але в чистому виді не дає належного ефекту засвоєння навчального матеріалу. Тому читання поєднували з іншими методами. Метод обговорення теми чи ситуації із життя, книги, фільму надавав дітям можливість обмінюватися думками та враженнями.

Великого значення у роботі зі старшими дошкільниками та молодшими школярами мають наочні методи (демонстрація, замальовки, відеозаписи тощо). Метод демонстрації розрахований на усі способи сприйняття, тому він повинен бути присутнім майже на кожному занятті.

Важливою умовою забезпечення ефективності проведення різноманітних форм навчальних занять являлось створення відповідного валеологічно доцільного розвивального середовища. Це передбачало дотримання усіх гігієнічних норм в доборі меблів, обладнання, світлового та температурного режимів, вибору найбільш доцільних форм організації занять, умов для систематичного загартовування, психологічного комфорту, естетичне оформлення місць організації занять, форм передачі інформації, обладнання куточка здоров'я, спеціальної бібліотеки а також об'єднання зусиль вихователів дошкільних закладів, вчителів початкової школи та батьків.

**Висновки.** Отже, підвищення ефективності формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного та молодшого шкільного віку можливе за забезпечення наступності у роботі дошкільного навчального закладу та початкової школи. Її сутність втявляється у встановленні зв'язку у змісті навчального матеріалу, методах керівництва та формах організації навчально-виховного процесу, який, з одного боку, спрямований на підготовку дітей до навчання в школі, з іншого – на оптимальне використання набутого в дошкільному навчальному закладі досвіду здоров'язберезувальної діяльності.

### **Список використаних джерел**

1. Іванашко О. Е. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис. ...канд. психол. наук. / О. Е. Іванашко. – Рівне, 2001. – 20 с.
2. Концепція неперервної валеологічної освіти в Україні // Шкільний курс „Валеологія” : Зб. матеріалів. – Київ : Освіта, 1994. – 94 с.
3. Наступність у навчально-виховній роботі дитячого садка і школи / За ред. З. Н. Борисової. – Київ : Рад.школа, 1985. – 141 с.
4. Свириденко С. Формування культури здоров'я дитини в сім'ї як чинник соціальної компетентності // Кроки до компетентності та інте-

- грації в суспільство : наук.-метод. зб. / ред. кол. Н. Софій (голова), І. Єрмаков (кер. авт. кол. і наук. ред.) та ін. / С. Свириденко. – Київ : Контекст, 2000. – С. 135–139.
5. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – Київ : Рад. шк., 1977. – Т. 3. – 670 с.
  6. Рубинштейн С. Л. О воспитании привычек у детей / С. Л. Рубинштейн. – Москва : Педагогика, 1996. – 150 с.
  7. Юрочкіна С. О. Педагогічні засади валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку : дис. ... канд. пед. наук. / С. О. Юрочкіна. – Київ, 1997. – 135 с.

Continuity is the basic condition of existence of any educational system. Absence of continuity between separate stages results in the decline of its efficiency. The essence of continuity consists both in establishing appropriate connections between the stages of personality development while taking into account the features of certain age group and in creation of pedagogical and psychological activity conditions that would provide child's development, ensure knowledge, abilities, skills, norms, and rules of behaviour understanding at preschool educational establishment and school. Based on scientific pedagogical analysis in continuity we have distinguished the most effective conditions children's healthy lifestyle education: valeological orientation of educational work of preschool educational establishment and primary school; interconnection in content, tasks, and methods of valeological education; cooperation of preschool educational establishment and primary school in healthy lifestyle forming; maximal use of all types of child's activities.

The basic forms of such children's healthy lifestyle education work are class at preschool educational establishment and lesson at primary school. The educational process in preschool educational establishment and primary school is built on such types of activity: cognitive, play, depicting, speech, educational. Work with children on healthy lifestyle education is realised through specially developed system of classes (lessons).

Thus, the increase of children's healthy lifestyle education efficiency is possible through providing the continuity of work of preschool educational establishment and primary school. Its essence lays in creating connections in educational material, methods and forms of education that is simultaneously aimed at preparation of children to school studies and optimal use of the preschool educational establishment experience in healthy lifestyle.

**Key words:** healthy lifestyle, preschool educational establishment, primary school, continuous valeological education.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.012.1:373.24-053.4

*Л.В. Балацька, Т.Б. Григоришина, О.П. Ніколайчук*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ОРГАНІЗАЦІЙНИХ ФОРМ ПОКРАЩЕННЯ МОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ ДІТЕЙ 3–5 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Розглянуто дані наукової літератури, виявлено певні розбіжності між право- та ліворукими дошкільниками як у морфофункціональних так і в психофізіологічних показниках. Визначено причини формування такої рухової асиметрії, необхідність її урахування в процесі навчальної діяльності дошкільників, у тому числі фізичної культури, з метою оптимізувати процес фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах, передусім для покращення психофізичного стану дітей.

**Ключові слова:** дошкільники, рухова асиметрія, оптимізація психофізичного стану, моторна функція.

### **Постановка проблеми та аналіз актуальних досліджень.**

Практично поза увагою дослідників залишається проблема покращення моторної функції дошкільників у процесі фізичного виховання, враховуючи спрямованість їхньої мануальної рухової асиметрії хоча вивченню різних показників у цьому аспекті загалом присвячено дуже велику кількість наукових праць фізіологів [5, 19], психологів [4, 5, 6, 10] та поодинокі дослідження [17] фахівців з фізичного виховання.

Дотепер поза увагою дослідників залишаються питання організації занять фізичними вправами в ДНЗ, що передбачають урахування спрямованості мануальної рухової асиметрії дошкільників для досягнення високих результатів, насамперед у покращенні їх моторної функції.

Таким чином, надзвичайна важливість і необхідність вирішення означеного завдання, з одного боку, та відсутність відповідних організаційних основ фізичного виховання в ДНЗ з іншого, зумовлюють вирішення даного важливого питання.



### **Мета статті та методи дослідження.**

*Мета* – визначити організаційні основи покращення моторної функції дітей у процесі фізичного виховання в ДНЗ.

Відповідно до мети виокремили такі *завдання*:

1. За даними наукової літератури дати оцінку стану розв'язання проблеми покращення психофізичного стану дошкільників у процесі фізичного виховання з урахуванням їх рухової асиметрії.

2. Розглянути основи, враховуючи їхнє загальноприйняте значення, тобто як головні положення певного процесу, явища тощо.

Для вирішення поставлених завдань використовували такі загальнонаукові методи: аналіз, систематизацію та узагальнення наукових літературних джерел.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз змісту програм для дошкільних навчальних закладів (ДНЗ) у частині фізичного виховання дітей виявив таке. Характерним для вітчизняних чинної [3] і попередніх [11, 20] програм, а також які використовуються у практиці ДНЗ країн близького (Росія) [16], дальнього (США, країни ЄС) зарубіжжя є використання загальноприйнятого підходу до організації та реалізації змісту фізичного виховання дітей. Головна його особливість полягає у вирішенні оздоровчих, освітніх і виховних завдань, але фактично без визначення, як обов'язкової умови, врахування індивідуального моторного профілю дитини.

Як наголошує відомий російський фахівець з інтегративної антропології, професор Б. О. Нікітюк [16] зазначений підхід далекий від справжньої ідеології навчально-виховного процесу, в якому сьогодні потребують ДНЗ. Одна з причин цього – домінування дотепер, як у педагогіці, так і теорії й методиці фізичного виховання дошкільників крайніх підходів до його організації та реалізації, а саме: один – пов'язаний з дошкільною фізичною підготовкою як спрощеним варіантом шкільної системи, другий – як дещо другорядне у загальному розвитку особистості дитини.

Поодиноким [14, 18] характером відзначаються роботи з педагогічних аспектів зазначеної проблеми, із удосконалення підходів до реалізації змісту фізичного виховання дошкільників, враховуючи спрямованість їх МРА – практично відсутні [22]. Аналіз результатів останнього засвідчує, що врахування у 5-річних дітей означеної особливості у вигляді «симетричного» вивчення рухових дій і впливу на координацію дозволяє досягти значно кращих показників навчання і розвитку цієї якості ніж при використанні загальноприйнятого підходу, що передбачає виконання рухових дій кінцівкою, яку обирає дитина, чи у зручному для неї напрямі. Симетричний підхід передбачав виконання рухової дії провідною і непровідною руками, а також у кожному напрямі.

Отже врахування спрямованості МРА у практичній діяльності передбачає симетричне (білатеральне) виконання дитиною рухів і рухових дій, тобто як провідною, так і непровідною руками (ногами, в обидва напрями).

Перспективним (за даними практики й окремих досліджень) у розв'язанні виокремленої проблеми є долучення до комплексу організаційних основ покращення моторної функції дітей у процесі фізичного виховання, також основи щодо реалізації підходу «симетричного» вивчення визначених чинною програмою для ДНЗ рухових дій, урахуваючи вікові й зумовлені статтю особливості нестимульованого розвитку моторики дітей з різною спрямованістю мануальної рухової асиметрії між 3-м і 5-м роками, а також положень теорії М. О. Бернштейна про багаторівневу систему побудови рухів.

До організаційних віднесли різні види діяльності інструктора з фізичної культури, пов'язані з його підготовкою до реалізації змісту фізичного виховання в ДНЗ, взаємодією з іншими дошкільними педагогами та визначенням спрямованості МРА у дітей. При цьому перше зазначене положення було комплексним, оскільки передбачало визначення: необхідного матеріально-технічного забезпечення занять з фізичної культури як основної (урочної) форми реалізації фізичного виховання в ДНЗ; позаурочних форм занять для реалізації обраної методики навчання рухових дій; педагогічних умов реалізації обраної методики навчання рухових дій.

**Підготовча діяльність інструктора з фізичної культури до реалізації змісту фізичного виховання.** Підготовча діяльність інструктора з фізичної культури, передбачала різні види, що було зумовлено їхнім змістом. Перший вид, а саме *(1) визначення необхідного матеріально-технічного забезпечення занять з фізичної культури як основної (урочної) форми реалізації фізичного виховання в ДНЗ*, потрібен для підвищення якості цих занять, передусім у аспекті: кращого оволодіння дітьми руховими діями, що будуть вивчатись; досягнення високої загальної і моторної щільності; створення позитивного емоційного фону.

**Реалізація.** До початку навчального року, враховуючи визначені для занять з фізичної культури завдання, добирали необхідне обладнання, інвентар, прилади, тренажери тощо. До початку кожного заняття з фізичної культури, виходячи із завдань кожного, визначали потрібний інвентар та свої дії до початку та під час проведення заняття, що були пов'язані, насамперед із: підготовкою місць занять до виконання кожного завдання; оптимальним розміщенням таких місць на майданчику; переміщенням до них дітей; організацією діяльності дітей на кожному такому місці [1, 7, 8].

(2) *Визначення позаурочних форм занять для реалізації обраної методики навчання рухових.* Необхідність виконання цього положення під час підготовки до реалізації матеріалу з фізичного виховання чинної програми для ДНЗ [9, 19] зумовлювалася таким. Кількість форм занять фізичними вправами в ДНЗ досить велика, а значить мають місце позитивні передумови для додаткового вирішення завдання з цілеспрямованого впливу на моторну функцію дітей. Іншими словами, збільшення часу для вирішення цього завдання дозволяє досягти значно кращого результату ніж у випадку його вирішення тільки під час основної форми занять в ДНЗ, тобто занять з фізичної культури [10, 13].

Реалізація. У зв'язку із зазначеним урахували, що в ДНЗ організація фізичного виховання передбачає урочну та позаурочні форми організації занять. При цьому перша представлена заняттями з фізичної культури і музично-танцювальними заняттями (передбачають оволодіння танцювальними рухами), тривалість яких – по 20–25 хв, періодичність кожної – двічі на тиждень. Позаурочними формами занять, що реалізуються щоденно, є: ранкова гімнастика (тривалість 10 хв); гімнастика пробудження після сну в ДНЗ (7–8 хв); прогулянка першої половини дня (1,5 год); прогулянка другої половини дня (1,5 год і більше); рухливі хвилини (під час кожного заняття, 2–3 хв); рухливі паузи (між заняттями, 5–6 хв); самостійна рухова діяльність (протягом дня у гуртках). Крім цього, щоденно по 10 хв реалізується така оздоровча процедура як загартування з використанням «доріжки здоров'я» і «сольової доріжки». Водночас у ДНЗ використовуються масові позаурочні форми занять фізичними вправами: дитячий туризм (один похід у тиждень) та день здоров'я (один у місяць в останній тиждень).

Усі зазначені форми є загальноприйнятими в ДНЗ. У нашому дослідженні нових форм не використовували та не змінювали структури і параметри використаних, – тобто організація рухової діяльності контрольних і експериментальних груп між собою не відрізнялася.

Ураховуючи поставлену мету, поміж вищезазначених форм виокремили такі, що дають можливість використовувати фрагменти обраної методики навчання дошкільників рухових дій, та форми, під час реалізації яких обрана методика буде використовуватись у повному обсязі. Відповідно зазначеному до першого об'єднання увійшли рухливі паузи, самостійна рухова діяльність, дні здоров'я, дитячий туризм, а до другого об'єднання – прогулянки першої та другої половини дня.

(3) *Визначення педагогічних умов реалізації обраної методики навчання рухових дій.* Під час визначення таких умов урахували, насамперед сутність цього термінопоняття: спираючись на рекомендації [21, 16, 17], педагогічні умови розглядали як комплекс дій педагога зі

створення навчального середовища, що сприяє досягненню кращого кінцевого результату при реалізації педагогічного процесу певного змісту. У зв'язку із зазначеним виокремили такі педагогічні умови:

- активізація під час занять інтересу дітей до виконання поставлених завдань, особливо під час вивчення рухових дій непровідною рукою (ногою, у непровідному напрямі);
- підвищений режим безпеки під час вивчення рухової дії непровідною рукою (ногою, у непровідному напрямі);
- створення на етапі початкового вивчення рухової дії штучного блокування «зайвих ступенів свободи» (за М. О. Бернштейном) у рухах дитини.

Реалізація. Першу із зазначених педагогічних умов реалізували створенням під час заняття фізичними вправами ігрового середовища. Для цього при виконанні рухових дій широко використовували аналогію і копіювання, зокрема рухів тварин, рослин під час дії на них сил природи.

Реалізацію іншої педагогічної умови (підвищений режим безпеки під час вивчення рухової дії непровідною рукою) забезпечували оптимальним розташуванням дітей на майданчику, заміною предметів (інвентарю) аналогами, виготовленими з матеріалу, що дозволяє запобігти травмам (м'ячі з тканими, предмети з поролону тощо).

Реалізацію педагогічної умови, пов'язаної зі створенням на етапі початкового вивчення рухової дії штучного блокування «зайвих ступенів свободи» у виконуваних дитиною рухах, забезпечували переважно використанням резинових стрічок, в окремих випадках – діяльністю у парах, в якій одна дитина виконувала елемент рухової дії, інша – ускладнювала її виконання протидією (створювала опір за допомогою м'язових зусиль).

Наступна виокремлена організаційна основа – ***взаємодія інструктора з іншими дошкільними педагогами*** – передбачала врахування висновків фахівців [2, 13, 23] про можливість означеним способом суттєво збільшити результативність використання розробленої методики. При цьому виходили з необхідності під час позаурочних форм фізичного виховання використовувати фрагменти обраної методики навчання рухових дій або методику у повному обсязі. У зв'язку з тим, що керівництво такими заняттями здійснює не інструктор фізичної культури, а вихователі, важливим є забезпечення взаємодії між цими дошкільними педагогами в означеному напрямі.

Реалізація. До початку навчального року з вихователями провели методичний семінар, спрямований на: формування у них усвідом-

леної позиції щодо необхідності використання обраної методики навчання рухових дій; ознайомлення зі змістом цієї методики; роз'яснення особливостей її використання у певній позаурочній формі занять фізичними вправами. Водночас узгоджували спільні дії інструктора з фізичної культури і вихователів щодо інформування батьків про особливості реалізації в ДНЗ змісту фізичного виховання та необхідність реалізації вдома пропонованої методики навчання рухових дій під час спільної з дитиною рухової діяльності. Після такого методичного семінару проводили також індивідуальні консультації з вихователями, батьками та забезпечили їх практичними рекомендаціями, підготовленими нами на паперовому й електронному носіях.

Виокремлення іншої організаційної основи, а саме **визначення спрямованості МРА** дошкільників, зумовлювалося безпосередньо науковою ідеєю, що була засадничою у здійсненій нами пошуковій діяльності взагалі та необхідністю врахування існуючих особливостей розвитку і функціонування різних систем організму дошкільників з наявними варіантами спрямованості МРА зокрема [3, 8, 14].

**Реалізація.** На початку навчального року діагностували спрямованість МРА досліджуваних дітей, використовуючи апробовані на попередньому етапі методики. Для оптимізації цієї діяльності до процесу долучили також медичного працівника і вихователів.

**Висновки.** Організація та реалізація змісту фізичного виховання в ДНЗ із урахуванням визначених організаційних основ буде забезпечувати 5-річним дівчаткам і хлопчикам з різною спрямованістю МРА значне покращення моторної функції і досягати протягом навчального року значно вищих показників у розвитку фізичних якостей за відсутності цілеспрямованого впливу на них порівняно з використанням традиційних організації і реалізації зазначеного процесу.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення впливу занять фізичними вправами, що передбачають урахування розроблених організаційно основ, на показники фізичних якостей дітей у дошкільний період.

### Список використаних джерел

1. Айрапетянц В. А. Особенности функциональной асимметрии мозга здоровых детей / В. А. Айрапетянц // Асимметрия мозга и память : сб. науч. тр. Междунар. конф. 22–25 мая 1987 г. – Пушино, 1987. – С. 3–13.
2. Базова програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі». – К. : Світич, 2008. – 112 с.

3. Безруких М. М. Физиология развития ребенка : теоретические и прикладные аспекты / М. М. Безруких, Д. А. Фарбер. – М., 2000. – 125 с.
4. Безруких М. М. Леворукий ребенок в школе и дома : учеб. пособие / М. М. Безруких. – Екатеринбург : Фактория, 2004. – 300 с.
5. Бернштейн Н. А. Биомеханика и физиология движений / Н. А. Бернштейн. – М. : Изд-во «Институт практической психологии» ; Воронеж : НПО «МОДЭК», 1997. – 608 с.
6. Брагина Н. Н. Функциональные асимметрии человека : монография / Н. Н. Брагина, Т. А. Доброхотова. – М. : Медицина, 1988. – 237 с.
7. Вільчковський Е. С. Фізичне виховання дітей у дошкільному закладі : навч. посібник / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – К. : ІЗМН, 2001. – 216 с.
8. Глазырина Л. Д. Методика физического воспитания детей дошкольного возраста : пособие [для педагогов дошк. учреждений] / Л. Д. Глазырина, В. А. Овсянкин. – М. : Гуманитар. изд. Центр ВЛАДОС, 2005. – 175 с.
9. Дитина. Програма виховання і навчання дітей дошкільного віку. – К. : Освіта, 1993. – 270 с.
10. Дубогай О. Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання дітей : навч. посібник / О. Д. Дубогай. – К. : Оріяни, 2001. – 152 с.
11. Железняк Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Ю. Д. Железняк, П. К. Петров. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. – 264 с.
12. Заводная Ж. Н. Педагогическая подготовка студентов к работе с леворукими детьми : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика» / Ж. Н. Заводная. – Армавир, 1999. – 21 с.
13. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5–6 лет : учеб.-метод. пособие [для педагогов дошк. учреждений] / И. К. Шилкова [и др.]– М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2001. – 336 с.
14. Ледаева Е. В. Социально-педагогическая адаптация леворуких детей в общеобразовательной школе : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования» / Е. В. Ледаева. – Саранск, 2011. – 21 с.
15. Любомирский Л. Е. Закономерности развития сенсомоторных функций у детей школьного возраста : автореф. дис. на соиск. учен. степени доктора биол. наук : спец. 03.00.13 «Физиология человека и животных» / Л. Е. Любомирский – М., 1989. – 35 с.
16. Никитюк Б. А. Интеграция знаний в науках о человеке (интегративная анатомическая антропология) : монография / Б. А. Никитюк. – М. : СпортАкадемПресс, 2000. – 440 с.

17. Панфилова Н. В. Развитие координационных способностей и обучение двигательным действиям детей 4–6 лет в связи с особенностями двигательной асимметрии : автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Панфилова. – М. : НИИ физиол. детей и подрост. РАО, 1992. – 19 с.
18. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання : підручник [в 2-х томах / за ред. Т. Ю. Круцевич]. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – 391 с.
19. Чермит К. Д. Гармоническая пара «симметрия-асимметрия» в организме человека как фундаментальная основа адаптации : автореф. дис. ... доктора биол. наук : спец. 03.00.12 «Физиология человека и животных» / К. Д. Чермит. – Краснодар, 2004. – 49 с.
20. Шиянов Е. Н. Развитие личности в обучении : учеб. пособие [для студ. пед. вузов] / Е. Н. Шиянов, И. Б. Котова. – М. : Изд. центр «Академия», 2000. – 288 с.
21. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посібник / Б. М. Шиян, Г. А. Єдинак, Ю. В. Петришин – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута»», 2012. – 280 с.
22. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : метод. рекомендации [для педагогов дошк. учреждений] : в 3-х ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 1. Программа «Старт». – 315 с.
23. Яковлева Л. В. Физическое развитие и здоровье детей 3–7 лет : пособие [для педагогов дошк. учреждений] : в 3-х ч. / Л. В. Яковлева, Р. А. Юдина. – М. : Гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – Ч. 3. Конспекты занятий для старшей и подготовительной к школе групп. Спортивные праздники. – 253 с.

The data of scientific literature were considered and some differences between right- and left-handed preschoolers were revealed both in morphological and psychophysiological indicators. The reasons of the formation of such motor asymmetry were determined; and also the need to take it into account in the process of preschoolers' learning activities, including physical training, in order to optimize the process of physical education in pre-schools first of all for improving the mental and physical condition of children.

**Key words:** preschoolers, motor asymmetry, optimization of mental and physical condition, motor function.

*Отримано 29.04.17*

УДК 378.016:796.032

*А. О. Боднар*

## ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА: СУТНІСТЬ ТА ПОНЯТІЙНЕ ТЛУМАЧЕННЯ

У статті проаналізовано понятійне визначення терміну «олімпійська освіта» у науково-методичній та спеціальній літературі. Відзначено, що науковці та теоретики фізичного виховання мають, по суті, однакову точку зору. Найбільш ґрунтовним визначенням олімпійської освіти ми вважаємо таке: «олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти».

**Ключові слова:** освіта, олімпійська освіта, олімпізм/

Інтеграція України в Європейське та світове співтовариство передбачає всебічний розвиток особистості, її духовної й фізичної культури та самовдосконалення. Це визначає основні напрями модернізації сучасного навчально-виховного процесу.

Сторіччя олімпійського руху й Олімпійських ігор, що широко відзначалось у всьому світі і в Україні, викликало значний інтерес як в суспільстві, так і в науковому середовищі до різних боків цього багатогранного феномену ХХ століття, його соціокультурним, історико-педагогічним, освітнім і виховним аспектам [1, с. 12].

Фундамент побудови системи виховання на ідеалах олімпізму був закладений П'єром де Кубертенем (1907, 1910). Він сформулював ідеологію олімпізму, котра стала основою олімпійської освіти – педагогічного феномену, що набув подальшого розвитку в працях учених різних країн світу: К. Дієма, Л. Куна, В. Столярова, В. Платонова, Д. Біндера, М. Булатової.

Вперше офіційне обговорення питань олімпійської освіти відбулося у 1897 р. на сесії МОК у Гаврі та неодноразово обговорювались у подальшому. Сьогодні проблеми олімпійської освіти постійно перебувають під увагою Міжнародного олімпійського комітету. Саме тому актуальним залишається питання понятійного визначення



олімпійської освіти, адже аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що сьогодні існує багато тлумачень цього терміна.

**Мета дослідження** – проаналізувати понятійне тлумачення терміну «олімпійська освіта» у науково-педагогічній та спеціальній літературі.

**Методи дослідження:** аналіз, порівняння та систематизація наукових джерел, нормативних і програмних документів з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних даних.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для того, щоб дійти до адекватного сприйняття терміну «олімпійська освіта», ми проаналізували тлумачення категорії «освіта» в педагогічній літературі.

У Законі України «Про освіту» зазначено, що «освіта – основа інтелектуального, культурного, духовного, соціального, економічного розвитку суспільства і держави» [8, с. 2].

Метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян, здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу, підвищення освітнього рівня, забезпечення народного господарства кваліфікованими фахівцями.

Освіта в Україні ґрунтується на засадах гуманізму, демократії, національної свідомості, взаємоповаги між націями і народами.

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить, що поняття «освіта» визначають, як «систему наукових знань, практичних умінь, навичок, засвоєння і набуття яких закладає основи для розвитку і формування особистості» [5]; «процес і результат засвоєння індивідом досвіду, досягнення ним значного освітнього рівня, прилучення індивіда до культурних цінностей людства» [14, с. 7].

М. Фіцула визначає освіту як систему наукових знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей учнів, формування їх світогляду, моралі та поведінки, підготовку до суспільного життя, до праці [28, с. 93].

В українському педагогічному словнику поняття «освіта» визначається як процес і результат удосконалення здібностей і поведінки особистості, при якому вона досягає соціальної зрілості та індивідуального зростання [6].

Новий тлумачний словник української мови трактує дане поняття як сукупність знань, добутих у процесі навчання; загальний рівень знань; піднесення рівня знань, навчання [17, с. 138].

С. Гончаренко розглядає поняття «освіта», як «духовне обличчя

людини, що складається під впливом моральних і духовних цінностей, що є надбанням її культурного кола, а також процес виховання, самовиховання, впливу, шліфування, тобто процес формування обличчя людини... головним є не тільки знання, а поєднання останніх з особистісними якостями, уміння самостійно розпоряджатися своїми знаннями» [6, с. 241].

Інші учені визначають освіту як сукупність знань, умінь і навичок, здобутих у навчальних закладах або шляхом самоосвіти, а також сам процес оволодіння знаннями [11, с. 378].

В. Жолдак, С. Сейранов визначають освіту, як процес і результат оволодіння людиною науковими знаннями, пізнавальними уміннями і навичками, формування на їх підставі світогляду, моральних та інших якостей особистості, розвитку її творчих сил і здібностей... результат не тільки навчання, а й самоосвіти і впливу засобів масової інформації [7, с. 205].

Ю. Татур зазначає, що результатом «освіти» має бути сама людина, яка пройшла навчання у певній освітній системі. Її досвід, на думку автора, як сукупність сформованих інтелектуальних, особистісних, поведінкових знань і умінь дозволяють їй адекватно діяти на підставі цих знань у будь-якій ситуації [27, с. 8]. М. Кареев наголошує, що головна мета освіти – індивідуальна, а не соціальна..., в освіті не повинно бути нічого, що не потрібно було б самому індивіду [9, с. 86].

С. Михаць розглядає поняття «освіта», як «соціально-економічні відносини між людьми у всіх сферах суспільного відтворення, які виникають з приводу навчання, виховання, підготовки робочої сили відповідних кваліфікаційних рівнів для різних галузей, що здійснюються спеціальними організаціями, закладами та установами державної, колективної та приватної форм власності» [15, с. 11].

За визначенням Н. Мойсеюк, «освіта – суспільно організований, нормований і цілісний процес засвоєння культури» [17, с. 105].

У підручнику для студентів педагогічних інститутів пропонується декілька визначень поняття «освіта»: 1) процес інтелектуальної підготовки до життя і праці; 2) процес засвоєння систематизованих знань і формування на їх основі світогляду, розвитку пізнавальних сил, а також оволодіння уміннями й навичками практичного застосування загальноосвітніх та професійних знань; 3) досягнутий рівень досвідченості, ступеня озброєності знаннями, уміннями і навичками; 4) сукупність і функціонування освітньо-виховних установ різних типів і ступенів (коли йдеться про «управління освітою», «ступені освіти») [19, с. 11].

Н. Савін тлумачить це поняття як цілеспрямовану діяльність пов'язану з прилученням людини до культури, до знань [24, с.2].

Інші вчені визначають поняття «освіта» як процес засвоєння людиною певної системи знань, узагальнених в науках про природу, суспільство і людське мислення, певних умінь і навичок, результат засвоєння певного рівня знань [2, с. 35]; процес і результат оволодіння системою наукових знань і пізнавальних умінь та навичок, формування на їх основі світогляду, моральних і інших якостей особистості, розвиток її творчих сил і можливостей [18, с. 8].

Освіта – єдиний процес фізичного і духовного формування особистості, процес соціалізації, свідомо орієнтований на деякі ідеальні образи, на історично зумовлені, зафіксовані в суспільній свідомості соціальні еталони. Освіту розуміють і як результат, і як процес оволодіння знаннями, вміннями і навичками, на основі яких формується світогляд, моральні якості людини, розвиваються творчі здібності [12].

Проаналізувавши смислове наповнення терміну «освіта» відзначимо, що автори в переважній більшості тлумачать цей термін як процес і як результат (Ю. Бабанський, 1965; І. Болдирев, 1968; С. Гончаренко, 1997; В. Лозова, Г. Троцко, 2002; Н. Мойсеюк, 2001; М. Ярмаченко, 1986). У процесуальному плані складовими цього процесу виділяють: засвоєння (Ю. Бабанський, 1983; І. Болдирев, 1968; Н. Волкова, 2002; В. Лозова, Г. Троцко, 2002; Н. Мойсеюк, 2001; М. Ярмаченко, 1986), оволодіння (А. Кузьмінський, 2003; М. Фіцула, 2000), удосконалення (С. Гончаренко, 1997). Складовими цього процесу також є: сукупність знань (І. Болдирев, 1968; А. Кузьмінський, 2003), система наукових знань, умінь, навичок (Ю. Бабанський, 1983; Н. Волкова, 2002; М. Фіцула, 2000), систематизовані знання (М. Ярмаченко, 1986).

Одержати освіту – це не просто оволодіти певною сумою знань, набором умінь і навичок. Це необхідна умова, але недостатня. Одержати освіту – це перетворитися в певного суб'єкта (активного, творчого діяча) обраної професійної діяльності. Олімпійська освіта має бути організована так, щоб давати об'єкту педагогічного процесу певну свободу, створювати умови для самоосвіти (самонавчання) і самовиховання.

В. Сергєєв стверджує, що для наукового пізнання олімпійської освіти необхідний певний світогляд, згідно з яким неможливо прищепити вихованцю гуманістичні цінності, якщо не ставитися до нього з любов'ю, повагою, якщо не бачити в ньому співавтора педагогічного процесу, якщо не допомагати йому стати таким.

Питання полягає в тому, що система цінностей, ідеологія олімпізму є гуманістичними за своєю природою. Тому гуманістична організація педагогічного процесу – суттєва ознака олімпійської освіти. Якщо, наприклад, досягнення мети у фізкультурній освіті може бути і не гуманною (досягнення певного рівня розвитку рухових здібностей, спортивних результатів та ін. будь-якими засобами), то в олімпійській освіті – ніколи.

У педагогічному процесі в змісті освіти використовують два основних підходи. Перший підхід – традиційний, орієнтований на знання. Тут центральною ланкою є знання як відображення духовного багатства людства. Однак людина (особистість) тут відходить на другий план, що призводить до ідеологізації та регламентації. Другий підхід – особистісно орієнтований, у якому абсолютною цінністю є людина, що найбільш властиво для олімпійської освіти.

Саме з цього боку варто розглядати олімпійську освіту як педагогічний процес.

Педагогічний процес передбачає рух від мети освіти до її результатів шляхом забезпечення єдності навчання і виховання. Це цілеспрямована, свідомо організована, динамічна взаємодія педагогів і виконавців, у процесі якої вирішуються суспільно необхідні завдання освіти й гармонійного виховання.

Основними складовими педагогічного процесу є: суб'єкт (педагог) і його діяльність (педагогічна діяльність), об'єкт (вихованець) і його діяльність (навчання, самонавчання), педагогічна дія (певна інформація). Педагогічна діяльність як складова педагогічного процесу становить особливий вид діяльності, спрямованої на передачу від старших поколінь молодшим накопиченої людством культури і досвіду, створення умов для їх особистісного досвіду і підготовку до виконання певних соціальних обов'язків у суспільстві [21;13].

В олімпійській освіті, як в гуманістично-організованому педагогічному процесі, навчання і виховання будуються шляхом активного залучення до нього об'єкта, шляхом перетворення учня, студента, спортсмена в складову педагогічної творчості, організується як двосторонній процес виховання і самовиховання, навчання і самонавчання. Тут нема місця примусовому нав'язуванню навіть самих благих ідей і цінностей. Тут вони прищеплюються, засвоюються й опановуються учнем, вихованцем під час перетворення його з об'єкту в суб'єкт педагогічного процесу, коли він сам добровільно опановує знання і цінності.

Якщо педагоги й організатори олімпійської освіти не зможуть досягнути саме такої форми організації педагогічного процесу, то

гуманістичні ідеї та цінності олімпізму ніколи не будуть справжніми (дійсними) мотивами поведінки молоді. Щоб усе ж таки це зробити, необхідно перебудувати авторитарне мислення і мову, менталітет ученого-дослідника загалом, на іншу парадигму [25, с. 48].

У зв'язку з цим найбільш суттєвим є питання понятійного визначення терміна «олімпійська освіта». Аналіз науково-методичної літератури засвідчує, що є багато тлумачень терміна «олімпійська освіта». Так, за визначенням В. Стуликова (1996) «олімпійська освіта – складова частина олімпійського руху, мета якого є не тільки фізичне удосконалення, а й його духовне та моральне виховання» [26, с. 62]. Е. Пуйшиєне подає таке визначення: «олімпійська освіта – цілеспрямований процес пізнання закономірностей утворення і розвитку олімпійського руху, його впливу на задоволення культурно-освітніх потреб особистості і суспільства» [23, с. 21-22].

О. Козирева тлумачить поняття «олімпійська освіта», як «розділ педагогічної діяльності, зміст якої сприяє залученню дітей до гуманістичних ідеалів і цінностей олімпізму» [10, с. 74-75].

За визначенням Ю. Москвичева, «олімпійська освіта – гуманістичний за формою, особистісно орієнтований педагогічний процес, метою якого є формування на основі ідеалів і цінностей олімпізму особистості людини-гуманіста» [16, с. 83-84].

На думку Р. Пирожнікова, «олімпійська освіта – педагогічна діяльність, що здійснюється в рамках олімпійського руху і пов'язана з його метою і завданнями [8, с. 91-92].

Г. Полікарпова (2003) визначає це поняття, як трансляцію певних, закріплених в олімпізмі відносин, цінностей, а також мотивацію використовувати ці знання у своєму стилі життя [22, с. 94-94].

На думку М. Булатової, олімпійська освіта, становить поширення знань про олімпізм, історію Олімпійських ігор Стародавньої Греції та сучасності, принципи та ідеали сучасного спорту в системі виховання та освіти, його зв'язок з іншими явищами суспільного життя, теорію і практику підготовки та змагальної діяльності спортсменів, тощо [4, с. 41].

Проаналізувавши понятійне визначення терміна «олімпійська освіта» у працях теоретиків фізичного виховання, можемо зазначити, що вони мають, по суті, однакову точку зору.

У зв'язку зі сказаним найбільш ґрунтовним визначенням олімпійської освіти ми вважаємо таке: «олімпійська освіта – багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійно розвиненої особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на

гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти» [3, с. 290].

На нашу думку, це визначення найбільш повно відображає ідеї, цінності та принципи олімпізму, що базуються на загальнолюдських морально-етичних, естетичних нормах, втілюють прагнення людства до гармонійного розвитку особи, гуманістичному потенціалі олімпійського руху, і може слугувати моральною основою концепції освіти і виховання сучасної молоді.

### **Список використаних джерел**

1. Боднар А.О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Аліна Олександрівна Боднар. – Харків, 2016. – 264с.
2. Болдырев И. И. Учебное пособие для студ. пед. ин-тов / И. И. Болдырев – М., 1968. – С. 35.
3. Бронули Х. Программы и деятельность по олимпийскому образованию в школе / Х. Бронули // Материалы междунар. форума «Млодежь – Наука – Олимпизм» (Москва, 14-18 июля 1998 г.). – М. : Сов. спорт, 1998. – С. 290.
4. Булатова М. Олімпізм як універсальна концепція виховання та освіти молоді / М. Булатова // Фізичне виховання в школі № 1 (51) 2008. – С. 40–43.
5. Волкова Н. П. Педагогіка: Посіб. для студ. вищих навч. закладів / Н. П. Волкова. – К., 2002. – 240 с.
6. Гончаренко С.У. Український педагогічний словник / Гончаренко Семен Устимович ; голов. ред. Світлана Головка. – К. : Либідь, 1997. – 374 с.
7. Жолдак В. И. Социология менеджмента физической культуры и спорта / В. И. Жолдак, С. Г. Сейранов. – М. : Советский спорт, 2003. – 380, [4] с.
8. Закон України «Про освіту». Закон від 04.06.91, ВВР, 1991, N 34, ст. 452.
9. Кареев Н. И. Идеалы общего образования / Н. И.Кареев // Вестник высшей школы. – 2004. – № 1. – С. 25–33.
10. Козырева О.В. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех:– VII Международ. науч. Конгресс. – Т. 1. – М., Спорт Академ Прес, 2003. – С. 74–75.
11. Кузьмінський А. І. Педагогіка: Підручник / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко – К., 2003. – С. 378.
12. Лихачев Б. Т. Педагогіка. Курс лекцій. Учеб пособ для студ-тов пед. уч. завед. и слушат / Б. Т. Лихачев. – ИПК и ФПК. – М., 192. – 528с.

13. Лихачев Б. Т. Педагогика. Курс лекцій. Учеб. пособ. для студ-тов пед. уч. завед. і слухат. / Б. Т. Лихачев. – ИПК и ФПК. – М., 192. – 528с.
14. Лозова В. І. Теоретичні основи виховання і навчання: навч. посіб. – 2-е вид., випр. і доп. / В. І. Лозова, Г. В. Троцько. – Х., 2002. – С. 7.
15. Михаць С. О. Роль освіти як фактора економічного зростання в умовах перехідної економіки : автореф. дис. ... канд. екон. наук : 08.01.01 / Михаць Святослав Орестович ; Київський національний економічний ун-т. – К., 2004. – 20 с.
16. Москвичев Ю. Н. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех:– VII Международ. науч. Конгресс. – Т. 1. – М., Спорт Академ Прес, 2003. – С. 83 – 84.
17. Новий тлумачний словник української мови: У 4-х томах. – К.: Аконіт, 1998. – Т. 3. – С. 138.
18. Педагогика: Учеб. пособие для студ пед. ин-тов / Под ред. Ю. К. Бабанского. – М., 1983. – С. 8.
19. Педагогіка. Підруч. для студ. пед. ін-тів та ун-тів./ За заг. ред. М. Д. Ярмаченко. – К.: Вища школа, 1986. – С. 11.
20. Пирожников Р.А. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех:– VII Международ. науч. Конгресс. – Т. 1. – М., Спорт Академ Прес, 2003. – С. 91.– 92.
21. Подласый И. П. Педагогика. Новый курс: Учебник для студентов пед. вузов : в 2-х кн. / И. П. Подласый. – М., 1999. – Кн. 1: Общие основы. Процесс обучения. – 576 с. – Кн. 2: Процесс воспитания. – 256 с.
22. Поликарпова Г.М. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех:– VII Международ. науч. Конгресс. – Т. 1. – М., Спорт Академ Прес, 2003. – С. 94–95.
23. Пуйшиене Е. // Wychowanie fizyczne i sport. – 2002. – Т. XLVI. – Nr. 1. – Cz. 2. – S. 21 – 22.
24. Савін М.В. Педагогіка: Навч. посіб. для пед. уч-щ / М. В. Савін, 1980. – С. 2.
25. Сергеев В. Н. Гуманистическая направленность реализации олимпийского образования: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Вячеслав Николаевич Сергеев. – М., 2003. – 200 с.
26. Стуликов В.Г. // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 62.
27. Татур Ю. Г. Компетентностный подход в описании результатов и проектировании стандартов высшего профессионального образования : авт. версия : материалы ко второму заседанию методол. семинара / Татур Юрий Геннадьевич. – М. : [Исслед. центр проблем качества подгот. специалистов], 2004. – 16 с. : табл. – (Серия: Труды методологического семинара “Россия в Болонском процессе: проблемы, задачи, перспективы”).

28. Фіцула М. М. Педагогіка: Посібник / М. М. Фіцула – К. : Академія, 2000. – С. 93.

It was determined the term “Olympic education” in scientific-methodical and special literature in the article. It was decided that scientists and theoretics of Physical Education have the same point of view. The most fundamental definition of the “Olympic education” we consider the following one: Olympic education is specially organized pedagogical process with many levels, the process of forming of the developed person by getting new knowledges, skills and abilities, developing of skills, interests, needs and valuable orientations based on the humanistic ideals and values of Olympic education and are the part of secondary education.

**Key words:** education, olympic education, olympism,

*Отримано 17.04.17*

УДК 378.011.3 – 051:796

*А. О. Боднар, Д. М. Солончук*

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

У статті розглядаються погляди окремих науковців щодо проблеми виокремлення педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; розкрито сутність понять «умови», «педагогічні умови»; виокремлено три педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів: створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів; оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики та введення до переліку вибіркових навчальних дисциплін спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів»; набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти молодших школярів під час педагогічної практики.



**Ключові слова:** умова, педагогічна умова, олімпійська освіта, учителі фізичної культури, освітнє середовище, педагогічна практика.

**Постановка проблеми.** Відродження української нації та становлення незалежності України спонукали до нового бачення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, спрямування її на потреби людини й держави у професійних, всебічно розвинених фахівцях. Соціальне й педагогічне значення порушеної проблеми полягає у підготовці висококваліфікованих фахівців які у своїй майбутній професійній діяльності здатні поєднувати глибокі фундаментальні теоретичні знання і практичну підготовку, володіти гуманістичними та моральними якостями, відповідального та творчого ставитися до справи, яку вони виконують.

Перед навчальними закладами професійної освіти стоїть завдання забезпечити підготовку кваліфікованих кадрів, конкурентоспроможних на ринку праці, здатних до творчості та професійного розвитку.

Сучасна освітня парадигма зорієнтована на підготовку такого спеціаліста, який готовий швидко реагувати на зміни, що відбуваються в суспільстві, ставати мобільним, динамічним, буде здатний до проєктувальної діяльності в професійній сфері та більш відповідально ставитися до своєї праці. У зв'язку з цим у професійній підготовці фахівців більшу увагу необхідно приділяти визначенню педагогічних умов організації освітнього процесу, орієнтованих на підготовку майбутніх учителів, зокрема фізичної культури, що є найважливішим напрямом у забезпеченні якості вищої освіти.

У контексті нашого дослідження актуалізується проблема визначення педагогічних умов, які сприятимуть підготовці майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

**Мета статті** полягає у визначенні педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У процесі аналізу педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури необхідно уточнити сутність понять «умови» та «педагогічні умови».

Умова – філософська категорія, «в якій відображаються універсальні відношення речі до тих факторів, завдяки яким вона виникає та існує» [14, с. 482]. Умови тлумачаться як «необхідні обставини, особливості реальної дійсності, які уможливають здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяють чомусь» [4, с. 1295].

Звернення до словників, показало, що в них визначають або розкривають умову як: вимогу, що висувається однією із сторін; як усний або письмовий договір про що-небудь; як правила, встановлені в будь-якій сфері життя, діяльності; як обставини, за яких відбувається що-небудь [10, с. 776]; як обставину, у якій здійснюється що-небудь; обставини, за яких відбувається що-небудь; обов'язкові обставини, передумови, що визначають, зумовлюють існування чого-небудь [6, с. 870-871]; необхідну обставину, яка робить можливим здійснення, створення, утворення чого-небудь або сприяє чомусь.

Л. Виготський підкреслював, що важливо «заздалегідь створювати умови, необхідні для розвитку відповідних психічних якостей, хоча вони ще «не дозріли» для самостійного функціонування» [5, с. 55].

Узагальнюючи різні підходи до визначення поняття «умова», Р. Малюк зазначає, що умови є сукупністю об'єктів, властивостей і відносин, які сприяють реалізації наявних можливостей. Умови обов'язково (прямо чи опосередковано) впливають на хід та результат будь-якої діяльності [8, с. 69].

Педагогічні умови визначаються, як «обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей» [13, с. 243].

На думку В. Андреева, педагогічні умови є результатом «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення цілей» [1, с. 124].

Поняття про педагогічні умови професійної підготовки різних профілів розглядаються в роботах багатьох як вітчизняних, так і зарубіжних науковців (Н. Бідюк, Р. Гуревич, Г. Дутка, А. Литвин, В. Паржницький, В. Радкевич, М. Скиба, Л. Сушенцева, Л. Тархан, В. Третько, О. Щербак та ін.).

Науковий інтерес для нашого дослідження становлять роботи, присвячені вивченню педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури.

Так, М. Карченкова вважає, що процес формування професійної готовності майбутніх учителів фізичного виховання суттєво поліпшується при реалізації таких педагогічних умов: поетапне здійснення підготовки студентів на основі взаємозв'язку теорії і практики, інтеграції професійно орієнтованих дисциплін, диференційованого підходу до вибору методів педагогічного впливу відповідно до рівня професійної готовності студентів; застосування особистісно орієнтованих та інтерактивних методів і форм навчання студентів; забезпечення різнорівневого змісту навчальних і

практичних завдань, відповідно до набутих знань та умінь студентів; проведення професійної діагностики та відповідного коригування процесу професійно-педагогічної підготовки студентів на всіх його етапах; активізація самостійної роботи студентів з використанням комплексно-диференційованих програм; налаштування студентів на саморозвиток, самовдосконалення, творчу самореалізацію [7].

Науковці Ю. Нагорнов та А. Нагорнова [9] виділяють методологічне, організаційно-управлінське, матеріально-технічне, кадрове та методичне забезпечення процесу підготовки, як групу найбільш загальних умов професійного становлення майбутніх учителів.

У дисертаційному дослідженні Л. Пигалової «Інтеграція основних форм і методів навчального процесу за спеціалізацією у ВНЗ фізичної культури» [11] визначено такі педагогічні умови оптимізації навчально-виховного процесу: структурування навчального матеріалу; навчання на базі навчальних науково-методичних комплексів; здійснення моніторингу навчально-виховного процесу; аналіз ефективності процесу оптимізації навчально-виховного процесу; використання дидактичних ігор як засобу формування гностичних умінь у студентів інститутів фізичної культури.

На думку Л. Безкоровайної та А. Сватська, якість професійної підготовки майбутніх фахівців у вищих навчальних закладах залежить від таких умов: забезпечення фундаментальності професійної освіти, повне використання потенціалу концепцій активно-діяльнісного навчання та компетентнісного підходу до професійної освіти, конкурентоздатність професійної підготовки майбутніх фахівців, раціональне структурування змісту навчання, застосування ефективних освітніх технологій. Дослідники також зазначають, що «одним із факторів, які дозволяють розширити можливості професійної діяльності майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту без зниження якості професійної підготовки, є сформований досвід професійно-творчого мислення студентів, що сприяє особистісному розвитку, допомагає розвивати інтелект, самостійно отримувати й розширювати загальні і професійні знання, можливість бачити перспективи майбутньої професійної діяльності та відповідно до цього спроектувати і зреалізувати свої професійні можливості» [3, с. 108].

М. Родін зазначає, що досягти ефективної професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання можна за рахунок: озброєння студентів теорією та методикою різних способів навчання, вміннями і навичками оцінки та самооцінки якості оволодіння теоретичним матеріалом; стимулювання навчально-пізнавальної активності студентів, формування у них потреби в самоосвіті, саморозвитку та самовдосконаленні; підвищення ролі самостійної

роботи студентів та чіткої організації їх самостійної діяльності у навчальний та позанавчальний час; формування у студентів педагогічної свідомості і мислення, творчого підходу до вирішення проблем, пов'язаних з майбутньою професійною діяльністю; систематичного залучення майбутніх учителів до практичної та творчої діяльності, пов'язаної з підготовкою до навчання і виховання школярів [12].

Серед важливих умов формування особистості майбутнього вчителя фізичного виховання В. Бабаліч [2] виділяє соціальні та психолого-педагогічні. До соціальних науковець відносить такі умови, як атмосфера в суспільстві, державі; статус професії, престиж фахівця з фізичної культури і спорту; статус навчального закладу в системі державної освіти; організаційну систему навчального і виховного процесу; до психолого-педагогічних – рівень та характер міжособистісних стосунків педагог-студент; характер педагогічної взаємодії; стиль керівництва у навчальному закладі тощо.

На увагу заслуговує дисертаційне дослідження О. Чепкої [15], у якому автор виокремлює три групи організаційно-педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів: макроумови, мезоумови та мікроумови. До макроумов дослідниця відносить соціальне замовлення суспільства у підготовці майбутніх учителів, розробку і узгодження нормативних документів; до мезоумов – професійну орієнтацію та професійне становлення майбутніх учителів на етапі педколеджу, їх професійну адаптацію у процесі здійснення наступності в навчальному комплексі та професійне вдосконалення на етапі навчання в педуніверситеті; до мікроумов – актуалізацію суб'єктивного досвіду студентів, набутого на етапі навчання в педкомплексі.

Узагальнюючи зазначене вище, припустимо, що формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів набуває ефективності, якщо будуть реалізовані *такі педагогічні умови:*

створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів;

- оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики та введення до переліку вибіркового навчальних дисциплін спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів»;

- набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти молодших школярів під час педагогічної практики.

Перша педагогічна умова пояснюється перспективністю

середовищного підходу в освіті та базується на розумінні середовища як такого, яке оточує людину та опосередковує її існування та діяльність.

Освітнє середовище ми розглядаємо, як сукупність факторів, що сприяє формуванню позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів, а його створення передбачає використання активних та інтерактивних методів навчання у різних видах аудиторної та позааудиторної діяльності студентів. Враховуючи специфіку і можливості факультетів фізичної культури ВНЗ (присутність видатних тренерів і студентів-олімпійців, спортивно-матеріальну базу, наявність олімпійських музеїв та музеїв спортивної слави тощо), відзначено їх високий потенціал у створенні освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації студентів до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів.

Оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики та введення до переліку вибіркових навчальних дисциплін спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів».

У процесі реалізації другої педагогічної умови передбачалось оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики («Вступ до спеціальності», «Історія України», «Філософія», «Педагогіка», «Соціологія фізичної культури і спорту», «Валеологія», «Історія фізичної культури», «Методика викладання рухливих ігор та забав», «Економіка» «Правознавство», «Політологія») та впровадження спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів», навчально-методичне забезпечення для його опанування (робоча навчальна програма, навчально-методичний посібник «Олімпійська освіта», методичні вказівки до практичних занять, завдання для самостійної роботи, методичні рекомендації до проведення олімпійських уроків у загальноосвітніх навчальних закладах із молодшими школярами).

Набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти молодших школярів під час педагогічної практики. Педагогічна практика є системоутворювальним фактором професійної підготовки майбутнього педагога, провідним чинником його професійного саморозвитку, формування індивідуального творчого стилю професійної діяльності, удосконалення рівня професійної майстерності майбутніх педагогів. Оскільки саме педагогічна практика поєднує теоретичну готовність студентів з майбутньою професійною діяльністю та сприяє набуттю ними досвіду олімпійської освіти молодших школярів, ми скоординували програму педпрактики таким чином, щоб вона була

максимально наближена до майбутньої педагогічної діяльності в контексті олімпійської освіти молодших школярів.

**Висновок.** Аналіз науково-педагогічної літератури щодо професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури дав змогу уточнити сутність понять «умови» та «педагогічні умови». Встановлено, що науковці по різному підходять до визначення цих понять.

У процесі наукового пошуку визначено педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів, а саме: створення освітнього середовища, спрямованого на формування позитивної мотивації до оволодіння знаннями й уміннями щодо олімпійської освіти молодших школярів; оновлення змісту нормативних навчальних дисциплін навчального плану підготовки вчителів фізичної культури питаннями олімпійської тематики та введення до переліку вибіркових навчальних дисциплін спецкурсу «Олімпійська освіта молодших школярів»; набуття студентами досвіду організації олімпійської освіти молодших школярів під час педагогічної практики.

### **Список використаних джерел**

1. Андреев В. И. Педагогика : учебный курс для творческого саморазвития / Валентин Иванович Андреев. – 2-е изд. – Казань : Центр инновационных технологий, 2006. – 608 с.
2. Бабаліч В. А. Формування особистості вчителя фізичної культури в умовах реформування системи освіти в Україні [Електронний ресурс] / В. А. Бабаліч. – Режим доступу : [http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc\\_gum/snsv/2009\\_1/09baveou.pdf](http://archive.nbu.gov.ua/portal/soc_gum/snsv/2009_1/09baveou.pdf)
3. Безкоровайна Л. В. Теоретичні аспекти підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до професійної діяльності у вищих навчальних закладах / Л. В. Безкоровайна, А. В. Свасьєв // Вісник Запорізького національного університету. – Серія «Фізичне виховання та спорт». – 2009. – № 1. – С. 107–112.
4. Великий тлумачний словник сучасної української мови / [авт.-уклад. Бусел В.]. – К. : Ірпінь : Перун, 2001. – 1440 с.
5. Выготский Л. С. Развитие высших психических функций / Л. С. Выготский. – М. : Изд-во АПН РСФСР, 1960. – 55 с.
6. Ефремова Т. Новый словарь русского языка толково-образовательный / Т. Ефремова. – М. : Русский язык, 2000. – Т. 2. – С. 870–871.
7. Карченкова М. В. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності : дис. ...

- кандидата пед. наук : 13.00.04 / Карченкова Марина Володимирівна. – Переяслав-Хмельницький, 2006. – 228 с.
8. Малюк Р. Педагогічні умови професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання / Р. Малюк // Проблеми підготовки сучасного вчителя. – 2013. – № 8(Ч.2). – С. 69.
  9. Нагорнов Ю. С., Нагорнова А. Ю. Характеристика педагогических условий профессиональной подготовки студентов технических специальностей [Электронный ресурс] / Ю. С. Нагорнов, А. Ю. Нагорнова // Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). – 2012. – № 10(18). – Режим доступа : [www.sisp.nkras.ru](http://www.sisp.nkras.ru)
  10. Ожегов С. И. Словарь русского языка : Около 57000 слов / под ред. чл.-корр. АН СССР Н.Ю. Шведовой. – М. : Рус. яз. – 17-е изд. – 1985. – 797 с.
  11. Пигалова Л. В. Интеграция основных форм и методов учебного процесса по специализации в вузах физической культуры : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Пигалова Лариса Викторовна. – М. : РГБ, 2002. – 269 с.
  12. Родин М. А. Пути повышения качества подготовки педагогов физической культуры в условиях вуза [Электронный ресурс] / Максим Александрович Родин. – Режим доступа : <http://econf.rae.ru/pdf/2012/03/1083.pdf>
  13. Словник-довідник з професійної педагогіки / [авт.-упоряд. А. В. Семенова ]. – Одеса : Пальміра, 2006. – 272 с.
  14. Український Радянський Енциклопедичний Словник : в 3 т. / [авт.-уклад. Бабичев Ф. С. ]. – К. : Гол. ред. УРЕ, 1987. – Т. 3. – 736 с.
  15. Чепка О. В. Професійна підготовка майбутніх учителів початкових класів в умовах навчального комплексу педагогічний коледж – педагогічний університет : дис. ... кандидата пед. наук : 13.00.04 / Чепка Ольга Володимирівна. – Черкаси, 2010. – 20 с.

The article examines some scientists' views about the problem of selection of pedagogical conditions of the professional preparation of the future Physical Education teachers; opens the essence of concepts "conditions", "pedagogical conditions"; shows three pedagogical conditions of forming the readiness of the future teachers to the Olympic education of the junior students; the organization of the educational environment aiming to form the positive motivation to get knowledges and skills about Olympic education of the junior students; the renewing the content of the normative subjects of the curriculum of the preparation teachers with questions about Olympic

games and including to the choosing subjects the special course "Olympic education of the junior students; receiving the experience of the organization of the Olympic education for junior students during pedagogical practice.

Keywords: condition, pedagogical condition, Olympic education, Physical Education teachers, educational environment, pedagogical practice.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.011.1

*Г.М. Брадик, В.Ф. Гуцу*

## **РОЛЬ МУНИЦИПАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА» В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В статье раскрыты особенности функционирования муниципального учреждения, и его роль в развитии физической культуры. Представлены практические рекомендации по повышению качества системы физического воспитания молодежи.

**Ключевые слова:** физическая культура, муниципальные предприятия, развитие физической культуры.

Основой любого государства является активная и здоровая молодежь. В Приднестровье этому способствует развитие физической культуры и спорта, приобщение к здоровому образу жизни, сохранение лучших традиций спорта и физкультурно-оздоровительного движения. Совместными усилиями государства и общества, всех сторонников спорта и здорового образа жизни позволяют решить задачу строительства здорового общества.

**Постановка проблемы.** Муниципальные предприятия играют важную роль в системе физического воспитания молодежи. От уровня их работы зависит не только физическое состояние и настроение будущего поколения, но и общая социальная ситуация в государстве. Муниципальные предприятия не могут осуществлять любые виды деятельности, они должны заниматься только такими



видами хозяйствования, которые определены им собственником в уставе. Они вправе совершать всякие сделки, необходимые им для достижения целей, предусмотренных в уставе [1]. Особенность муниципальных предприятий находит свое выражение в их фирменном наименовании, которое должно содержать указание собственника их имущества. Правовое положение муниципальных предприятий, реализующих программу развития физической культуры, спорта и туризма определяется гражданским кодексом, а также рядом специальных нормативных актов, принятых по поводу отдельных разновидностей этих юридических лиц [3]. Унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения, создается по решению уполномоченного органа местного самоуправления и существует как за счет самостоятельно извлеченной прибыли, так и поддержки государства. Собственник имущества унитарного предприятия имеет широкие полномочия по вопросам его деятельности. Он вправе:

- принимать решение о его создании, реорганизации и ликвидации;
- определять содержание его специальной правоспособности (предмет и цели деятельности);
- назначать на должность и освобождают от должности руководителя предприятия;
- контролировать использование по назначению и сохранность принадлежащего предприятию имущества [2].

Органы местного самоуправления обязаны создавать условия для развития физической культуры и спорта, деятельности учреждений культуры, организации зрелищных мероприятий, жилищного и социально-культурного строительства, обеспечения населения услугами торговли, общественного питания и бытового обслуживания. Решение перечисленных задач предполагает осуществление хозяйственной деятельности. Учитывая роль государственного сектора в экономике Приднестровья, с одной стороны необходим рост качества управления госсектора в целом, а с другой - последовательная работа по повышению эффективности управления на отдельных предприятиях.

**Цель статьи.** Объектом нашего исследования является Муниципальное учреждение «Управление физической культуры, спорта и туризма» (МУ «УФКС и Т») Рыбницкого района и г. Рыбница Приднестровья.

С целью повышения качества системы физического воспитания молодежи целью исследования является поиск путей развития муниципального учреждения МУ «УФКС и Т». Проведенные

исследования позволили разработать рекомендации по развитию МУ «УФКС и Т» в Рыбнице.

**Изложение основного материала.** Муниципальное учреждение «Управление физической культуры, спорта и туризма» создано в соответствии с Гражданским кодексом ПМР, является некоммерческой организацией, юридическим лицом, имеющим самостоятельный баланс. Учредитель МУ «УФКС и Т» – Государственная администрация г. Рыбница и Рыбницкого района. МУ «УФКС и Т» в соответствии с законодательством осуществляет такие виды деятельности, обеспечивающие достижение задач, как организация и проведение научных и социологических исследований по актуальным проблемам физической культуры, спорта и туризма и обеспечивает внедрение этих результатов исследований в практику [4]. Большое внимание уделяется обобщению и пропаганде положительного опыта физкультурного, спортивного и туристических движений, а также представляется город и район в Республиканских организациях физической культуры, спорта и туризма. МУ «УФКС и Т» организует, координирует и проверяет деятельность спортивных и туристических организаций, действующих на территории города и района независимо от их ведомственного подчинения и форм собственности, а также разрабатывает проекты планов экономического и социального развития города и района касающиеся программ развития физической культуры, спорта и туризма. Большое внимание уделяется взаимодействию с учебными заведениями города и района, оказывая всестороннюю помощь в развитии физической культуры, спорта и туризма. Особое место в функционировании МУ «УФКС и Т» уделяется определению приоритетных направлений в системе физического воспитания населения, разработке и реализации стратегии развития спортивных достижений в городе и районе. Данное унитарное предприятие обеспечивает подготовку и участие спортсменов города и района в республиканских соревнованиях по видам спорта, утверждает рекорды города и района, создает районные и городские Федерации по видам спорта и руководит ими. Также утверждается общий календарный план районных и городских соревнований, мероприятий по видам спорта и туризма, осуществляется организационное и методическое руководство спортивными школами, клубами, независимо от их ведомственной подчиненности. МУ «УФКС и Т» организует изучение и рациональное использование туристических достопримечательностей района и г. Рыбница, утверждает туристические маршруты, определяет порядок эксплуатации спортивных, туристических сооружений города и района.

Большое внимание уделяется стимулированию деятельности работников, ходатайствуя перед Министерством Просвещения о присвоении спортивных званий, награждая спортивными медалями, значками, дипломами и призами победителей районных и городских соревнований. В поле зрения работников МУ «УФКС и Т» находится работа клубов по месту жительства, развитие услуг, оказываемых населению, туристическими, физкультурными, спортивными организациями.

Для развития и укрепления массового спорта и физической культуры в городе Рыбница, в ведении МУ «УФКС и Т» успешно работают 7 подразделений по таким видам спорта как волейбол, баскетбол, футбол, плавание, лёгкая атлетика, шахматы, шашки, вольная борьба, бокс, гребля на байдарках и каноэ, бадминтон, теннис, каратэ, фут-зал, фитнес и черлидинг, универсальный бой, пулевая стрельба, бодибилдинга и пауэрлифтинг, гимнастика. В целях координации действий спортивных школ по видам спорта, их вовлечения в решение проблем развития сферы физической культуры и спорта работает автономная некоммерческая организация «Совет спортивных федераций Рыбницкого района и г. Рыбницы» [4].

В подчинении МУ «УФКС и Т» находится 25 коллективов физической культуры, в которых занимаются 1361 человек по 18 видам спорта. Имеется 55 спортивных сооружений, в том числе:

- плоскостные спортивные сооружения (площадки и поля) – 26;
- спортивные залы – 22;
- встроенные приспособленные помещения для занятий физкультурой и спортом – 7;
- стрелковые тир – 3.

Подготовкой спортсменов занимаются 2 детско-юношеские спортивные школы, секции которых открыты по баскетболу, волейболу, футболу, вольной борьбе в селах Воронково, Жура, Попенки, Красненькое, Мокра, которыми охвачено 175 человек.

Команды сел принимают участие в Чемпионатах и Первенствах города и района по видам спорта в соответствии календарного плана. Основными мероприятиями с участием команд сел Рыбницкого района являются «Первенство по мини-футболу, баскетболу, волейболу», «Открытие летнего спортивного сезона», «День села», «День ПМР», «День работника физической культуры и спорта». В Рыбницком районе и г. Рыбница функционируют 40 коллективов физической культуры, в том числе 1 – образовательного учреждения среднего профессионального образования и 39 – общеобразовательных учреждений, в которых охвачено 1532 человек, занимающихся в

секциях и группах по семнадцати видам спорта. Большое внимание уделяется подготовке спортивного резерва в 3 спортивных школах, 4 клубах спортивной направленности, в которых занимается 3 033 человек, в том числе:

МОУ «ДЮСШ»	– 351 человек;
МОУ «ДЮСШ -1»	– 431 человек;
МУДО «ДЮСШ -2»	– 409 человек;
МУДО «СКЕ»	– 170 человек;
шахматный центр «Салют»	– 55 человек;
подростковый клуб «Вымпел»	– 60 человек;
подростковый клуб «Витязь»	– 25 человек.

В подведомственных структурных подразделениях МУ «УФК-СиТ» работает 223 человек, из них 30 педагогических работника.

Муниципальное учреждение «УФКСиТ» строит свою работу в соответствии с Законодательством ПМР, основным документом из которых, определяющих направления развития массового спорта, стало выполнение Муниципальной целевой программы «Развитие физической культуры, спорта и туризма в Рыбницком районе и г. Рыбница на период 2012-2017 гг.».

Для занятия физической культурой и спортом в городе и районе функционирует 164 спортивных сооружений. Спортивно-массовые мероприятия в городе и районе проводятся совместно с муниципальными учреждениями, спортивными федерациями, общественными организациями. В городе и районе в 2016 году организовано 191 спортивно-массовое мероприятие. К Международному «Дню защиты детей» проводились соревнования и спортивно - развлекательные программы на городском стадионе, в интернатах города Рыбница и села Попенки, а также селах района с участием 615 детей. Проведено первенство города и района по мини-футболу на Кубок «Кожаный мяч - 2016» с участием 125 детей (10 команд), турнир среди юношей, посвященный «Годовщине Чернобыльской трагедии», первенство среди юношей посвященное «Дню работника физической культуры», фестиваль футбола среди детских команд, кубок Президента по мини-футболу среди юношей. Ежегодно в июне на городском стадионе и спортплощадках города проводилась Спартакиада «Спортивное лето» по видам спорта: мини-футбол, стритбол, настольный теннис, соревнования по воркауту, шашки и шахматы, дартс. В городском парке большой интерес вызывают у молодежи спортивно-развлекательные программы, посвященные праздникам «Ивана Купала» и дню «Семьи, любви и верности», дню Образования ПМР, дню города. В рамках празднования годовщины образования ПМР проводились турниры по шашкам и шахматам, бадминтону, «Кубок по баскетболу».

В процессе физического самосовершенствования молодежи должное внимание уделяется патриотическому воспитанию, для реализации которого заключены договора о сотрудничестве с Союзом ветеранов войны в Афганистане, «Динамо – правопорядок». Совместно с Рыбницким ОВД проводятся турниры по мини футболу, перетягиванию каната. Ежегодно проводятся международные турниры по волейболу Кубок «Дружбы» и вольной борьбе на Кубок «Чести», посвященные памяти погибшим воинам-интернационалистам в Афганистане. 16 команд принимало участие в Кубке города и района по настольному теннису, в чемпионате города и района по мини-футболу. Совместно с Федерацией по гребле на байдарках и каноэ при поддержке Россотрудничества в Республике Молдова проводилась международная регата по гребле на байдарках и каноэ, в которой приняли участие 85 спортсменов. За 2016 год спортивные команды приняли участие в 8 международных соревнованиях, в 8 республиканских соревнованиях и в 11 городских соревнованиях. Баскетбольная команда «Рыбница» участвовала в Национальном Чемпионате Республики Молдова по баскетболу и после второго круга заняла четвертое место.

Основой для развития видов спорта в селах района является работа муниципального образовательного учреждения «ДЮСШ» и муниципального учреждения дополнительного образования «ДЮСШ № 2», которые организуют работу секций по баскетболу, волейболу, футболу, вольной борьбе в селах Воронково, Журы, Попенки, Красенькое, Мокра.

С целью активизации работы на селе Распоряжением главы госадминистрации Рыбницкого района и г. Рыбница на баланс МУ «УФКС и Т» приняты 14 футбольных полей сел района.

Рыбницкие спортсмены в 2016 году приняли участие в 38 Международных соревнованиях, завоевана 101 медаль, из них золотых – 29, серебряных – 32, бронзовых – 40.

Подготовлено спортсменов – разрядников 228 человек, в том числе 6 человек – Мастерами спорта, 25 человек – кандидатами в Мастера спорта, 37 человек присвоен 1 спортивный разряд, 160 человек – массовые разряды. Подготовкой спортивного резерва в городе занимаются 3 спортивные школы и 7 клубов спортивной направленности, в которых занимается 2 429 человек. В структурных подразделениях МУ«УФКС и Т» работает 248 человек, из которых 30 педагогических работников, финансовую и административную деятельность осуществляют 10 человек, уборкой помещений, территорий, стадионов, спортзалов занимается хозяйственный персонал в количестве 52 человек.

Анализ сильных и слабых сторон характеризует исследование внутренней среды организации. Внутренняя среда имеет несколько составляющих, каждая из которых включает набор ключевых процессов и элементов организации, состояние которых определяет те возможности, которыми располагает организация. Внутренняя среда включает маркетинговую, производственную и кадрово - организационную, финансовую составляющую. Методология SWOT-анализа предполагает сначала выявление сильных и слабых сторон, а также угроз и возможностей, а далее установление цепочек связей между ними, которые в дальнейшем могут быть использованы для формулирования стратегий организации. Для полноценного и всестороннего развития МУ«УФКС и Т» необходим качественный анализ сильных и слабых сторон потенциала школ и подростковых клубов, спортивная деятельность которых регулируется [3]. Ситуационный, или SWOT -анализ (первые буквы англ. слов strengths — сильные стороны, weaknesses — слабые стороны, opportunities — возможности и threats — опасности, угрозы), может осуществляться в каждой организации. Его результаты в дальнейшем могут использоваться при разработке стратегических планов и планов маркетинга [2]. В процессе исследования проводился SWOT- анализ в форме открытого индивидуального общения с членами администрации школ, руководителями клубов, тренерами по выявлению качества внешкольной жизни учеников спортивных школ: границы и возможности школ. В оценке внутреннего потенциала школ выявлены сильные стороны:

- в начальной школе продолжает внедряться новый государственный образовательный стандарт начального общего образования, на который перешли все школы ПМР в 2015-2016 учебном году;
- большое внимание уделяется привлечению детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие личности, повышения работоспособности, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- педагогами направлены разнообразные методы поощрения, способствующие сохранности контингента учащихся, создаются условия для занятий физической культурой;
- в учреждениях отобраны по профессиональным качествам педагоги, работающие по требованиям ГОС в подготовке спортсменов-разрядников, прошедшие курсовую подготовку по новым стандартам.
- с введением ГОС НОО происходит постоянное развитие учащихся и формирование у них различных физкультурных знаний, личностных навыков;

- с использованием учебно-методических комплектов, знания учащихся систематизируются, сокращает время поиска необходимой информации,

- происходит личностный рост, а также рост в развитии;
- учащиеся быстрее адаптируются к школе, требованиям, коллективу, что приводит к быстрому обучению и достижению спортивных результатов. Рассмотрим слабые стороны внутренней среды организации:

- насыщенность внеурочной деятельности, потенциально возможные перегрузки учащихся, в сочетании с не организованным отдыхом вне школы может вызывать усталость у учащихся;

- при обновлении содержания образования нет полноценной поддержки от родителей, проявляется сниженная активность и незаинтересованность в участии во внешкольной жизни детей;

- не все учащиеся готовы обучаться по государственному образовательному стандарту (нет или не сформированы необходимые компетенции);

- у педагогов проявляется привычка работать по известной привычной модели подачи знаний, существует тенденция к возврату старой модели обучения.

Оценка перспектив развития школ, исходя из внешнего окружения, позволяет выявить благоприятные возможности и риски. К благоприятным возможностям относятся:

- внедрение инновационных технологий развивающего обучения;

- систематическая работа по повышению профессионального уровня преподавательского состава спортивной организации;

- внедрение передовых современных методик проведения учебно-тренировочного процесса путем обучения тренеров на курсах повышения квалификации;

- создание системы педагогического просвещения родителей;

- привлечение родителей к участию в общешкольных спортивных мероприятиях.

К рискам относятся:

- недостаточная профессиональная поддержка при освоении государственного образовательного стандарта со стороны администрации учреждения;

- в учреждении нет достаточной финансовой возможности для поддержания и осуществления государственного образовательного стандарта, вследствие чего возможны угрозы допуска ошибок;

- ограничения освоения образовательного стандарта вносят физическую неготовность некоторых учащихся воспринимать обновленное содержание образования;
- консервативный подход некоторых педагогов по отношению к изменению системы обучения может вызвать трудности при освоении образовательного стандарта;
- риск увеличения объема работы, возлагающийся на членов администрации и педагогов.

SWOT – анализ и дальнейшее стратегическое планирование привели к положительным переменам в сфере физической культуры и спорта, способствовал активному росту основных показателей развития, росту значимости физической культуры и спорта в жизни молодежи. В целях создания условий для привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом, развития и укрепления материально–технической базы спорта, популяризации массовых видов спорта МУ«УФКС и Т» разработана целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в городе Рыбница на 2017–2020 годы.

Основная цель программы – формирование ценности здорового образа жизни, создание доступных условий для активного отдыха молодежи, адаптации к условиям современной жизни, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой путем развития инновационной инфраструктуры массового спорта.

Для достижения этой цели предложено выбрать приоритетные направления в развитии сферы физической культуры и спорта:

- создание необходимых условий для развития физической культуры, физического воспитания населения, приобщение населения к занятиям массовым спортом. В этом направлении должны быть разработаны комплексные программы по развитию физического воспитания в дошкольных учреждениях, по развитию физического воспитания обучающихся, учащейся молодежи и студентов, а также по развитию физического воспитания взрослого населения и лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.
- развитие детско-юношеского спорта, как целенаправленной системы отбора и подготовки спортивного резерва для развития спорта высших достижений. В этом направлении необходимо разработать проекты и программы строительства новых, современно оборудованных детско-юношеских спортивных школ и клубов, а также реконструкция и переоборудование старых спортивных сооружений. Для привлечения детей к занятиям спортом необходимо разработать проекты по поддержанию перспективных спортсменов: повышенные стипендий и гранды за достижения высоких спортивных результатов



(наприклад, депутатские стипендии «Спортивный талант», «Ведущим спортсменам»). Целесообразно разработать программы для укрепления финансового, материально-технического, научно-методического и кадрового обеспечения.

Несмотря на позитивные тенденции, происходящие в последнее время в организации детско-юношеского спорта и подготовке спортивного резерва, все еще имеется много нерешенных нормативных правовых, организационно-управленческих проблем, а также проблем финансового, материально-технического, научно-методического и кадрового обеспечения. Это сдерживает дальнейшее развитие системы детско-юношеского спорта, подготовку спортивного резерва, спорта высших достижений в целом.

- формирование новой технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории физического воспитания и спортивной тренировки, педагогике, психологии, биомеханики и биотехнологий, медицины, информатики и управления. В этом направлении необходимо создать центр по изучению новых технологий и разработке комплекса предложений по внедрению этих технологий в сферу физической культуры и спорта, учитывая все условия развития, в том числе и природно-климатические. Переход к инновационному характеру развития позволит расширить аудиторию граждан, занимающихся регулярно физической культурой и спортом, добиться стабильного и успешного выступления спортивных сборных команд города и республики на крупнейших международных спортивных соревнованиях за счет использования потенциала науки, образования и высоких технологий.

- создание развитой современной инфраструктуры физической культуры, массового спорта, спорта высших достижений и профессионального спорта в городе Рыбница и Рыбницком районе. В это направление входит создание центра по разработке проектов строительства новых спортивных муниципальных объектов физкультурно-спортивного назначения, необходимо взять под контроль строительство и обустройство дворовых спортивных сооружений, строительство объектов физкультурно-спортивного назначения.

- повышение эффективности управления в сфере физической культуры. В этом направлении необходимо разработать пути взаимного сотрудничества между сельскими, городскими и муниципальными органами власти. Необходимо разработать систему совместного решения задач, стоящих перед органом исполнительной власти и органами субъектов Приднестровья в области физической культуры

и спорта, министерствами и ведомствами, задействованными в проведении физкультурно-оздоровительной работы с различными контингентами населения, и общественными физкультурно-спортивными объединениями.

- регулирование информационно-пропагандистской и просветительно-образовательной политики в области развития физической культуры и спорта, занятий массовым спортом и продвижение ценностей здорового образа жизни. Одной из наиболее острых проблем на данный момент является отсутствие у многих граждан страны понимания необходимости укреплять свое здоровье и заинтересованности в регулярных занятиях физической культурой и спортом. Эти проблемы взаимосвязаны и во многом стали следствием низкой информированности граждан, в том числе о возможностях физической культуры и спорта, в решении многих проблем как развития и формирования личности, так и в решении общенациональных проблем. В этом направлении необходимо создание информационно-пропагандистских и просветительно-образовательных центров при МУ«УФКС и Т», в задачи которых будет входить выпуск плакатов, листовок, газет, в которых будет содержаться информация о всех запланированных спортивных мероприятиях в нашем городе и районе, о наших спортивных достижения, о результатах проделанной работы во всех областях развития физической культуры и спорта, регулярно пополнять и обновлять созданный спортивный Интернет-сайт комитета, где должна быть реализована возможность общения, обсуждения событий физической культуры и спорта, происходящих на территории области. Необходимо изготовить и установить больше панно с рекламой занятий физической культуры и спортом, пропагандой здорового образа жизни, адресом Интернет-сайта, номера телефонов комитета по физической культуре и спорту, что позволит жителям города получить доступ к информации о физической культуре и спорте.

- сохранение и развитие кадрового потенциала в области физической культуры и спорта. В этом направлении необходимо разработать программу «Профессиональная подготовка, переподготовка и повышение квалификации физкультурных кадров». Интеграция науки и образования – важнейший фактор эффективного сохранения и развития кадрового потенциала, научно-экспериментальной базы в образовательном процессе, развития научных исследований.

- постоянное совершенствование нормативно-правовой базы в сфере физической культуры и спорта. Например, на сегодняшний день в республиканском законе 2007 г. «О физической культуре и спорте в

Приднестровской Молдавской Республике» фактически отсутствуют нормы, направленные на регулирование отношений в сфере профессионального спорта. Назрел вопрос дифференциации детско-юношеского спорта и профессионального.

**Выводы.** Таким образом, можно сделать вывод, что важнейшим результатом реализации предложенных направлений станет увеличение числа населения нашего города и всей страны в целом, занимающегося физической культурой и спортом, ведущих здоровый образ жизни. Это позволит существенным образом повысить интерес детей, подростков, молодежи к занятиям физической культурой и спортом, удовлетворить их потребность в физической нагрузке, разработать и внедрить новые технологии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Конкретные проекты внедрения новых форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками и взрослым населением позволят увеличить число занимающихся физической культурой и спортом.

### **Список используемой литературы**

1. Гермалович Н.А. Анализ хозяйственной деятельности предприятия / Н.А. Гермалович. – М. : Финансы и статистика, 2011. – 346 с.
2. Ильин А.И. Планирование на предприятии: учебник / Ильин А.И. – Мн.: Новое знание, 2014. –176 с.
3. Платонова Н.А. Планирование деятельности предприятия: уч. пособие / Н.А. Платонова, Т.В. Харитоновна. – М.: изд-во «Дело и Сервис», 2015. – 432 с.
4. Положение о Республиканском Управлении по делам молодежи, спорта и туризма. Постановление Правительства ПМР от 27.06.1997 г. № 93 (САМР 97-6)

The article reveals peculiarities of functioning of municipal institutions, and its role in the development of physical culture. Strengths and weaknesses of the organization, as well as opportunities and threats from the external environment are analyzed. Practical recommendations of improving the quality of physical education of youth are presented.

**Key words:** physical culture, municipal institutions, the development of physical culture.

*Отримано: 30.04.17*

УДК 373.5:796:671.75

*Р.С. Бутів, С.В. Лозінский, О.С. Лозінський*

## **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ КАРДІОРАСПІРАТОРНОЇ СИСТЕМИ У СЛАБОЗОРИХ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ ДО І ПІСЛЯ ПРОВЕДЕННЯ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ**

Рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки дітей шкільного віку з патологією зору значно відрізняється від рівня однолітків, які нормально бачать: у вазі, зрості, у розмірах грудної клітки. Помітне відставання від норми спостерігають також у розвитку життєвої ємкості легенів (ЖЄЛ). У слабозорих школярів показники кистьової динамометрії нижчі, ніж у однолітків з нормальним зором.

**Ключові слова:** міопія, фізична реабілітація, фізичний розвиток, адаптація.

**Постановка проблеми.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я щороку кількість людей з вадами зору у світі зростає на 1 мільйон осіб, кожні 5 секунд одній дорослій людині діагностується порушення зорового аналізатора, кожну хвилину – одній дитині. Людей з вадами зору від народження або через хворобу нині в Україні нараховується близько 300 тисяч [1, 3, 8].

На сьогодні сліпота та слабозорість – основні причини інвалідності зору у дітей, яка в структурі загальної дитячої інвалідності посідає четверте місце і в Україні складає 4,7 %. Найчастіше погіршення зору спостерігається у шкільному віці [6].

Часткова або повна втрата зору – важке захворювання, яке значною мірою обмежує можливості людини, відбивається на її фізичному, психоемоційному стані, соціальній адаптації. Внаслідок порушення зору у дітей виникають вторинні відхилення у фізичному розвитку (порушення постави, плоскостопість) та формуванні рухової сфери. Функціональні порушення постави є одним із розповсюджених відхилень у школярів з послабленим зором, які негативно позначаються на функціях життєвоважливих систем організму [2, 7].

Відповідно до євроінтеграційних напрямків в Україні соціальна адаптація дітей з обмеженими можливостями здоров'я, серед яких і вади зору, набуває особливого значення. Проте успішна соціалізація цього контингенту дітей неможлива без досягнення ними достатнього

рівня соматичного здоров'я і фізичного розвитку. Водночас варто зазначити, що часткова втрата зору або повна його відсутність значно обмежує арсенал фізичних вправ і можливість їх використання. У розв'язанні завдань підвищення рухової активності дітей з депривацією зору важливого значення надають засобам адаптивної фізичної культури [4, 5].

**Аналіз актуальних досліджень.** Порушення зору ускладнює орієнтування у просторі, затримує формування рухових навичок, призводить до зниження рухової та пізнавальної активності. У деяких дітей спостерігають значне відставання у фізичному розвитку. У зв'язку із труднощами, що виникають при зоровому наслідуванні, оволодінні просторовими уявленнями та руховими діями, порушується правильна поза при ходьбі, бігу, порушується координація та точність рухів.

Індивідуальні відхилення зумовлені низкою причин:

- розладом функцій зору на основі органічних порушень, що супроводжуються труднощами формування фізичних якостей;
- обмеженням можливостей зорового наслідування, що породжує спотворене уявлення про навколишній світ;
- несприятливим періодом дошкільного виховання (у дітей, які не відвідують дитячі дошкільні заклади), що гальмує розвиток пізнавальної та рухової активності;
- зниженням імунітету до інфекційних та простудних захворювань, як наслідок, – до пропусків академічних занять, зниження успішності учнів [1, 3].

Із віком показники фізичного розвитку у дітей з порушенням зору зростають, але повільніше порівняно з дітьми, які бачать нормально. У незрячих та слабозорих найбільш виражені відхилення у діяльності серцево-судинної та дихальної систем на всіх вікових етапах розвитку.

За даними медико-психолого-педагогічної оцінки, усі причини вторинних відхилень можна поділити на дві групи: 1) органічні порушення, спадкові захворювання, слабозорість від народження, що зумовлюють труднощі формування гармонійно розвиненої особи; 2) недостатній рівень соціальних і педагогічних умов для гармонійного розвитку дитини з порушенням зору, відсутність або недостатність профілактичної, корекційної роботи з даною категорією дітей [8].

**Мета дослідження** проаналізувати і охарактеризувати функціональний стан кардіораспіраторної системи слабозорих дітей шкільного віку (13-15 років) в умовах спеціалізованого навчального закладу.

**Методи дослідження:** теоретичні, клінічні, методи математичної обробки отриманих даних.

**Виклад основного матеріалу.** Вихідні та кінцеві дані були отримані в усіх, що взяли участь в дослідженні. Для пацієнтів ОГ 1 та ОГ 2 була запропонована розроблена комплексна програма реабілітації, а пацієнти КГ 1 та КГ 2 займалися за програмою учбового закладу (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Кількість хлопців і дівчат по групах**

Група	Хлопці 13років	Хлопці 14років	Хлопці 15років	Дівчата 13років	Дівчата 14років	Дівчата 15років	Разом
ОГ 1	4	4	3	3	3	2	19
КГ 1	3	4	3	3	2	3	18
ОГ 2	2	3	2	2	2	1	12
КГ 2	2	2	3	2	3	1	13

В якості критеріїв оцінки ефективності розробленої авторської програми були використані: зовнішнього дихання (ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генча), функціонального стану серцево-судинної системи (ЧСС),

Аналіз результатів визначення ЖЄЛ показав, що в учнів ОГ 1 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $2611 \pm 450$  мл

( $\bar{x} \pm S$ ), в КГ 1 даний показник становив  $2560 \pm 491$  мл, в ОГ 2 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $2596 \pm 438$  мл, а в учнів КГ 2 –  $2575 \pm 437$  мл.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 ЖЄЛ менша норми на 30 %;

у КГ 1 ЖЄЛ менша норми на 31 %;

в ОГ 2 ЖЄЛ менша норми на 32 %;

у КГ 2 ЖЄЛ менша норми на 31 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після І періоду) показник ЖЄЛ у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $2739 \pm 450$  мл, КГ 1 даний показник становив  $2684 \pm 514$  мл, в ОГ 2 –  $2762 \pm 436$  мл, а в учнів КГ 2 –  $2717 \pm 428$  мл. Отже, в ОГ 1 середнє значення ЖЄЛ покращилось на 128 мл, в КГ 1 – на 124 мл, в ОГ 2 – на 166 мл, в КГ 2 – на 142 мл.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 ЖЄЛ менша норми на 27 %;

у КГ 1 ЖЄЛ менша норми на 28 %;

в ОГ 2 ЖЄЛ менша норми на 26 %;  
у КГ2 ЖЄЛ менша норми на 28 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після ІІ періоду) показник ЖЄЛ у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $2989 \pm 434$  мл, у школярів КГ 1 даний показник становив  $2884 \pm 505$  мл, в ОГ 2 –  $2954 \pm 413$  мл, а в учнів КГ 2 –  $2875 \pm 415$  мл. Отже, в ОГ 1 середнє значення ЖЄЛ покращилось на 378 мл, в КГ 1 – на 323 мл, в КГ 2 – на 357 мл, в КГ 2 – на 300 мл.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 ЖЄЛ менша норми на 20%;  
у КГ 1 ЖЄЛ менша норми на 23 %;  
в ОГ 2 ЖЄЛ менша норми на 21%;  
у КГ 2 ЖЄЛ менша норми на 23 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після ІІІ періоду) середнє значення ЖЄЛ у слабозорих школярів ОГ 1 становило  $3294 \pm 458$  мл, КГ 1 даний показник становив  $3184 \pm 517$  мл ( $p < 0,05$ ), в ОГ 2 –  $3153 \pm 432$  мл, а в учнів КГ 2 –  $3083 \pm 402$  мл ( $p < 0,05$ ). Отже, в ОГ 1 середнє значення ЖЄЛ покращилось на 683 мл, в КГ 1 – на 624 мл, в ОГ 2 – на 557 мл; КГ 2 – на 508 мл

Порівнюючи отримані дані ЖЄЛ з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 ЖЄЛ менша норми на 12 %;  
у КГ 1 ЖЄЛ менша норми на 15 %;  
в ОГ 2 ЖЄЛ менша норми на 15 %;  
у КГ 2 ЖЄЛ менша норми на 17 %.

Таким чином, після проведення реабілітаційних заходів показник ЖЄЛ покращився:

в ОГ 1 – на 18 %;  
у КГ 1 – на 16 %;  
в ОГ 2 – на 17 %;  
у КГ 2 – на 14 %.

Аналіз результатів визначення проби Штанге показав, що в учнів ОГ 1 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $33,8 \pm 4,6$  с ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $34,2 \pm 4,5$  с, ОГ 2 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $35 \pm 5,1$  с, а в учнів КГ 2 –  $34,6 \pm 3,2$  с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Штанге менша норми на 32 %;  
у КГ 1 проба Штанге менша норми на 32 %;

в ОГ 2 проба Штанге менша норми на 30 %;  
у КГ 2 проба Штанге менша норми на 31 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після І періоду) показник проби Штанге у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $35,1 \pm 4,2$  с, КГ 1 даний показник становив  $35,2 \pm 4,3$  с, в ОГ 2 –  $36,4 \pm 4,6$  с, а в учнів КГ 2 –  $36,2 \pm 2,4$  с. Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Штанге покращилось на 1,3 с; КГ 1 – на 1 с; ОГ 2 – на 1,4 с; КГ 2 – на 1,6 с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Штанге менша норми на 30%;  
у КГ 1 проба Штанге менша норми на 30 %;  
в ОГ 2 проба Штанге менша норми на 27 %;  
у КГ 2 проба Штанге менша норми на 28 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після ІІ періоду) показник проби Штанге у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $36,4 \pm 4,2$  с ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $36,8 \pm 4,1$  с, в ОГ 2 –  $37,8 \pm 3,8$  с, а в учнів КГ 2 –  $37,3 \pm 2,7$  с. Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Штанге покращилось на 2,6 с; КГ 1 – на 2,6 с; ОГ 2 – на 2,8 с; контрольній групі 2 – на 2,7 с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Штанге менша норми на 27 %;  
у КГ 1 проба Штанге менша норми на 26 %;  
в ОГ 2 проба Штанге менша норми на 24 %;  
у КГ 2 проба Штанге менша норми на 25 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після ІІІ періоду) середнє значення проби Штанге у слабозорих школярів ОГ 1 становило  $41,6 \pm 4,5$  с, КГ 1 даний показник становив  $41,3 \pm 3,9$  с ( $p < 0,05$ ), в ОГ 2 –  $39,2 \pm 3,5$  с, а в учнів КГ 2 –  $38,3 \pm 2,7$  с ( $p < 0,05$ ). Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Штанге покращилось на 7,8 с; КГ 1 – на 7,1 с; ОГ 2 – на 4,2 с; контрольній групі 2 – на 3,7 с

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Штанге менша норми на 16 %;  
у КГ 1 проба Штанге менша норми на 18 %;  
в ОГ 2 проба Штанге менша норми на 22 %;  
у КГ 2 проба Штанге менша норми на 23 %.

Таким чином після проведення реабілітаційних заходів показник проби Штанге покращився:

в ОГ 1 – на 16 %;  
у КГ 1 – на 14 %;



в ОГ 2 – на 8 %;

у КГ 2 – на 6 %.

Аналіз результатів визначення проби Генча показав, що в учнів ОГ 1 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $15,3 \pm 1,9$  с ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $15,5 \pm 2,2$  с, ОГ 2 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $15,3 \pm 1,7$  с, а в учнів КГ 2 –  $16 \pm 1,6$  с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Генча менша норми на 56 %;

у КГ 1 проба Генча менша норми на 55 %;

в ОГ 2 проба Генча менша норми на 56 %;

у КГ 2 проба Генча менша норми на 54 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після I періоду) показник проби Генча у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $18,4 \pm 2,3$  с ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $18,1 \pm 2,5$  с, в ОГ 2 –  $17,1 \pm 1,9$  с, а в учнів КГ 2 –  $17,8 \pm 1,6$  с. Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Генча покращилось на 3,1 с; КГ 1 – на 2,6 с; ОГ 2 – на 1,8 с; КГ 2 – на 1,8 с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Генча менша норми на 47 %;

у КГ 1 проба Генча менша норми на 48 %;

в ОГ 2 проба Генча менша норми на 51 %;

у КГ 2 проба Генча менша норми на 49 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після II періоду) показник проби Генча у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $21,8 \pm 2,3$  с, КГ 1 даний показник становив  $21,3 \pm 2,7$  с, в ОГ 2 –  $19,8 \pm 1,9$  с, а в учнів КГ 2 –  $20,2 \pm 1,6$  с. Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Генча покращилось на 6,5 с; КГ 1 – на 5,8 с; ОГ 2 – на 4,5 с; КГ 2 – на 4,2 с.

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

в ОГ 1 проба Генча менша норми на 38 %;

у КГ 1 проба Генча менша норми на 39 %;

в ОГ 2 проба Генча менша норми на 43 %;

у КГ 2 проба Генча менша норми на 42 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після III періоду) середнє значення проби Генча у слабозорих школярів ОГ 1 становило  $25,3 \pm 2,6$  с, КГ 1 даний показник становив  $25,5 \pm 3,2$  с, в ОГ 2 –  $22,3 \pm 2,1$  с, а в учнів КГ 2 –  $22,9 \pm 2,2$  с. Отже, в ОГ 1 середнє значення проби Генча покращилось на 10 с; КГ 1 – на 10 с ( $p > 0,05$ ); ОГ 2 – на 7 с; КГ 2 – на 6,9 с ( $p > 0,05$ )

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

- в ОГ 1 проба Генча менша норми на 28 %;
- у КГ 1 проба Генча менша норми на 28 %;
- в ОГ 2 проба Генча менша норми на 36 %;
- у КГ 2 проба Генча менша норми на 35 %.

Таким чином після проведення реабілітаційних заходів показник проби Генча покращився:

- в ОГ 1 – на 28 %;
- у КГ 1 – на 27 %;
- в ОГ 2 – на 20 %;
- у КГ 2 – на 19 %.

Аналіз результатів визначення ЧСС показав, що в учнів ОГ 1 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $78,2 \pm 5,4$  уд.хв<sup>-1</sup> ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $76,5 \pm 5,3$  уд.хв<sup>-1</sup>, ОГ 2 середній показник до проведення реабілітаційних процедур становив  $77,9 \pm 5,2$  уд.хв<sup>-1</sup>, а в учнів КГ 2 –  $77,3 \pm 5,1$  уд.хв<sup>-1</sup>.

Порівнюючи отриманні дані ЧСС з нормативними показниками можна стверджувати:

- в ОГ 1 ЧСС більше норми на 15 %;
- у КГ 1 ЧСС більше норми на 12 %;
- в ОГ 2 ЧСС більше норми на 15 %;
- у КГ 2 ЧСС більше норми на 13 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після I періоду) показник ЧСС у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $76,4 \pm 4,9$  уд.хв<sup>-1</sup>, КГ 1 даний показник становив  $75,6 \pm 5,3$  уд.хв<sup>-1</sup>, в ОГ 2 –  $77,4 \pm 4,6$  уд.хв<sup>-1</sup>, а в учнів КГ 2 –  $76,8 \pm 4,9$  уд.хв<sup>-1</sup>. Отже, в ОГ 1 середнє значення ЧСС зменшилось на 1,8 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 1 – на 0,9 уд.хв<sup>-1</sup>; ОГ 2 – на 0,5 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 2 – на 0,5 уд.хв<sup>-1</sup>.

Порівнюючи отриманні дані ЧСС з нормативними показниками можна стверджувати:

- в ОГ 1 ЧСС більше норми на 12 %;
- у КГ 1 ЧСС більше норми на 11%;
- в ОГ 2 ЧСС більше норми на 14%;
- у КГ 2 ЧСС більше норми на 12 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після II періоду) показник ЧСС у слабозорих школярів ОГ 1 становив  $75,3 \pm 4,3$  уд.хв<sup>-1</sup>, КГ 1 даний показник становив  $74,8 \pm 4,7$  уд.хв<sup>-1</sup>, в ОГ 2 –  $76,4 \pm 4,3$  уд.хв<sup>-1</sup>, відповідно КГ 2 –  $75,8 \pm 5,1$  уд.хв<sup>-1</sup>. Отже, в ОГ 1 середнє значення ЧСС зменшилось на 2,9 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 1 – на 1,7 уд.хв<sup>-1</sup>; ОГ 2 – на 1,5 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 2 – на 1,5 уд.хв<sup>-1</sup>.

Порівнюючи отриманні дані ЧСС з нормативними показниками можна стверджувати:

- в ОГ 1 ЧСС більше норми на 10 %;
- у КГ 1 ЧСС більше норми на 10%;
- в ОГ 2 ЧСС більше норми на 12 %;
- у КГ 2 ЧСС більше норми на 12 %.

Після проведення реабілітаційних заходів (обстеження після III періоду) середнє значення ЧСС у слабозорих школярів ОГ 1 становило  $73,9 \pm 4,8$  уд.хв<sup>-1</sup> ( $\bar{x} \pm S$ ), КГ 1 даний показник становив  $74,1 \pm 4,5$  уд.хв<sup>-1</sup>, в ОГ 2 –  $76,1 \pm 4,5$  уд.хв<sup>-1</sup>, а в учнів КГ 2 –  $75,5 \pm 4,9$  уд.хв<sup>-1</sup>. Отже, в ОГ 1 середнє значення ЧСС зменшилось на 4,3 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 1 – на 2,4 уд.хв<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ) ОГ 2 – на 1,8 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ 2 – на 1,8 уд.хв<sup>-1</sup>

Порівнюючи отриманні дані з нормативними показниками можна стверджувати:

- в ОГ 1 ЧСС більше норми на 8 %;
- у КГ 1 ЧСС більше норми на 9 %;
- в ОГ 2 ЧСС більше норми на 11 %;
- у КГ 2 ЧСС більше норми на 11 %.

Таким чином, після проведення реабілітаційних заходів показник ЧСС покращився:

- в ОГ 1 – на 7 %;
- у КГ 1 – на 3 %;
- в ОГ 2 – на 4 %;
- у КГ – на 2,2 %.

**Висновки.** Позитивна динаміка показників дихальної та серцево-судинної систем підтверджує ефективність розробленої програми фізичної реабілітації. Встановлено, що у хлопців ОГ1 середнє значення ЖЄЛ покращилось на 710 мл ( $p < 0,05$ ), КГ2 – на 659 мл, в ОГ 2 – на 564 мл ( $p < 0,05$ ), КГ2 – на 514 мл. У дівчат ОГ1 середнє значення ЖЄЛ покращилось на 648 мл ( $p < 0,05$ ), КГ1 – на 575 мл; в ОГ2 – на 550 мл ( $p < 0,05$ ), КГ2 – на 500 мл. Спостерігалась позитивна динаміка показників проби Штанге: у хлопців ОГ1 середнє значення проби Штанге покращилось на 8 с ( $p < 0,05$ ), КГ1 – на 6,6 с; в ОГ2 – на 2,9 с, КГ2 – на 3,6 с. У дівчат ОГ1 середнє значення проби Штанге покращилось на 7,6 с ( $p < 0,05$ ), КГ1 – на 7,5 с; в ОГ2 – на 5,8 с ( $p < 0,05$ ), КГ2 – на 4 с. Дослідженням було встановлено рівномірний приріст показників проби Генча. У хлопців ОГ1 середнє значення проби Генча покращилось на 11,1 с, КГ 1 – на 11,2с; в ОГ2 – на 7,3 с, КГ2 – на 7 с. У дівчат ОГ1 середнє значення проби Генча покращилось на 8,6 с, КГ1 – на 8,5 с; в ОГ2 – на 6,6 с, КГ2 – на 6,8 с. Середнє значення ЧСС у хлопців ОГ1 знизилось на 3,8 уд.хв<sup>-1</sup> ( $p < 0,05$ ); КГ1 – на 2,1 уд.хв<sup>-1</sup>, в ОГ2 – на 1,6 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ2 – на

1,6 уд.хв<sup>-1</sup>. У дівчат ОГ1 середнє значення ЧСС знизилось на 4,9 уд.хв<sup>-1</sup>. ( $p < 0,05$ ); КГ1 – на 2,8 уд.хв<sup>-1</sup>, в ОГ2 – на 2,2 уд.хв<sup>-1</sup>; КГ2 – на 2,1 уд.хв<sup>-1</sup>, що відображає розвиток адаптаційно-компенсаційних можливостей слабозорих дітей.

### **Список використаних джерел:**

1. Аветисов С. Э. Зрительные функции и их коррекция у детей: Руководство для врачей / Под ред. С. Э. Аветисова, Т. П. Кашенко, А. М. Шамшиновой. – М.: Медицина, 2005. – 872 с.
2. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под ред. Д. П. Винник; пер. с англ. И. Андреева, – К.: Олимпийская литература, 2010. – 608с.
3. Алёшина А. И. Современные представления о комплексной физической реабилитации школьников с близорукостью / А.И. Алёшина // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2014.– Вип. №14. – С. 11-17.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011 . – 224 с.
5. Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание: учебно-метод. пособие / Л. Н. Ростомашвили. – М. – 2002. – 41с.
6. Тейлор Д. Детская офтальмология / Д. Тейлор, К. Хойт; пер. с англ. А. В. Овчинникова. – М.: Издательство БИНОМ, 2007. – 248с.
7. Фурман Ю. Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання / Ю. М. Фурман// Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 100–103.
8. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: Навчально-методичний посібник / Р. В. Чудна. – Донецьк: Норд-Пресс, 2011. – 312 с.

Level of physical development and physical preparation of school-aged children with sight pathology varies considerably from level of children of the same age who see well: in weight, in height, in chest volume. Notable lagging of standard is also observed in development of live lungs volume. Index of bone dynamometry within the children with bad sight is lower to those with normal sight.

**Key words:** myopia, physical rehabilitation, physical development, adaptation.

*Отримано 19.04.17*

УДК: 796.015:797.12

*К.В. Гамалицкий, Г.М. Гамалицкая*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СИСТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ К СОРЕВНОВАНИЯМ**

Статья посвящена обзору основным сторонам планирования в течении годовичного цикла в академической гребле. Рассмотрена сущность применения упражнения, которые используются на каждом этапе подготовки спортсмена к соревнованиям, и те задачи, которые решаются на определенном этапе.

**Ключевые слова:** планирование, этап, упражнение, техника.

**Постановка проблемы.** В практике подготовки спортсменов существует определённая система периодизации тренировки, принципиальная направленность которой выдерживается на всех этапах подготовки. Это позволяет добиваться равной степени подготовленности спортсменов, что значительно облегчает комплектование сборных команд и их подготовку.

В основу планирования работы положены общие принципы планирования тренировки, а также:

1. подбор перспективной молодёжи с целью комплектованию команд и усиление уже существующих.

2. организация и проведение учебно-тренировочных сборов

3. участие в соревнованиях.

Круглогодичный учебно-тренировочный процесс строится с учётом специфики подготовки по видам гребного спорта и делится на следующие периоды и этапы:

1. Подготовительный период включает в себя:

осенний этап (октябрь - ноябрь)

зимний этап (декабрь - январь)

весенний этап (январь - март)

2. Соревновательный период:

первый соревновательный этап (апрель - май)

второй соревновательный этап (июнь - август)

3. Восстановительный период:

осенний этап (сентябрь).

**Подготовительный период (осенний этап).**

Задачи этапа:

1. Восстановление двигательных навыков в общефизической и специальной подготовки.

2. Восстановление работоспособности спортсменов до уровня повышения тренировочных нагрузок.

3. Комплектование новых или усиление прежних команд.

4. Закрепить достигнутый в предыдущем соревновательном периоде уровень спортивного мастерства.

5. Также восстановление и дальнейшее развитие сердечно-сосудистой, нервно-мышечной системы и на основе их специальных качеств (в первую очередь скоростной и силовой выносливости).

6. Восстановление и дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной техники.

В связи с незначительным перерывом после соревновательного периода (примерно три недели) недельный цикл в октябре включает в себя от 3 до 6 тренировок. Основное внимание уделяется восстановлению общей и силовой выносливости. Применяются все основные и вспомогательные средства, которые могут быть использованы в конкретных условиях [6, 7].

Используются следующие упражнения:

- смешанное передвижение (бег-ходьба) по среднепересеченной местности, бег по песку или мелководью (по берегу реки);
- передвижение по горам (особенно в подъёмы) с помощью лыжных палок;
- спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол);
- упражнения с отягощениями, амортизаторами, блочными приспособлениями и штангой;
- гребля во вспомогательных лодках.

В тренировках важно выбирать правильный тренировочный режим для каждого спортсмена. Следует ориентироваться на частоту сердечных сокращений и нагрузку регулировать таким образом, чтобы частота пульса была в пределах 140-160 уд/мин.

В настоящее время для развития выносливости в гребле используется метод равномерно-длительных нагрузок, широко применяются комбинированные тренировки. Комбинированные тренировки рекомендуется проводить в сочетании с различными упражнениями с отягощениями, играми и плаванием. Например, разминка 15 мин. Первая часть тренировки: упражнения для развития силы и силовой выносливости различных групп мышц – 30 мин, баскетбол – 15 мин вторая часть: упражнения для развития силы – 30 мин,

баскетбол – 30 мин. При тренівках во вспомогательных лодках никаких специальных заданий спортсмену не ставится, он выполняет работу с самостоятельным регулированием нагрузки. Утренняя зарядка может быть заменена утренней тренировкой определенной направленности. Продолжительность такой тренировки от 45 мин до 1 часа 15 мин, интенсивность низкая. На различных этапах при построении недельного цикла сохраняется волнообразное распределение тренировочных нагрузок, а объем и интенсивность их зависит от конкретных задач и состояния спортсменов. В ноябре занятия проводятся на воде. Если спортсмены длительное время не тренируются в лодке, они утрачивают ряд качеств, которые потом с трудом удается восстановить. Чрезмерное же увлечение тренировками на воде может привести к психическому утомлению, нарушению групповых связей, усталости. Поэтому в подготовительном периоде необходимо на протяжении двух месяцев чередовать общую и специальную подготовки. Это с одной позволит спортсменам сохранить необходимые чувства лодки и чувства партнера, а с другой – желание продолжить тренироваться в лодке. Занятия по совершенствованию в технике гребли проводятся индивидуально с каждым экипажем или спортсменом. Подбор упражнений и количество их повторений зависит от характера ошибок и степени их исправления. По мере повышения тренированности в отдельные тренировки включают элементы переменной гребли на отрезках 8–15 мин. Утренние тренировки по общей физической подготовке носят общий характер и включают в себя бег 30–35 мин, разнообразные упражнения, направленные на развитие гибкости, укрепление связочного аппарата и обучение расслаблению. Самостоятельные тренировки по общей физической подготовке в отличие от утренних проводятся индивидуально – они направлены на развитие недостающих качеств. В течение ноября проводится работа по выбору наиболее перспективных спортсменов для комплектования новых или усиления уже существующих экипажей. После окончания сезона неизбежен отсев отдельных спортсменов: некоторые бросают большой спорт, других отчисляют по различным причинам. Подобрать равноценную замену ушедшим – процесс сложный и трудоёмкий. Кроме чисто физических качеств необходимо, чтобы новый спортсмен, включенный в команду, был принят коллективом. Поэтому при замене члена команды очень важно, чтобы вновь пришедший не нарушал установившиеся между спортсменами связи и выполнял права и обязанности своего предшественника. Замены членов экипажа надо стараться проводить в первой половине подготовительного периода, чтобы к ответственным соревнованиям команда имела достаточное время для установления прочных связей, которые бы в самых сложных

ситуациях не нарушались. Первое требование, которым следует руководствоваться при подборе спортсмена для посадки в команду, – это психологическая совместимость новичка с членами экипажа. Второе, не менее важное требование – его техническое мастерство. Третье требование заключается в том, что физические данные, функциональная подготовленность и способность переносить тренировочные нагрузки нового члена команды должны быть близкими к этим же показателям других членов экипажа. Это позволит новичку безболезненно влиться в коллектив [2, 3, 4].

### **Подготовительный период (зимний этап).**

Задачи этапа:

1. дальнейшее повышение уровня развития физических качеств: общей и специальной выносливости, силы и силовой выносливости, ловкости;

2. совершенствование индивидуальной техники гребли;

3. повышение теоретического уровня спортсмена;

4. повышение уровня общей работоспособности.

Характер комбинированных тренировок остаётся тот же, что в октябре, увеличивается лишь исходный вес штанги ил другого отягощения. Особое внимание уделяется тренировкам по тяжёлой атлетике для развития максимальной силы и занятиям в гребном бассейне.

При составлении плана тренировки, предусматривающей развитие силы и силовой выносливости, необходимо руководствоваться следующими положениями:

- включать в тренировку упражнения, направленных на развитие основных групп мышц;
- чередовать упражнения разнообразные по форме, но одинаковые по воздействию;
- включать в тренировку упражнения с отягощениями – средним и большим весом штанги. Вес штанги для каждого спортсмена подбирается индивидуально, примерно 75-85% от его максимального результата. Объём поднятого веса за одну тренировку может колебаться от 5 до 10 тонн;
- упражнения с большими весами должны выполняться в первой части тренировки, сразу же после окончания разминки;
- систематически включать в тренировки упражнения с поднятием максимального веса в одном движении для контроля за правильностью построения тренировочного процесса.

Для развития силы в тренировки силовой направленности рекомендуется включать следующие упражнения:



- тяжёлоатлетическое троеборье и различные подводящие упражнения к ним;
- приседания и полуприседания со штангой на плечах или у груди;
- жим лёжа на спине;
- жим или подтягивание штанги на наклонной или горизонтальной доске;
- упражнения на гимнастических снарядах (на перекладине и брусьях).

Тренировки в гребном бассейне проводятся в декабре и должны быть направлены на устранение ошибок в технике гребли, которые были обнаружены на воде.

Для совершенствования техники гребли используются вёсла с малой и средней площадью лопастей, а для приобретения специальной силовой выносливости – со средним и большими лопастями [8].

Работа над совершенствованием в технике индивидуально с каждым спортсменом. Гребной бассейн должен использоваться и как средство для развития специальной силовой выносливости. Непрерывная гребля сериями по 10-20 мин развивает силу мышц, задавая и более специализированную работу, чем любые упражнения подобного рода, выполняемые с применением других средств.

В январе в большем объёме применяются средства по общей физической подготовке для приобретения необходимых физических качеств.

Обязательным условием тренировки спортсменов является выполнение контрольных нормативов по ОФП. Нормативы подбираются таким образом, чтобы с помощью средств ОФП можно было проверить подготовленность спортсменов:

- уровень силовой подготовки и силовой выносливости;
- уровень общей и скоростной выносливости;
- координацию и быстроту выполнения отдельных движений;
- прыгучесть.

### **Подготовительный период (весенний этап).**

1. Основные задачи этапа:
2. Дальнейшее повышение специальной выносливости;
3. Поддержание на высоком уровне развития основных физических качеств, и в первую очередь силовой выносливости;
4. Дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной техники гребли;
5. Завершение комплектование сборных экипажей.

За неделю команды проводят до 10 тренировок (из них 1-2 по ОФП) и 6 вспомогательных [4, 5, 9].

Упражнения, выполняемые на утренних тренировках в лодке, проходят в равномерном темпе с малой интенсивностью. Основная направленность – совершенствование индивидуальной и командной техники гребли, отработка по номерам отдельных технических элементов. Продолжительность тренировок не более одного 1 часа.

Утренние тренировки по ОФП проводятся по индивидуальному плану. Как правило, такая тренировка включает лёгкий бег до 30 мин и общеразвивающие упражнения.

Тренировка по ОФП в феврале и в первой половине марта включают бег и тяжёлоатлетические упражнения (или упражнения в парах, на блоках с амортизаторами), главным образом направленные на развитие верхнего плечевого пояса и мышц спины.

Кроссовая тренировка проводится по сильнопересечённой местности. Особенно активно спортсмены преодолевают подъёмы. Продолжительность занятия до 3 часов.

Тренировки на развитие силовой выносливости в первый период выхода спортсменов на воду являются основными. На тренировках совершенствуются элементы техники гребли.

Выполняется мощная проводка, которая вместе с дополнительной нагрузкой (гребля по номерам в командных лодках) создаёт спортсменам усложнённые условия для выполнения гребка (затрачивают большие усилия) и необходимые условия для совершенствования специальной выносливости. Такой характер работы составляет примерно 50% объёма всей тренировки [7, 10]. В дальнейшем время, отводимое для совершенствования элементов техники, сокращается и занимает не более 25-30% объёма тренировки. Тренировки, направленные на развитие общей выносливости, предполагают греблю в заданном темпе в зависимости от степени подготовленности спортсмена. На первых тренировках допустимы 3-4 остановки для кратковременного отдыха, в дальнейшем их исключают.

По мере повышения тренированности спортсмены выполняют дополнительные упражнения: прохождение мерных отрезков от 10 до 30 мин в более высоком темпе и несколько большим приложением силы. Такие упражнения повторяются за тренировку от 5 до 2 раз. С целью подготовки спортсменов к работе в усложнённых условиях заключительную часть каждого мерного отрезка проходят с финишным ускорением, постепенно доводя темп до максимального.

Тренировки, направленные на совершенствование техники гребли, строятся в зависимости от уровня подготовленности

спортсменів. В течение подготовительного периода спортсмены проходят примерно 50% годового об'єму. Лучшие команды к началу мая проходят не менее 2000 км на воде и примерно до 1500 км на суше (кроссовая и лыжная подготовка).

Большое внимание при организации тренировки уделяется плотности занятия (средней скорости в км/час за тренировку). В среднем за год плотность одного занятия должна составлять от 9 до 11 км/час (для различных классов лодок).

Необходимо постоянно обращать внимание на сохранение высокого уровня развития силы. Для этого помимо утренних тренировок (2-3 раз в неделю) следует широко применять дополнительную нагрузку. Упражнения выполняются после относительно лёгких тренировок в лодке не менее 2-3 раз в неделю после основного занятия в течение 20-30 мин. В дополнительную нагрузку включают различные общеразвивающие упражнения: подтягивание на перекладине и упражнения со штангой небольшого веса [1, 3].

**Соревновательный период.** Соревновательный период подготовки состоит из двух этапов. Недельный цикл этапов остаётся таким же, как и в подготовительном периоде, меняются только объём и содержание отдельных тренировок.

В недельном цикле соревновательного этапа объём одной тренировки на воде не должен превышать 18-20 км, а в неделю составляет не более 140-160 км.

Наряду с равномерным методом широко используется переменный метод тренировки.

Величина отрезков, проходимых с высокой скоростью, от 1,5 мин увеличивается до 10-12 мин, темп гребли дистанционный или несколько ниже; количество повторений от 6 до 2 раз. В отдельные тренировки включаются прохождение различных отрезков, выполняемых в разном темпе от 10 до 30 гребков.

Основной объём скоростной работы приходится на период соревнований. Как правило, соревнования в апреле - мае проводятся каждые две недели. Учитывая, что в каждом соревновании спортсмен стартует не менее 2 раз (при условии выступления в одном классе судов), а в двух до 4-5 раз, за этап сильнейшие команды стартуют не менее 15-20 раз.

При подготовке к соревнованиям внимание обращают на следующее:

- не нужно изменять схему недельного цикла и привычное чередование тренировок; рекомендуется несколько снизить объём и интенсивность заключительных 3-4 трениро-

вок с тем, чтобы у спортсмена пробудилось ещё большее желание соревноваться;

- не рекомендуется непосредственно перед соревнованиями проводить повторные или контрольные тренировки на отрезках дистанции различной величины;
- после выполнения серии стартов используется равномерный метод тренировки;
- отдых планируется не на следующий день после гонок, а через день; если же соревнования закончились утром, желательно провести вечернюю тренировку, а отдых предоставить спортсменам на следующий день.

Вторая половина соревновательного этапа подготовки короче первой и заканчивается проведением основного соревнования сезона. Заключительный этап продолжается не более 1,5 месяца (примерно с 20 по 5 сентября) и включает в себя два самостоятельных микроцикла. После чемпионата мира через 2-3 дня команды возобновляют длительные равномерные тренировки, которые продолжаются около двух недель. Характер тренировочных занятий определяется двумя особенностями: условиям, в которых проводятся тренировки, и необходимостью восстановления после нагрузок.

В заключительные дни перед соревнованиями интенсивность тренировок возрастает и удерживается на одном уровне. В тренировки включают отрезки дистанции протяжённостью 5-10мин, проходимые с гоночной скоростью и позволяющие выполнять заданную работу долее длительное время [11, 12].

Во втором микроцикле характер тренировок тот же. Желательно, чтобы начало утренних и вечерних тренировок по времени совпадало с предстоящими стартами, а более интенсивные тренировки имели ту же ритмичность, что и на соревнованиях. Такое построение тренировки в заключительные дни перед соревнованиями благоприятно влияет на приспособление спортсменов к режиму соревнований, способствует успешному выступлению.

Более подробные рекомендации по объёму, интенсивности, характеру и содержанию заключительных тренировок нецелесообразны, так как во втором соревновательном этапе тренировки строго индивидуализированы. Тренеру необходимо хорошо знать недостатки команды и средства для их исправления.

Таким образом, подготовка спортсменов сводится:

- к круглогодичности тренировочного процесса и централизованности подготовки;
- к повышению объёма тренировки на всех этапах подготовки;

- к более равномерному распределению средств специальной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах;
- к комплектованию новых сборных экипажей и усилению существующих;
- к повышению напряжённости внутреннего календаря и переходу на двухступенчатую систему отбора.

Управление процессом подготовки юных спортсменов по академической гребле осуществляется на основе разных принципов и методов. Анализ литературы и практики показал, что один из перспективных является программно-целевой метод управления, в основе которого находится системный подход.

### **Список литературы**

1. Академическая гребля. [Под общ. ред. Э. Хербергера]. – М. : Физкультура и спорт, 1979. – 183 с.
2. Видеофильмы Чемпионатов Мира и Олимпийских игр (2000-2016 гг.)
3. Гребной спорт. Учебник для институтов физкультуры. [Под общей редакцией А. К. Чупруна]. – М. : ФиС, 1987. – 288 с.
4. Донской Д.Д. Биомеханика с основами спортивной техники / Д. Д. Донской. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 288 с.
5. Дунаев А.Ф. Некоторые вопросы планирования процесса подготовки гребцов / А.Ф. Дунаев // Теория и практика физ. культуры. – 1995. – № 7 – С. 15-17.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280 с.
7. Орлов В.А. Силовая подготовка гребца в связи с некоторыми особенностями техники. / В.А. Орлов // Управление подготовкой гребцов: сб. науч. тр. – Л., 1978, – С. 24-27.
8. Платонов, В.Н. Срочная и долговременная адаптация спортсменов в процессе тренировки / В. Н. Платонов // Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам : сб. науч. тр. – Киев, 1984. – С. 10 – 29.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры : учебник для студентов вузов, обучающихся по направлению 032100 и спец. 032101 / Л.П. Матвеев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 2008. – 543 с.
10. Тренеру о юном спортсмене / С. В. Хрущев, М. М. Круглый. - М. : Физкультура и спорт, 1982 – 157 с.;

11. Ханин Ю.Л. Социально-психологические подходы к управлению межличностными влияниями спортсменов / Ю.Л. Ханин // Отбор и подготовка спортсменов к ответственному соревнованиям: сб. науч. тр. – ЛНИИФК, 1975. – с. 130-137.
12. Черепина С.В. Формирование специальной работоспособности в академической гребле / С.В. Черепина // Управление подготовкой гребцов: сб. науч. тр. – М., 1980, – С. 81-85

The article is devoted to review the main aspects of planning in the course of the annual cycle in rowing. The essence of the application of exercises used at each stage of athlete training for competition, and those tasks which are solved at some stage

**Keywords:** planning, stage, exercise, technique.

*Отримано: 3.04.2017*

УДК 796.012.1:373.5-05787

*С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова*

## **ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 9-Х КЛАСІВ**

У статті визначено рівень фізичної підготовленості школярів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень – 31,39% та вищий за середній – 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярок, середній рівень – 61,7% та вищий за середній – 11,2%. Важливо відмітити, що серед хлопців та дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат відповідно до вікових норм є значно кращим, ніж у хлопців.

**Ключові слова:** учні, фізична підготовленість, навчальні нормативи, навчальна програма, педагогічне тестування.

**Постановка проблеми.** В останні роки спостерігається значне зниження рівня здоров'я населення України, особливо дитячого, яке пов'язане з дефіцитом рухової активності (Л.П. Сущенко, А.В. Сватъєв).

Однією з характеристик рухової активності є фізична підготовленість – важливий результат фізичного виховання, втілений у досягнутому рівні працездатності, сформованих фізичних якостях, які сприяють ефективній життєдіяльності людини, її фізичному здоров'ю (В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак, В.А. Леонова, Л.П. Сергієнко).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Науковий пошук свідчить, що проблемі фізичної підготовки та вікового розвитку фізичних якостей школярів присвячені роботи А. Гужаловського, З. Кузнецової, В. Пилиповича, В. Фарфеля та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – однієї з головних завдань фізичного виховання в школі.

Фізична підготовленість – це готовність учня до виконання фізичних навантажень, що передбачені навчальною програмою. Вона розкриває рівень розвитку фізичних якостей, який був досягнутий у процесі фізичного виховання.

Фізична підготовленість є результатом фізичної активності учнів, їх інтегральним показником, тому що під час виконання фізичних вправ у взаємозв'язок вступають практично всі органи й системи організму.

Визначення рівня фізичної підготовленості має важливе значення:

- при рекомендації рухового режиму;
- виборі чи складанні програм оздоровчих тренувань;
- для оцінки ефективності дії певних фізичних навантажень на організм [5, 11].

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Робота виконана за планом НДР кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка.

**Мета дослідження** – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

**Методи дослідження:** аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на початку 2016/2017 навчального року.

У дослідженні взяли участь 70 школярів 9-х класів (особи обох статей) однієї зі шкіл М. Дрогобича.

Для оцінки фізичної підготовленості були використані тести, шкільної програми з фізичної культури [7, 8] для школярів 9-х класів.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості використовувалась батарея тестів, що характеризує рівень розвитку наступних фізичних якостей:

- **біг 60 м (с)** – для визначення рівня розвитку швидкості;
- **човниковий біг 4x9 (с)** – для визначення рівня розвитку спритності;
- **нахил тулуба вперед (см)** – для визначення рівня розвитку гнучкості;
- **стрибок у довжину з місця (см)** – для визначення рівня розвитку швидкісно-силових якостей;
- **згинання і розгинання рук в упорі лежачи** (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у дівчат;
- **підтягування на високій перекладині** (кількість разів) – для визначення рівня розвитку сили у хлопців;
- **біг 1500 м (хв)** – для визначення рівня розвитку витривалості.

Умови виконання тестів відповідали загальноприйнятим методам їх проведення.

Результати тестування школярів оцінювалися згідно орієнтовних нормативів навчальної програми з фізичної культури для учнів 5-9-х класів [7].

Оцінка показників фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась за 4 рівнями компетентності:

- низьким;
- середнім;
- достатнім;
- високим.

Оцінка рівня фізичної підготовленості здійснювалась на основі індексів.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості учнів 9-х класів була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т. Ю [1].

**Виклад основного матеріалу.** Рівень розвитку швидкості визначався нами за показниками бігу на 60 м.

Середньостатистичні значення результатів даного тесту в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми.

Результати розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту

«біг 60 м.» дали змогу встановити, що:

- у 25,48% він є низьким;
- 43,32% – середнім;
- 31,2% – достатнім.



Хлопців із високим рівнем компетентності виконання даного тесту виявлено не було.

Натомість серед дівчат:

- відсутні ті, чий рівень компетентності оцінений як низький;
- 34,81% мають середній;
- 52,28% – достатній;
- 12,91% – високий.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4x9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання.

Розподіл школярів за рівнями компетентності виконання даного тесту, свідчить про те, що:

- у 16,9% хлопців та 5,51% дівчат показники відповідають низькому рівню компетентності;
- 39,33% хлопців та 47,93% дівчат – середньому рівню компетентності;
- 29,8 % хлопців та 33,83% дівчат – достатньому рівню компетентності;
- 13,97% хлопців та 12,73% дівчат – високому рівню компетентності.

Середньостатистичні значення тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» свідчать про достатній рівень розвитку гнучкості у хлопців та дівчат.

Здійснений, на основі отриманих в ході дослідження даних, розподіл школярів за рівнями компетентності дав змогу виявити:

- 9,52% дівчат із низьким рівнем компетентності;
- 16,91% хлопців та 18,61% дівчат із середнім рівнем компетентності;
- 61,79% хлопців та 41,5% дівчат із достатнім рівнем компетентності;
- 21,3% хлопців та 30,37% дівчат із високим рівнем компетентності виконання зазначеного тесту.

Аналіз середньостатистичних значень тесту «стрибок у довжину з місця» свідчить про достатній рівень розвитку швидкісно-силового компоненту фізичної підготовленості школярів обох статей.

Результати вищезазначеного тесту свідчать про те, що серед хлопців 41,91% мають середній рівень компетентності виконання даного тесту, 58,09% – достатній.

Слід зазначити, що серед школярів, які взяли участь у дослідженні не було виявлено тих, чий рівень компетентності виконання тесту був оцінений як високий.

Натомість серед дівчат було виявлено:

- 14,7% із середнім рівнем компетентності;
- 56,2% – із достатнім;
- 29,1% – із високим.

Варто звернути увагу на те, що серед школярів, як хлопців так і дівчат, не було виявлено тих, чий рівень компетентності характеризується як низький.

Для визначення рівня розвитку сили хлопців нами був використаний тест «підтягування на високій перекладині», а для дівчат – «згинання та розгинання рук в упорі лежачи».

Аналіз середньостатистичних показників рівня розвитку сили досліджуваного контингенту школярів, який ми визначали з допомогою тесту «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», свідчить про те, що він є достатнім.

Здійснений, на основі отриманих даних, розподіл школярів дав змогу виявити:

- низький рівень компетентності у 16,93%;
- середній – у 21,52%;
- достатній – у 48,35%;
- високий – у 13,2%.

Оцінка рівня розвитку сили хлопців здійснювалась нами на основі тесту «підтягування на високій перекладині».

Середньостатистичні значення даного тесту свідчать про достатній рівень розвитку сили у школярів.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед хлопців 14,3% володіють низьким рівнем компетентності виконання даного тестового завдання, 23,9% – середнім, 61,8% – достатнім.

Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

Аналіз розподілу школярів за рівнем компетентності виконання тесту «біг 1500 м» свідчить про те, що:

- у 35,81% хлопців він є низьким;
- 56,08% – середнім;
- 8,11% – достатнім.

Серед дівчат, котрі взяли участь у дослідженні:

- низький рівень компетентності мають 4,31%;
- середній – 63,19%;
- достатній – 32,5%.

Серед обстежуваного контингенту не було виявлено школярів, чий рівень компетентності виконання даного тесту був оцінений як високий.

Оцінка фізичної підготовленості школярів 9-х класів здійснювалась нами не лише на основі результатів виконання рухових тестів, а й за допомогою індексів: швидкості, витривалості та швидкісно-силового, оцінка яких здійснюється за п'ятьма функціональними рівнями:

- низьким;
- нижчим за середній;
- середнім;
- вищим за середній;
- високим.

Показники індексів фізичної підготовленості школярів представлені в (табл. 1), (табл. 2).

Таблиця 1

**Показники індексів фізичної підготовленості хлопців 9-х класів**

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Швидкості, у. о.	3,62	0,11
Швидкісно-силовий, у. о.	1,08	0,06
Витривалості, у. о.	2,01	0,08

Таблиця 2

**Показники індексів фізичної підготовленості дівчат 9-х класів**

Індекси фізичної підготовленості	Значення показників	
	$\bar{x}$	S
Швидкості, у. о.	3,48	0,05
Швидкісно-силовий, у. о.	0,97	0,04
Витривалості, у. о.	1,76	0,07

Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому.

З метою всебічної оцінки фізичної підготовленості обстежуваного контингенту була використана експрес-оцінка запропонована Круцевич Т.Ю. [1], яка передбачає п'ять рівнів градації: низький, нижчий за середній, середній, вищий за середній, високий.

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців:

- 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості;
- 31,39% – середній;
- 2,51% – вищий за середній (рис. 1).

На жаль, не було виявлено хлопців, які мають високий рівень фізичної підготовленості, проте й не було виявлено школярів, які мають низький рівень.

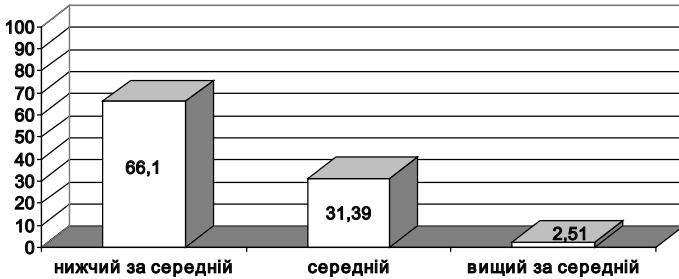


Рис. 1. Розподіл хлопців 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

Серед обстежуваних дівчат 27,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, 61,7% – середній, 11,2% – вищий за середній (рис. 2).

Важливо відмітити, що серед дівчат, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено як низького, так і високого рівня фізичної підготовленості.

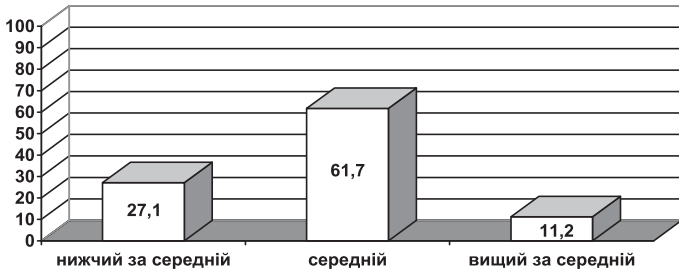


Рис. 2. Розподіл дівчат 9-х класів за результатами експрес-оцінки фізичної підготовленості за Т.Ю. Круцевич

### **Висновки.**

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичної підготовленості учнів 9-х класів.

2. Середньостатистичні значення результатів тесту «біг 60 м» в хлопців є середніми, а у дівчат – достатніми. Аналіз середньостатистичних значень тесту «човниковий біг 4x9 м» свідчить про те, що школярі, які взяли участь у дослідженні мають середній рівень компетентності виконання даного тестового завдання. Аналіз середньостатистичних показників сили, гнучкості та швидкісно-силових якостей школярів обох статей, свідчать про достатній рівень їх розвитку. Аналіз показників, отриманих в результаті виконання школярами тесту «біг на 1500 м» хлопців та дівчат свідчить про середній рівень розвитку їхньої витривалості.

3. Результати індексу швидкості свідчать про те, що показники як хлопців, так і дівчат знаходяться на середньому функціональному рівні. Аналогічний функціональний рівень у школярів обох статей виявлений нами при розрахунку швидкісно-силового індексу. Аналіз результатів, отриманих при оцінюванні індексу витривалості свідчить про те, що результати хлопців знаходяться на нижчому за середній функціональному рівні, а дівчат – на середньому.

4. Аналіз отриманих даних свідчить про те, що серед обстежуваних хлопців 66,1% мають нижчий за середній рівень фізичної підготовленості, середній рівень – 31,39% та вищий за середній – 2,51%, серед дівчат нижчий за середній рівень фізичної підготовленості мають 27,1% школярок, середній рівень – 61,7% та вищий за середній – 11,2%.

Рівень фізичної підготовленості у дівчат є вищим від хлопців, про що свідчать результати рухових тестів, розрахунок індексів та розподіл школярів за експрес-оцінкою фізичної підготовленості.

Перспектива подальших досліджень. Перспективи подальших досліджень полягають у проведенні повторних обстежень школярів 9-х класів упродовж навчального року для виявлення динаміки показників фізичного розвитку та на їх основі планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т.Ю. Круцевич, В.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – Олімпійська література, 2001. – 369 с.

3. Сущенко Л.П. Здоровий спосіб життя людини. Довідкові матеріали. / Л.П. Сущенко – Запоріжжя: ЗДУ. – 1999. – 324 с.
4. Пальчук М.Б. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат при переході з середньої у старшу школу / М.Б. Пальчук // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. – Львів, 2013. – Вип. 17. – С.131–137.
5. Пустовалов В.О. Фізична підготовленість учнів середнього шкільного віку з різним рівнем фізичного розвитку та властивостей нейродинамічних функцій: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.О. Пустовалов. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
6. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник за заг. ред. Дятленка С.М. / К.: Літера ЛТД, 2011. – 367 с.
7. Фізична культура в школі: навчальна програма для 1-4, 5-9 класів загальноосвіт. навч. закладів. – К.: Літера ЛТД, 2013. – 352 с.
8. Фізична культура. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-12 класи. – К.: Перун, 2004. – 274 с.
9. Barber В.К. Assessing the transitions to middle and high school / Brian К. Barber, Joseph А. Olsen // The Journal of adolescent research. – 2004. – vol. 19, N 1. – P. 3–30.
10. Grissom J.B. Physical Fitness and Academic Achievement / J. B. Grissom // Journal of Exercise Physiology. – 2005. – vol. 8, N 1. – P. 11–25.
11. Kwak L. Associations between Physical Activity, Fitness, and Academic Achievement / Lydia Kwak, Stef P.J. Kremers, Patrick Bergman et al. // The journal of pediatrics. – 2009. – vol. 155, iss. 6. – P. 914–918.

The article defines the level physical preparation the pupils are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The analysis of the obtained results indicates that 66,1% of the examined boys possess lower than average level of physical preparation, 31,39% of them have the average level, and 2,51% of boys have higher than average level.

Unfortunately, there were no boys with high level of physical preparation. However, there were no pupils with a low level of physical preparation.

It was determined that 27,1% of the studied girls have lower than average level of physical preparation, 61,7% of them possess an average level, and 11,2% of girls have higher than average level. It should be mentioned that there were girls neither with low nor with high level of physical preparation.

The level of physical preparation due to age groups is considerably better in girls than in boys.

**Key words:** pupils, physical preparedness, educational standards, training program, teacher testing.

*Отримано 15.04.17*

УДК 378.016:796.422

*В.М. Гоншовський, О.М. Вергуш*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ОЗДОРОВЧОЇ ХОДЬБИ ТА БІГУ**

У даній статті розглядаються деякі особливості побудови занять з оздоровчого бігу. Вплив означених засобів оздоровчого спрямування на організм людини та протипоказання для використання. Розкриваються особливості дозування навантаження в залежності від рівня здоров'я та фізичної підготовленості осіб різних вікових груп.

**Ключові слова:** гіподинамія, рухова активність, оздоровча ходьба, оздоровчий біг, здоров'язберігаюча технологія, частота серцевих скорочень, темп, навантаження, рівень здоров'я, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** Незаперечним негативним наслідком сучасного науково-технічного прогресу для суспільства є гіподинамія. Зменшення фізичного навантаження на роботі та в побуті призводить до погіршення стану здоров'я нації. Фахівці з фізичної культури та спорту для протидії та боротьби з гіподинамією рекомендують виконувати дозовані фізичні вправи для отримання додаткового навантаження, задоволення потреби організму у рухах. В оздоровчих цілях фахівці рекомендують наступний тижневий об'єм рухової активності: школярі – 14-21 година; студенти – 10-14 годин; робітники – 6-10 годин.

Велике різноманіття форм занять фізичними вправами дає змогу подолати гіподинамію, та обрати засоби фізичної культури за власним смаком та уподобаннями (заняття атлетичного спрямування, спортивні ігри, плавання тощо). Однак незаперечним є той факт, що у сучасних соціально-економічних умовах для значної кількості бажаючих самостійно займатись фізичною культурою цілеспрямовані, систематичні заняття у комерційних спортивних залах унеможливаються економічною складовою. Тому нами характеризуються найбільш прості та загальнодоступні види оздоровчих занять – оздоровча ходьба та біг.

Найбільш часто профілактико-оздоровчий ефект фізичного тренування пов'язують з застосуванням засобів у зоні помірної інтенсивності (аеробної спрямованості), до яких належать оздоровча ходьба і біг. Ходьба та біг відносяться до циклічних вправ які задіюють велику кількість м'язових груп.

Загальновідомим є факт використання значною кількістю населення планети оздоровчої ходьби та бігу як засобів зміцнення здоров'я, які не вимагають особливих умов та мінімізують економічну складову, оскільки їх застосовують у будь-яких умовах.

Значна кількість людей самостійно розпочинають заняття вищезначеними видами лише на основі власного самопочуття та інформації отриманої експериментальним шляхом (на власному прикладі), що може призвести до відставленого позитивного ефекту або ж отримання негативних наслідків щодо власного здоров'я.

**Метою статті** є висвітлення особливостей впливу занять оздоровчою ходьбою та бігом на організм людини, методику використання вищезначених засобів оздоровчого спрямування в залежності від рівня здоров'я та фізичної підготовленості людини.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел.

**Результати дослідження.** Постійне збільшення часу для оздоровчого тренування, – ось головна тенденція, яка повинна визначити руховий режим людини до глибокої старості.

Рухова активність, фізичні навантаження викликають ряд ефектів, які ведуть до тренування, до удосконалення адаптаційно-регуляторних механізмів:

1. економізуючий ефект (зменшення кисневої вартості роботи, більш економна діяльність серця і ін.);

2. антигіпоксичний ефект (покращення кровопостачання тканин, великий діапазон легеневої вентиляції);

3. антистресовий ефект (підвищення стійкості гіпоталамогілофізичної системи);

4. гепорегуляторний ефект (активізація синтезу багатьох білків, гіпертрофія клітин);

5. психоенергетуючий ефект (ріст розумової працездатності, перевага позитивних емоцій).

Весь цей комплекс ефектів підвищує надійність, стійкість організму і сприяє збільшенню тривалості життя, попереджує прискорене старіння.

Оздоровча ходьба є одним з найдоступніших засобів фізичної культури який може рекомендуватись для людей усіх вікових груп, з



різним рівнем фізичної підготовки та стану здоров'я. Під час занять оздоровчою ходьбою покращується робота м'язової, серцево-судинної та дихальної системи.

Під час занять оздоровчою ходьбою зі швидкістю 5-6 км/год людина витрачає від 4 до 6 ккал/хв, що є значним показником у порівнянні з втратами у стані спокою (1,5 ккал/хв), однак дані показники енерговитрат не є граничними і в певній мірі залежать від об'єму та інтенсивності виконуваної роботи.

В залежності від швидкості руху розрізняють наступні різновиди ходьби [6]:

- повільна ходьба (швидкість до 70 крок/хв). Вона в основному рекомендується хворим, які одужують після інфаркту міокарда, або хворим з вираженою стенокардією. Для здорових людей цей темп ходьби майже не дає тренувального ефекту;

- ходьба із середньою швидкістю в темпі 71-90 крок/хв (3-4 км/год) Вона в основному рекомендується хворим із серцево-судинними захворюваннями, тренувальний ефект для здорових людей невеликий;

- швидка ходьба в темпі 91-110 крок/хв (4-5 км/год.) Вона дає тренувальний ефект на здорових людей;

- дуже швидка ходьба в темпі 111-130 крок/хв.

Вона дає дуже потужний тренувальний вплив. Але не всі, навіть здорові, витримують цей темп на протязі більшого або меншого часу.

Для отримання оздоровчого ефекту під час занять оздоровчою ходьбою необхідно контролювати вплив навантаження на організм за ЧСС, оздоровчий вплив зберігається при показнику ЧСС 60-80% від максимального для певного віку. При зменшених показниках ЧСС рівень оздоровчого впливу знижується з затримкою та зменшенням оздоровчого впливу та покращення функціональних показників систем організму.

При плануванні тренувальних занять слід враховувати наступні показники: тривалість оздоровчого заняття, темп виконання вправи та відстань ходьби, які в значній мірі залежать від рівня функціональних можливостей та стану здоров'я людини.

Для початківця довжина дистанція може варіюватись в межах 1000-2000 м, з поступовим збільшенням дистанції на 300-500 м щотижня. Наступним чинником збільшення навантаження може виступати виконання тренувальної вправи в умовах пересіченої місцевості з незначними підйомами та схилами, або ж за рахунок збільшення темпу ходьби.

Заняття оздоровчою ходьбою рекомендують проводити для початківців протягом 15-25 хв, з поступовим збільшенням тривалості.

Також важливим фактором оздоровчих занять є кількість тренувань, фахівці рекомендують проводити заняття через 48 годин що сприятиме накопиченню позитивного впливу від попередніх занять.

Техніка оздоровчого бігу настільки проста, що не потребує спеціального вивчення, а його вплив на організм людини надзвичайно великий. Можливість легко дозувати навантаження робить його універсальним, найдоступнішим засобом зміцнення здоров'я для людей різного віку, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості. Оздоровчий біг всебічно впливає на всі функції організму, дихальну і серцеву діяльність, кістково-м'язовий апарат і психіку.

Однак, не слід забувати, що незважаючи на удавану простоту оздоровчий біг є досить сильнодіючим засобом, яким потрібно уміло користуватись. Оздоровчий біг позитивно впливає на організм людини у різноманітних проявах [8]:

- покращує функціонування ЦНС; компенсує відсутні енерговитрати (завдяки активізації жирового обміну біг є ефективним засобом нормалізації маси тіла);

- сприяє функціональним зрушенням в системі кровообігу й зниженню захворюваності (збільшення вмісту в крові еритроцитів, гемоглобіну й лімфоцитів, внаслідок чого підвищується киснева ємність крові, її захисні функції);

- підвищує опірність організму до ракових захворювань;

- збільшує функціональні можливості серцево-судинної системи й аеробної продуктивності організму (збільшенні скорочувальної й «насосної» функції серця, зростанню фізичної працездатності).

Необхідно пам'ятати, що вищезначених ефектів можна досягти, лише при раціональному плануванні навантаження, з урахуванням у тренувальному процесі наступних факторів: віку, статі, маси тіла, рівня здоров'я, резервних можливостей організму тощо [1].

Також слід означити, що для даного виду занять є протипоказання які в обов'язковому порядку слід враховувати, до яких належать:

- вроджені пороки серця; перенесений інсульт або інфаркт міокарда;

- різко виражені порушення серцевого ритму, типу миготливої аритмії;

- недостатність кровообігу або легенева недостатність будь-якої етіології;

- висока артеріальна гіпертензія, стійка до дії медикаментозної терапії; цукровий діабет;

- глаукома і прогресуюча короткозорість, що загрожує відпаданню сітківки;

- будь-яке гостре захворювання, включаючи простудні, а також загострення хронічної хвороби.

Стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості, вік, стать вимагають індивідуального підходу до рівня навантажень при побудові оздоровчих занять. В оздоровчому бігу величина тренувального навантаження складається з двох показників: об'єму та інтенсивності. Об'єм залежить від сумарно виконаної роботи, а інтенсивність від швидкості руху за одиницю часу.

Щоб вірно підібрати методику занять оздоровчим бігом, можна розділити всіх людей на 3 групи.

До **першої** групи слід віднести людей з ослабленим здоров'ям та зайвою вагою (на 15-20 кг перевищують норму).

До **другої** – люди практично здорові, які раніше ніколи не займалися фізичною культурою.

До **третьої** групи – здорові люди які раніше займалися фізичною культурою та спортом з високим рівнем фізичної підготовленості.

*Першій групі* рекомендують займатися бігом у чергуванні з ходьбою (100+100, 200+200 метрів і т.д.). Біг у повільному темпі. Поступово інтервали ходьби можна скорочувати, збільшуючи довжину пробіжок. Бігове навантаження регулюється пульсометрією та самопочуттям (115-120 ск/хв, можливе збільшення до 130 ск/хв). Тривалість одного заняття коливається в межах 10-40 хв. Заняття для збереження тренувального ефекту радять проводити через день з періодом відновлення в межах 48 годин.

*Для другої групи* можна рекомендувати безперервний біг через день, з тривалістю 15-20 хвилин зі швидкістю пробігання 1 км за 6,5 - 6 хв. Надалі можна бігати щодня від 20 до 30 - 40 хвилин зі швидкістю 6 - 5,5 хвилин на 1 км. Крім щоденного бігу можна займатися двічі на тиждень активними формами відпочинку протягом 1 - 1,5 год. (велосипед, лижі, плавання, спортивні ігри). Пульс при бігові може становити близько 140-150 ск /хв.

*Для третьої групи* заняття проводить організовано в клубах любителів бігу за програмою підготовки на відповідні дистанції на 10, 15, 20, 30 км і більше. Мета пробігів на означені дистанції – приймати участь в кросах, пробігах.

Перш ніж розпочати самостійні заняття оздоровчим бігом, слід об'єктивно оцінити свої можливості, проконсультуватись у лікаря, фахівця з фізичної культури (тренера) і лише на основі вищезазначених даних будувати систему занять спрямовану на досягнення позитивного впливу оздоровчого бігу.

### Список використаних джерел

1. Гилмор Г. Бег ради жизни / Г. Гилмор. – М.: “ КСП ”, 1995. – С. 3–116
2. Губка П.И. Оптимальные тренировочные режимы в оздоровительном беге для мужчин различных профессиональных групп: авто-

- реф. дис. ... канд. пед. наук / Гос. центр. институт фізкультури. – М., 1988. – 22 с.
3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный: учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры / Костюченко В.Ф.; СПб-ГАФК. – СПб., 1994. – 123 с.
  4. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 190 с.
  5. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. / М.М. Линець, Г.М. Андрієнко. – Львів, 1993. – 132 с.
  6. Лебідь М.Р. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / М.Р. Лебідь, М. М. Андрощук, Я.Б. Павленко – Тернопіль: «Економічна думка», 2009. – 22 с.
  7. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта»: книга для учащихся / Е.А. Малков. – Москва: Просвещение, 1991. – 128 с.
  8. Мильнер Е.Г. Формула бега / Е.Г. Мильнер. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 192с.
  9. Мищенко В.С. Некоторые показатели гемодинамики и системы крови для оценки эффективности занятий оздоровительным бегом / В.С. Мищенко, Е.И. Гусинская, П.И. Губка // Физиология человека. – 1988. – Т. 14. – № 4. – С. 613–616

This article discusses some of the features of classes jogging. The impact of the mentioned means of improving focus on the human body and contraindications for use. Disclosed features load dosage depending on the health and physical fitness of people of different age groups.

**Keywords:** lack of exercise, physical activity, recreational walking, jogging, Health-technology heart rate, pace, stress, wellness, physical fitness.

*Отримано 16.04.17*

УДК 338.48-52 (477)

*М.І. Горбенко*

## **ВЕЛОТУРИЗМ ЯК СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ ВИД ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ**

В статті розкрито суть велотуризму, проаналізовано особливості розвитку та організацію велотуризму, висвітлено думки щодо необхідності розвитку цього виду відпочинку, описано

основні проблеми, з якими зіткнулась Україна. В останні роки велосипедний туризм стає все більш популярним видом відпочинку. Зростання його популярності пов'язаний з модою на здоровий спосіб життя в цілому, оскільки велоспорт є одним з найбільш екологічних і корисних для здоров'я видів туризму. Він приваблює не тільки відчуттям швидкості, свободи, а й цікавими екскурсіями, а також можливістю повноцінного відпочинку на природі.

**Ключові слова:** велотуризм, велосипедні маршрути, туристична інфраструктура.

**Постановка наукової проблеми.** Велотуризм стає дуже популярним, все більше країн «пересідає» на цей вид транспорту. І не лише тому, що останніми десятиліттями спостерігається тенденція до збереження навколишнього середовища. Основною причиною є піклування про стан здоров'я, випробування своїх сил й можливостей та економія коштів. В Україні велотуризм поки ще не став масовим видом відпочинку, відсутня належна інфраструктура та бракує коштів. Проте є можливості для розвитку, серед яких чудова ресурсна база, зростає частка волонтерів (асоціації та гуртки), тому необхідно проаналізувати сучасний стан велотуризму, наявні проблеми та запропонувати шляхи подальшого розвитку в сфері велотуризму.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** Проблеми організації туризму й організації туристичної діяльності висвітлені у працях О.О. Бейдика, М. Борушак, В.Ф. Кифяка, О.О. Любіцевої, М.П. Мальської та ін. Теоретичні та прикладні аспекти поняттєво-термінологічного апарату спортивно-оздоровчого туризму, способів і методичного забезпечення організації окремих його видів описані в публікаціях О.Ю. Дмитрука, Ю.В. Щура, Ю.А. Грабовського, О.В. Скалія, Т.В. Скалія, В.Д. Дехтяра. Загальні засади розробки регіональних туристичних маршрутів і моделювання системи інформаційного забезпечення туристичних заходів розроблені С. Кобзовою, Л. Заневською.

На основі аналізу останніх публікацій, котрі висвітлюють проблеми організації спортивно-оздоровчого туризму, зокрема велотуризму, в Україні виявлено, що природно-ресурсний та історико-культурний потенціал не достатньо використовується у ракурсі його використання для потреб велосипедного туризму.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Дослідити сучасний стан велотуризму в Україні та його витоки, проаналізувати особливості

організації даного виду туризму, дослідити основні проблеми і визначити перспективні напрямки розвитку.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників зі спортивного туризму та велотуризму.

**Виклад основного матеріалу.** Велосипедний туризм – це популярний вид активного відпочинку, що має безліч різновидів: від невеликих прогулянок і екскурсій до складних велосипедних подорожей [1, с. 87].

З велосипедного туризму проводиться змагання різного рангу, присвоюються спортивні розряди і звання. Загалом, все так само, як і в інших видах спорту. І в той же час велосипедний туризм в чому незвичайний вид спорту. Це не тільки швидкість і фізичні навантаження, але і спілкування з друзями, вечори біля багаття, захоплюючі види природи і багато, багато іншого. Не кажучи вже про те, що велосипедний туризм, мабуть, був одним з перших екстремальних видів спорту.

Велосипедний туризм обов'язково повинен відповідати правилам, в залежності від категорії складності визначають протяжність і тривалість маршруту, набору перешкод, складу групи і т.д. Що в свою чергу змушує проходити маршрут у швидкому темпі, проявляти високі морально-вольові якості і застосовувати навички подолання, перешкод, що визначають категорію складності маршруту.

Велотуризм має деякі особливості порівняно з іншими видами туризму. Це, перш за все, велика інтенсивність руху і, як наслідок, велотурист встигає побачити набагато більше, ніж, наприклад, пішохідник або гірник. Велотурист для подорожі використовує більш складну техніку – велосипед, а велосипедна група і кожен її спортсмен окремо, є учасником дорожнього руху, і зобов'язана підкорятися правилам дорожнього руху [4, с. 98].

Розглянемо основні особливості велосипедного туризму. Перша з них зумовлена сильним впливом на розвиток велосипедного туризму лижного і гірського туризму, а так само спортивними традиціями. Ця особливість полягає в спортивному стилі походів, що виражається в економії часу і чіткої організації роботи на маршруті і в таборі. Під час руху заборонено будь-які зупинки без дозволу командира, намети і речі учасників збираються, поки готується сніданок; коли сніданок готовий, майже всі речі повинні бути зібрані. Режим руху також, як і в інших видах спортивного туризму: 50 ходових хвилин і 10 хвилин привалу. Після третього переходу обід. Обід, як прийнято і в інших видах туризму, ніколи не буває гарячим, і являє собою, як правило, бутерброд з

ковбасою або сиром, тушонка або легкі перекуси й запивають чистою джерельною водою. Під час кожного привалу вживають сухофрукти, а після кожних 50 км і на перевалах повинна з'їдатися шоколадка.

Друга особливість полягає в тому, що маршрути повинні плануватися так, щоб вони не включали пішохідні ділянки. Якщо ж пішохідна ділянка зустрічається, вона повинна бути виправдана (наприклад, з'єднувати два цікавих райони). Ми вважаємо, що велосипедний туризм повинен проходити на велосипеді. Але, тим не менше, хочеться подивитися місця, доїхати на велосипеді до яких не можна. Тому особливістю тактики велосипедного туризму є пішохідні виходи або виїзди на порожніх велосипедах. Це дозволяє оглянути визначні пам'ятки, витративши на це мінімум часу.

Третя особливість полягає в тому, що велосипедні маршрути повинні проходити в максимально високому темпі. Це дозволяє більше подивитися, і, якщо все йде за планом, зробити кілька радіальних виходів до цікавих об'єктів на маршруті. До того ж високий темп робить маршрут цікавішим в спортивному плані [3, с. 29].

Четвертої особливістю є дбайливе ставлення до природи. У кожному поході засновується посада еколога, який приводить перед від'їздом стоянку в належний вигляд. А так само збирає все сміття, залишене групою на маршруті, з тим, щоб увечері спалити його на вогнищі.

Але займатися велосипедним туризмом треба, звичайно, розумно. Велике значення тут має надаватися тренуванням.

Незважаючи на те, що в похід ви вирушите тільки в теплу літню пору року, проводити тренування треба систематично, круглий рік. Взимку це може бути ходьба на лижах, катання на ковзанах, заняття легкою атлетикою. Навіть при невеликих перервах у тренуваннях порушується процес розвитку витривалості, і кожен раз треба починати все спочатку. Поступове наростання навантаження, ускладнення тренувальних занять – ось запорука правильного розвитку тренуваності.

Велике значення тут має і раціональний розпорядок усього дня спортсмена: достатній відпочинок вночі, правильний режим харчування, відпочинок та спортивні розваги на свіжому повітрі, систематичне заняття ранковою гімнастикою і т. д. Тим, хто успішно пройшов тренувальний період, можна сміливо відправлятися і в велосипедний похід [5, с. 45].

Тим, хто ще не брав участь у великому велосипедному пробігу, не слід відразу відправлятися в занадто далеку подорож, треба спочатку зробити декілька невеликих прогулянок.

Для дітей 9-10 років не треба вибирати для прогулянки шлях більше 5 км, 11-12-літні учні можуть зробити першу прогулянку не більше ніж на 10 км. Підлітки 13-14 років можуть їхати в перший раз на більш далекі відстані – до 25 км, 15-16-річні – до 35 км; 17-18-річні – до 40 км. Ця величина складає приблизно половину шляху одноденного походу. У наступні виїзди можна поступово збільшувати дистанцію так, щоб вона становила спочатку 60, 70 потім 80 і 90% від денного переходу. Рекомендується їхати зі швидкістю не більше 15 км на годину по асфальтовій і не більше 10 км на годину по сільській дорозі, роблячи привали по 10 хвилин через кожні 5 км шляху. І, звичайно, кожному велосипедисту треба вивчити і твердо знати правила вуличного руху та їзди на велосипеді.

При русі групи попереду їде направляючий, який обирається з числа учасників подорожі, а ззаду – замикаючий, яким зазвичай є керівник групи. Інтервал між велосипедистами повинен становити 3-5 м, а на складних ділянках – до 10 м і більше. Для того щоб правильно розподілити сили і не втомитися, через кожні 45-50 хвилин їзди належить робити привал на 10 хвилин. Під час привалу треба зробити розминку (кілька вправ), оглянути велосипед, вантаж; відпочивають лежачи або сидячи.

Підліткам 13-14 років, які займаються велосипедним туризмом не перший рік, можна подовжувати маршрут до 30 км на день. При такій протяжності шляху режим руху повинен бути наступним: через перші 10 км шляху – привал на 30 хвилин, в середині шляху – великий привал на 3-4 години, під час якого велосипедисти відпочивають, обідають, купаються, оглядають визначні місця, музеї, готують велосипеди до наступного переходу і т. д.

Добре після стомлюючого шляху освіжитися, скупавшись у річці. Після купання швидше проходить втома, велосипедист почуватиметься більш бадьорим. Але пам'ятайте, що відразу після їзди, розжареним входити у воду не можна. Посидьте трохи на березі, відпочиньте, остиньте [11, с. 98].

Законом для туриста-велосипедиста повинен бути і певний режим харчування. Не можна накидатися на їжу безпосередньо перед виїздом в дорогу. Між прийомом їжі і початком руху повинен бути інтервал не менше 1,5 годин. Після припинення руху рекомендується приймати їжу після деякого (приблизно через годину після зупинки на привалі).

Дотримання всіх цих правил допоможе правильній роботі організму велосипедиста, а учасник туристського походу на велосипеді розвине силу, витривалість, поліпшить загальний фізичний розвиток.



Якщо Ви плануєте вирушити в серйозну багатоденну подорож на велосипеді, то необхідно заздалегідь навчитися витримувати заданий темп. У тривалій велотур має сенс придбати спеціалізовану екіпіровку для велоспорту, що забезпечує комфорт і безпека на автошляхах. Важливі деталі гардеробу велосипедиста: яскраві «дихаючі» майки, вітро-і вологонепроникна куртка, велошорти або (для прохолодних погодних умов) велоштани, зручне взуття з досить жорсткою підошвою, рукавички з «обрізними» пальцями, велосипедний шолом, рюкзак для певного мінімуму речей.

Одяг туриста-велосипедиста повинен бути легким і зручним. Це звичайно щільні трикотажні труси, шорти або штани гольф, ковбойка, велосипедна шапочка, легкі туфлі, обов'язково з твердою підошвою. Речі перевозять на багажнику, який спеціально обладнали [2, с. 12].

У подорожі за маршрутами, які проходять по дорогах з удосконаленим покриттям, можна застосувати велосипедний двигун типу Д-4, потужністю 1 л. с. Він компактний, простий у використанні, по цих дорогах може розвинути швидкість 35-40 км/год; дорожня швидкість його 15-25 км/год. Бачок для пального (суміш бензину з автолом) вміщує 2,3 л, чого вистачає на 150-160 км колії (при швидкості 20 км/год).

Їздити на велосипеді з вимкненим мотором важче, ніж на велосипеді без мотора (вага заправленого двигуна-близько 10 кг). Тому включати в середню по силі групу велосипед з двигуном не доцільно. Це можна зробити в сильній групі, яка може тримати постійну швидкість 15-20 км/год. Найкраще комплектувати спеціальні веломоторні групи. З урахуванням тих же кліматичних і дорожніх умов, при інших рівних умовах, така група за час своєї відпустки може легко пройти 1500-2000 км.

Головними чинниками розвитку велотуризму в Україні є: різноманітність та висока привабливість природних та історико-культурних рекреаційних ресурсів, різноманітний рельєф території України, серед негативних сторін: недостатній розвиток інфраструктури велосипедного туризму.

Найсприятливіші умови для подорожі в Західній Україні – там знаходиться найбільше велосипедних стоянок, пунктів ремонту та велоготелів. Сезон велотурів в Україні починається в квітні – травні і триває до середини жовтня. Існує також і зимовий велотуризм. Велосипедні подорожі можуть бути як одноденними – в околицях міста, так і багатоденними. Більшість туристів організовує маршрути самостійно, визначаючи кількість днів, район подорожі та складність. Усі необхідні речі, в тому числі і палатки, туристи везуть самі. Організовані велотури пропонуються туристичними фірмами, часто у складі комбінованих

турів, поєднуючись з рафтингом. Середня група, що відправляється в велоподорож 7–10 осіб. Вік учасників від 18 до 40 років. Оптимальне навантаження під час велотуру – близько 40 км на день [4].

Всі маршрути, які пропонуються туристичними фірмами, промарковані, за основу взята Карпатська колірна система, хоча існує і Альпійська – цифрова. Так, на Закарпатті за підтримки швейцарсько-українського проекту розвитку лісового господарства FORZA промарковано близько 230 км туристських маршрутів під загального назвою Закарпатський Туристичний Шлях. Також маркуванням займається громадськість, погоджуючи цю роботу з органами місцевої влади. Так працюють на Львівщині, Івано-Франківщині, Закарпатті, Криму та решті регіонів, які зацікавлені розвивати активний туризм.

У Криму за основу маркування туристських шляхів взято австрійську двоколірну системи. Вона прийнята, як єдина географічна система маркування та картографування туристичних трас, стоянок та місць активного відпочинку гірсько-лісової зони Криму.

В останні роки в Україні здійснюються проекти для розвитку велотуризму: «ВелоКраїна», «Зелений маршрут», «ЄвроВело», що супроводжуються розбудовою інфраструктури. Все це призвело до більш інтенсивного розвитку велотуризму в Карпатському регіоні [5].

Загалом в Україні виділено 4 регіони, кожен з яких має свої особливості для розвитку велосипедного туризму. Більш складними та екстремальними маршрутами характеризуються Крим, західне та східне узбережжя якнайкраще підійдуть для довгострокових подорожей.

Західна Україна відзначається мальовничими пейзажами, численними озерами та водоспадами, розвиненою велосипедною інфраструктурою. Центральна Україна ознайомить з визначними пам'ятками культури та архітектури, маршрути пропонуються різної складності та за будь-якої пори року, виключення становить Полісся, куди не бажано відправлятися ранньою весною та жарким літом.

Південно-Східна Україна характеризується незвичайними ландшафтами, соляними шахтами та стародавніми пам'ятками, які нагадують про добу козаччини. Рельєф даного регіону, порізаний балками та ярами, що дасть можливість туристам удосконалити технічний рівень катання, а турфірмам – пропонувати екстремальні велотури.

Найбільша частка велосипедних туристів за регіонами припадає на Дніпропетровську область (зареєстровано велосипедних походів) – в межах області діє ДнепроВелоКлуб, висока частка велосипедистів у Одеській, Полтавській, Харківській та Запорізькій областях (в даних регіонах активно працюють об'єднання велосипедистів). Категорійні вело походи не були зареєстровані в межах Закарпатської, Хмельниць-

кої, Чернігівської та Черкаської областей, проте наявність цікавих історико-культурних та природних об'єктів може спонукати до створення нових веломаршрутів.

За темпами зростання кількості велопоходів лідирують Дніпропетровськ та Київ. Розбудова мережі міжнародних транспортних коридорів може істотно пришвидшити розвиток туризму. Україна має найвищий коефіцієнт транзитності: з 13 тис. км автошляхів державного значення понад 9 тис. км є магістральними, зв'язаними з міжнародними транспортними коридорами [7, с.33].

В Європі активно функціонує проект ЄвроВело – розгалужена мережа велосипедних шляхів, які проходять територією європейських держав, один з маршрутів якої з'єднує українські міста Київ і Львів. Важливий крок для розвитку велотуризму було зроблено у 2008-2012 рр. – в Карпатах успішно реалізовано проект «ВелоКраїна».

Головна мета – створення інфраструктури для рекреаційних велосипедних поїздок у гори і популяризація цього виду відпочинку серед українських та іноземних туристів. Територія проекту включає Івано-Франківську, Закарпатську та Чернівецьку області, а центри розташовані в популярних серед туристів населених пунктах – Яремче, Ворохті, Яблуниці, Верховині, Косові, Рахові і селищі Глибокому на Буковині.

Станом на 1 січня 2014 року, «ВелоКраїна» може запропонувати 45 промаркованих маршрутів в Українських Карпатах. Частиною «Велокраїни» є велопрокат та проживання туристів. У приватних садибах і готелях із позначкою «Велокраїна», велотурист може знайти веломийку, приміщення для нічного зберігання велосипеда, мапи, набір інструментів. Усі ці послуги – безкоштовні, причому незалежно від того, живе він у цій садибі чи ні.

Багата природа нашої країни дає можливість для створення нових велосипедних турів. Мальовничі пейзажі, чисте повітря, визначні пам'ятки культури та архітектури, скельні міста та глибокі шахти – це неповний перелік, який здатен привабити туристів. Зі Львова доречно відправитися в один з веломаршрутів «ВелоКраїни», проїхатися «Золотим кільцем» або ж насолодитися красою Шацьких озер. З Києва дороги можуть розходитися у будь-якому напрямку – це і чудові парки на чолі з «Софіївкою», і тематичний маршрут Полтавщиною – «Стежками Гоголя». Храми та старовинні садиби Харківщини, прогулянки вздовж р. Сіверський-Донець прийдуться до душі гостям Харкова. З Донецька можна вирушити до ландшафтного парку «Клебан-бик», побачити соляні шахти та крейдяні скелі [3].

**Висновки.** Велотуризм, на сучасному етапі розвитку, спрямований на людей будь-якого віку, які бажають мандрувати та активно

проводити вільний час, піклуються про своє здоров'я та прагнуть до нових вражень. Велосипед використовується для подорожей вихідного дня, походів різної тривалості та складності. Є можливість як самостійно відправитися у подорож, так і організувати її з допомогою туристичних операторів, які спеціалізуються на даному виді активного відпочинку. Проте відсутність належної інфраструктури, невелика кількість функціонуючих туристичних веломаршрутів, неіснуюча рекламна кампанія та недостатнє фінансування стримує розвиток велосипедного туризму в Україні.

Поширення велосипедів в містах, прокладення велодоріжок, розроблення нових веломаршрутів сприятиме формуванню значних соціально-економічних та екологічних переваг в країні. Вони пов'язані з формуванням здорового способу життя у населення, це дасть можливість розвантажити центральну частину населених пунктів від автомобілів, а також сприятиме зниженню антропогенного навантаження на навколишнє природне середовище. Використання велосипедного транспорту сприятиме урізноманітненню дозвілля туристів, може стати додатковим джерелом грошових надходжень та важливим кроком у майбутнє.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:**

1. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристські ресурси України. Методологія та методи аналізу, термінологія, районування: монографія. – К.: Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2001. – 395 с.
2. Горбенко М. Фізична підготовка велотуристів до участі в походах І–ІІ категорії складності / Горбенко М. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк, 2005. – Ч. 1. – С. 127–129.
3. Горбенко М. Вплив велосипедного туризму на здоров'я школярів / Микола Горбенко // Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. – Львів, 2006. – С. 178–180.
4. Грабовський Ю. А. Спортивний туризм: навчальний посібник / Ю. А. Грабовський, О. В. Скалій, Т. В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 304 с.
5. Некрасов С. А. Проблеми та перспективи розвитку спортивного туризму в умовах незалежної України / С. А. Некрасов, І. С. Некрасов // Матеріали наук.-практ. конф.; наук.-теор. зб. Переяслав - Хмельницького державного педагогічного університету ім. Г. Сковороди, Переяслав - Хмельницький, 2010. – С. 192-193.

6. Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм: навчальний посібник / Ю. В. Щур, О. Ю. Дмитрук. – К.: Альтерпрес., 2003. – 232 с.

The article reveals the essence of cycling, peculiarities of development and organization of cycling, covered views on the need to develop this type of recreation, described the main problems faced by Ukraine. In recent years, bicycle tourism is becoming increasingly popular pastime. The growth of its popularity associated with the fashion for a healthy lifestyle in general because cycling is one of the environmental and health benefits of tourism. It attracts not only the feeling of speed, freedom, but also interesting excursions, as well as the ability to fully relax in nature.

**Keywords:** cycling tourism, bicycle routes, tourist infrastructure.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.015.83:796.323.2

*Є. В. Гордєєва*

## **ШЛЯХИ ПЕРВИННОГО ВІДБОРУ У ГРУПУ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ В СЕКЦІЮ З БАСКЕТБОЛУ**

У статті зазначені шляхи первинного відбору у групу початкової підготовки юних спортсменів. Розглядались три певні аспекти: біологічний, фізіологічний і психологічний шлях до відбору. Кожен з яких є важливим фактором для підготовки професійних баскетболістів.

**Ключові слова:** баскетбол, первинний відбір, дитячий спорт, психологічний характер, фізичний розвиток, будова тіла, організм дитини, тренер, спортивний відбір.

**Вступ. Актуальність теми.** Первинний відбір у групу початкової підготовки один із найважливіших факторів для досягнення цілей і професіоналізму у дитячому спорті. Усім відомий той факт, що знання особливостей організму дитини молодшого віку, правильне і доцільне виконання вправ, знання психіки і моторики дитини є складовою всієї системи в майбутньому спортсмена.

Баскетбол є розвиваючою, командною грою. У групі початкової підготовки першого року навчання на відділенні баскетболу наповненість групи має складати 18 чоловік, тоді як на другому 16 чоловік. Тривалість навчання у групах початкової підготовки становить 2 роки [1].

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Таким чином спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування.

В групі початкової підготовки повинні зараховуватись, насамперед, обдаровані діти та діти з підвищеною спортивною підготовкою. Тренери в свою чергу мають розкрити талант, долучитись до подальшої спеціалізації в обраному виді спорту та забезпечити інтерес до регулярної рухової активності. Також тренер повинен формулювати морально-етичну і вольову поведінку і допомогти опанувати техніку і тактику обраного виду спорту.

Саме на початковому етапі закладається фундамент для майбутнього опанування навичок і умінь в баскетболі для отримання найвищого рівня підготовки і досягнення своєї мети.

**Мета дослідження:** дослідити існуючі шляхи первинного відбору серед молодих баскетболістів.

**Методи досліджень.** В роботі були використані такі методи: аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури, опитування, аналіз даних Інтернет, узагальнення, співставлення.

**Аналіз науково-літературних джерел.** Автори, що займались даним питанням найбільш розкривали критерії досягнення успіху у відборі.

Фахівці вивчаючи вплив засобів тренувальної дії, спрямованих на виховання у дітей та підлітків фізичних здібностей (В.М. Волков 1987, А.А. Гулажовський, 1993, Л.В. Волков 1993 та ін.) визначили найбільш сприятливі періоди фізичного розвитку. Біологічна надійність організму значною мірою визначається ступенем сили взаємозв'язку в розвитку всіх його систем. У період, коли ці взаємозв'язки значно слабшають, відбуваються зміни в організмі, що росте: формуються системи, що потребують великого енергетичного забезпечення. У період коли взаємні зв'язки між системами організму достатньо сильні, – процес формування вже завершений і зменшуються внутрішні протиріччя в організмі, на які витрачається значна частина енергії [3, 9].

З використанням схем різного роду і шкал (Е Кречмера, В. Шелдона, В. В. Бунака та ін.), ми маємо можливість дати оцінку типу кон-

ституції візуально на початковому рівні. Основу яких складають такі ознаки, як форма грудної клітки, спини, живота, ступінь жировідкладення, розвитку мускулатури, товщина шкіри. Тому, баскетболістів часто прирівнюють до **Мезоморфного типу статури** (класичний варіант Геркулеса), що характеризується масивним скелетом, прямокутними обрисами тіла, розвиненою мускулатурою, дійсно схожими до велетнів зі спортивних майданчиків [4].

У дослідженнях з теорії і методики спортивного відбору (Бріль, 1980; Булгакова, 1986; Шапошникова, 1994) застосовувалась спеціальна технологія оцінки спортивних здібностей і спортивної обдарованості. Зміст технології виходить з дослідження і визначення модельних характеристик спортсменів високої кваліфікації, у вивченні інформаційної значущості параметрів, що впливають на спортивний результат, їх стабільності і генетичної обумовленості, а також в обґрунтуванні організаційних питань.

Наукове обґрунтування проведення первинного відбору в баскетбол запропонували А. В. Родіонов і В. І. Воронова (1989), вказуючи на різні компоненти придатності до занять баскетболом. Вони виділили як ведучі: спрямованість особистості (інтерес до даного виду спорту, прагнення до спортивного вдосконалення), вольові якості, емоційну стійкість, психічні якості (стійкість і розподіл уваги, швидкість і точність рухових реакцій, об'єм оперативної пам'яті і т.д.) [4].

**Результат дослідження.** Завданням первинного відбору є визначити для дитини доцільність занять конкретним видом спорту. Основні критеріями є вік, оптимальний для початку занять; відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, які є бар'єром до занять спортом; відповідність тіла до вимог виду спорту; відповідність рівня рухових здібностей вимогам виду спорту.

**Шлях конституції і побудови тіла.** Найпершим і найголовнішим шляхом є визначення відповідності тіла до вимог занять баскетболом, тобто будова тіла. Баскетболісти, зазвичай, мають високий зріст, що відрізняє їх від, наприклад, спортсменів які займаються бойовими мистецтвами. На первинному рівні, коли спортсмен у юному віці майже неможливо з'ясувати чи буде його зріст відповідати зразку баскетболіста. Тому, у ранішньому віці зазвичай у баскетболістів немає переваг у рості. Адже, хлопчики у період статевого дозрівання витягуються і прибавляють до свого зросту неабиякі сантиметри у висоту. Що не скажеш про дівчат, в них певна фаза росту починається з 11 років і активно продовжується на протязі 3 років. Коли у хлопчиків фаза росту починається у 12 років і максимально утримується на протязі старшого шкільного віку.

Кожен тренер під час відбору приділяє немало важливу увагу будові тіла. Також, є місце тестування фізичної підготовленості спортсменів і виявленню прихованих резервів для подальшої спортивної майстерності. Навіть при своїх середніх показниках, спортсмен завдяки своїй наполегливості і працездатності може досягти високих результатів

Тому, під час первинного відбору юних баскетболістів потрібно приділити увагу до таких критеріїв як:

- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи удосконалення

важливих систем організму спортсмена.

Під час первинного відбору перш за все визначається стан здоров'я дитини та анатомо-морфологічні показники будови тіла. Якщо слідувати досвіду, він демонструє, що діти які мають невисокий зріст, але міцнішу структуру тіла краще освоюють техніку у вибраному виді спорту і мають прогрес скоріше ніж худорляві, високого зросту діти. Але тим самим, вони відходять на другий план, як малоперспективні спортсмени на різних етапах. Проте, високі отримують всі шанси на продовження спортивної кар'єри і в подальшому стають спортсменами високого класу. У групу початкової підготовки зараховуються діти, що мають найбільш прогностичні показники побудови тіла, загалом стопи і кисті. У баскетболістів ці два явних фактори поєднуються і в результаті є найбільш надійним показником кінцевого зросту. Саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в сполученні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини необхідно починати визначення її перспективності. Досить важливим показником є відстань від колінного суглоба до початку стопи, тобто гомілковий проміжок. Чим він більший, тим варіант високого зросту дитини більший. На ці показники орієнтуються досвідчені тренери як в нашій країні, так і за кордоном.

**Шлях фізичного розвитку.** Важливо відмітити критерії саме фізичного розвитку під час відбору. Найголовнішим фактором у дітей 9 років є швидкісна реакція, що є залогом до успіху у баскетболі. Це забезпечує не лише оволодіння дітьми корисними для життя навичками, але й значно підвищує ефективність оцінки перспективності дітей. Найлегше помилитись під час відсутності масового відбору. Критеріями для визначення шляху фізичного розвитку є:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- рівень розвитку фізичних якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів.



В процесі первинного відбору слід застосовувати прості педагогічні тести для оцінки рухових здібностей дітей. При цьому, перевагу слід надавати тим тестам, які характеризують рухові здібності в значні мір обумовлені природними задатками. Зокрема особливу увагу слід приділяти тестам, які дозволяють оцінити швидкісні якості, координаційні здібності, витривалість при аеробній та анаеробній роботі. Також є важливою топографія періодів у розвитку рухових функцій у дітей (табл. 1). Наприклад, рівень координаційних здібностей можна визначити з огляду на якість виконання складних вправ у процесі їх вивчення. Оцінка визначається в залежності від амплітуди рухів, дотримання структурного і ритмічного рисунку вправи, вміння швидко змінювати темп рухів у відповідності із завданням. Розміри тіла, об'єм і м'язів хлопчиків і дівчаток до переходу в період статевого дозрівання практично не відрізняються. Тому в дитячому віці розбіжності між хлопчиками і дівчатками в рівні розвитку швидко-силових якостей, витривалості й інших фізичних якостей мінімальні.

Це визначає й ідентичну змагальну результативність, а в окремих випадках і перевагу дівчаток над хлопчиками. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності, не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності. Важливим моментом огляду дітей під час відбору до занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку.

Таблиця 1

**Топографія періодів у розвитку рухових функцій у дітей**

Фізичні якості	Стать	Вікові періоди, років				
		8-9	9-10	10-11	11-12	12-13
Спритність	Х	+	+		+	
	Д	+	+	+	+	
Сила	Х	+		+	+	+
	Д	+		+	+	
Швидкість рухів	Х	+	+	+		
	Д	+		+		
Статична витривалість	Х		+			
	Д		+	+		
Динамічна витривалість	Х	+	+	+		
	Д	+	+	+		

Гнучкість	X		+			
	Д				+	
Швидкісно-силові якості	X	+		+	+	+
	Д		+	+	+	

Це визначає й ідентичну змагальну результативність, а в окремих випадках і перевагу дівчаток над хлопчиками. Тому відносно невисокі досягнення хлопчиків в різних тестах і, особливо, в змагальній діяльності, не повинні сприйматися як негативні в плані оцінки їх перспективності. Важливим моментом огляду дітей під час відбору до занять спортом є співставлення їх паспортного і біологічного віку.

Необхідно підкреслити, що показники фізичної працездатності для первинного відбору є малоприматними, оскільки вони більше залежать від тренувальних впливів.

**Психологічний шлях відбору.** Для визначення психологічної властивостей організму дитини можливе використання спеціальних тестів, таких як «Кільця Лондольта», «Таблиця Амфімова» або ж темпінг-тест.

Основними прагненнями є отримувати високі оцінки за виконання завдань, рішучість і наполегливість в ігрових ситуаціях, сміливість у виконанні незнайомих завдань, бажання займатися спортом. Основними критеріями для визначення психологічної характеристики майбутнього спортсмена є:

- психофізіологічні здібності до м'язово-рухової і просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватного рішення; - прагнення до найвищих досягнень і перемог, впевненість у власних силах і можливостях, високе почуття власної гідності;

- відсутність самовпевненості, об'єктивність, здібність критично оцінювати власні дії, робити висновки з помилок і програшів;

- мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;

Є у переліку критерій, що включає підтримку батьків і їхній вплив на дитину під час тренувань. Такий психологічний фактор є важливим, навіть для спортсменів, які відстають як у фізичному розвитку так і біологічному.

**Висновки.** Для підготовки спортсменів високого професіоналізму потрібно правильно підійти до відбору на початковій стадії відбору молодих баскетболістів. Все залежить від ступеню фізичної підготовленості, побудови тіла, психологічного ставлення до занять спортом,

морально-вольовий підхід до спорту і командного духу. Від правильного відбору залежить майбутнє не тільки одного гравця, а і усієї команди. Ось, чому важливо приділити увагу обдарованим дітям і правильно направити їх у спортивне життя. Знаючи усі ланки як організму дитини так і його фізичної підготовленості, та правильне їх об'єднання, заздалегідь можна прогнозувати у майбутньому високий рівень тренування і результатів у спортсменів. Правильні засоби для розкриття потенціалу дозволять юному спортсмену віднайти свої природні задатки і успішно їх закріпити за допомогою тренувань. Саме тренер повинен, допомогти для успішного виконання усіх цих ланок. Все це створює міцний фундамент для життя і активної позиції в будь-яких сферах діяльності. Вік дитини, є основним моментом, що визначає спортивний успіх. Саме з такого віку почали займатися спортом найсильніші вітчизняні та закордонні спортсмени. Однак в окремих випадках вік може бути неінформативним критерієм відбору.

### **Список використаних джерел:**

1. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ, 2014. – 102 с.
2. Козина Ж. Л. Индивидуализация подготовки в игровых видах спорта: монография / Ж. Л. Козина; Мин-во образования и науки Украины, Харьковский НПУ им. Г. С. Сковороды. – Харьков: Точка, 2009. – 396 с.
3. Волков В.М. Человек и бег / Волков В.М.– М.,1987. – 144с.
4. Кречмер Э. «Строение тела и характер» («Körperbau und Charakter», 1921 (24. Aufl., 1964; рус. пер. «Строение тела и характер», 2 изд., М.– Л., 1930)).
5. Платонов В. М. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и ее практическое продолжение / В.М.Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
7. Луничкин В. Г. Инновационные технологии подготовки профессиональных спортсменов и команд в баскетболе / В. Г. Луничкин, А. В. Родионов, С. В. Чернов // Современные технологии в спортивных играх: Материалы всерос. науч. – практ. конф. – Омск : СибГУФК, 2005. – С. 5–7
8. Юный баскетболист: Пособие для тренеров /Под ред. Е.Р. Яхонотова. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 122 с.

9. Волков Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / Л.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6. – С.41
10. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В. П. Черемисин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 41–44.

The article indicated by the initial group selection in the initial training of young athletes. Examined three specific aspects: biological, physiological and psychological path to selection. Each of them is an important factor for the preparation of professional basketball players.

**Keywords:** basketball, primary screening, children's sports, psychological, physical development, body composition, body of the child, coach, sport selection.

*Отримано 26.04.17*

УДК 37.011.31

*О.І. Гордієнко*

## **АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ВИД САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ГРУПАХ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

В статті розкрито організаційно-методичні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспо-

коюють нервову систему. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, фізична культура, здоров'я, фізичний розвиток людини.

**Постановка проблеми.** Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, могутні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована тільки на нарощування м'язової маси. Атлетична гімнастика — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики на організм людини.

У тренувальному процесі осіб, які займаються силовими видами спорту в тому числі атлетичною гімнастикою, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування ( А. М. Лапутін, 1990; Х. Тюннеман, 1998; Г. Олешко, 1999, Ю. Хартман, Х. Тюннеман, 1998, Д. Уайдер, 1991, Ф. Хатфілд, 1984, 1998, та ін.). Такі дослідження переважно спрямовані на спортсменів середнього й старшого віку.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до атлетичної гімнастики, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в позаробочий час з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. Останнім часом інтенсивно досліджуються проблеми вікового

розвитку різних функцій і систем організму молоді, що потрібно для виявлення ефективних методів управління процесом фізичного виховання. У цьому аспекті актуальні питання вивчення процесу фізичного розвитку молоді перебувають у центрі уваги педагогів, фізіологів, лікарів, гігієністів, учителів фізично культури, тренерів [1, 6, 8]. Над цією проблемою сьогодні працює не один десяток праведних практиків, учених, організаторів фізичної культури, серед яких слід назвати Г. А. Апанасенко, Е. С. Вільчовського, О. Д. Дубогай, Л. Я. Іваненко, О. С. Куца, Л. П. Сергієчка, Б. М. Шияна, А. В. Цюся та ін. Інформація про рівень впливу засобів атлетичної гімнастики на серцево-судинну систему молоді є надзвичайно важлива й це обумовлює дослідження в цьому напрямі.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Проаналізувати літературні джерела з проблеми силових підготовки молоді на основі атлетичної гімнастики. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів в період занять атлетичною гімнастикою. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з гімнастики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У залежності від головних завдань, що вирішуються фізичною культурою, виділяються види гімнастики різної спрямованості. Гімнастика — загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і літнього віку. Усе це вказує на те, що гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичної культури у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки і також може виступати одним із силових видів спорту, такий вид гімнастики називається атлетична гімнастика.

Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців [1].

За даними А.М. Воробйова і Ю.К. Сорокіна (1980), новачок, що приступає до занять три рази на тиждень, за три місяці може збільшити об'єм м'язів біцепса (плеча) на 2 см, а за шість місяців — на 3-4 см. Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, вдома, у дворі, на лісовій галявині тощо. З метою залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами на підприємствах, в установах, навчальних закладах, на спортивних спорудах, у клубах створюються групи силової підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки:

1. Досягнення високого рівня гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді і дорослого населення.

2. На базі підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті, праці і захисті Батьківщини.

3. Підготовка і здача вимог і норм державних тестів.

4. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення вільного часу.

У групи силової підготовки приймаються люди різного віку, допущені лікарем до занять атлетичною гімнастикою. Відповідно до програми для фізкультурнооздоровчих груп силової підготовки виділяють три вікові групи:

перша — 16-18 років;

друга — 19-30 років;

третья — 31 рік і старше.

Для підлітків 12-15 років передбачається створення окремих груп, що працюють за спеціальною програмою, спрямованою на всебічний фізичний розвиток. Чисельний склад групи — 20-25 чоловік. На тиждень проводиться три навчально-тренувальних заняття тривалістю 1,5 години кожне [4].

Однак новачкам, що вперше приступили до занять, рекомендується тренуватися не менш трьох разів на тиждень по 20-30 хв. В разі комплектування груп треба суворо дотримуватися установлених вимог лікарського контролю. Початківці проходять медичні обстеження через 2-3 місяці занять, потім — один раз на рік.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання,

лижної підготовки. У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичним ціпком, набивни ми м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусахрукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей [2].

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гириями, еспандером, металевим ціпком, вправами на трена жерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання ган телей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулу ба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

Вправи з гириями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, ки дання гирі на дальність, жонглювання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках ес пандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5-12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо [1, 3].

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда; присідання зі штан гою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на по хилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсі дом; повороти, нахили, підскоки, випригування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Вправи на тренажерах і блокових пристроях: обертання кис тезміцнівача, жим ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суг лобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціаль ному верстаті, згинаннярозгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізо метричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидячи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометрич ному режимі і уступа ючих режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням уступаючого характеру (опускання, присідання, упо ри на закріпленому в різних по ложеннях грифі штанги).

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних снарядах: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки (вско-



ки) на козла або коня. Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку учнів. Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, ненапруженого бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розвивають усі м'язові групи.

Цей перший комплекс ЗРВ підготовлює організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напруженою м'язів для розвитку рухових здібностей. Наприкінці комплексу виконуються вправи загального впливу, у роботі беруть участь усі групи м'язів. Завершується комплекс виконанням інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого виконуються дихальні вправи.

Таким чином, у комплексі атлетичної гімнастики мають бути передбачені вправи для плечового поясу і рук, вправи для м'язів ніг, у тому числі рухи в тазостегнових суглобах і стрибки, вправи для тулуба і шиї, вправи для формування постави. Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості учнів. Важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей учнів [2].

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15—20 м) прискореннями. Силове тренування дає найшвидший, у порівнянні з іншими видами рухової діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більш 10—12 разів підряд (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с. Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг планується на середину тижня.

На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-яку годину дня, але обов'язково не раніш чим через 1-1,5 години після прийому їжі, закінчувати — не менш чим за 1,5-2 години до сну.

Основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4, 6].

Заняття атлетизмом вимагають дотримання певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграниченими обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; напильково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60-70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [4, 5].

Важливим складником занять з атлетичної гімнастики є особиста гігієна займаючих, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни особи, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості займаючихся щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [5, 6].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Серед молоді спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикою. Заняття з атлетизму і гімнастики можуть використовуватись у фізичному вихованні учнів та студентів. Атлетичну гімнастику потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики. Визначатиметься ефективність їхнього впливу на організм юнаків.

Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема сер-

цево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебування структури губчастої речовини тощо [5, 6].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопашен // Наука і освіта. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – № 4 – С. 85-88.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
5. Олешко В. Г. Модювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.

In the article the organizational-guidelines for athletic gymnastics classes. Athletic gymnastics - one of the types of recreational gymnastics, which is a system of physical exercises strength of character, aimed at harmonious physical development of man and solutions specific individual tasks strength training. When using rational methods of training sessions athletic gymnastics promote harmonious merger of strength, endurance, agility, precision in Final result affects the appearance of the person. Classes athletic gymnastics train hard, strong, with the commitments, self-confident people. Many of these classes bring benefits to people who have not yet achieved to regular exercise, have poor physical development. Many people of different professions power you quickly relieve mental stress, calm the nervous system. Compared with other types of sports activities, athletic gymnastics significantly saves time, allows isolation affect poorly developed muscle groups, precise dosing burden. The first results are obvious lessons a few months.

**Keywords:** athletic gymnastics, physical education, health, physical development rights.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.83:797.2

*И. В. Деркаченко, Д. А. Кольцов*

## **ВОДНАЯ СРЕДА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Современный уровень кикбоксинга WAKO предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке, а именно к развитию скоростно-силовых качеств. Тренеры и специалисты области кикбоксинга все время находятся в поиске методик подготовки спортсменов высокой квалификации. Одним из факторов успешной подготовки в предсоревновательный период является водная среда.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, водная среда, тренировочный процесс, предсоревновательный этап, высокая квалификация

**Введение.** Высокий уровень развития современного спорта и динамичное развитие кикбоксинга версии WAKO по всему миру и признание его Международным Олимпийским комитетом привело к повышению конкурентности на соревнованиях различного уровня, как в ринговых разделах, так и на татами, проводимых Всемирной Ассоциацией Кикбоксерских Организаций.

Ни для кого не секрет, что успешность выступления единоборцев, в нашем случае кикбоксеров различных и тактических типов, в существенной мере зависит не только от уровня их технико-тактического мастерства, но и от эффективного использования факторов специальной физической подготовки, а именно скоростно – силовых качеств, необходимых для побед в ринге на различных турнирах [1].

Использование водной среды на предсоревновательном этапе подготовки приносит свои положительные плоды как один из факторов успешной реализации тренировочного процесса, дающий возможность избежать травматизма в конечной стадии подготовки к предстоящим стартам [3, 4].

**Цель исследования** – внедрение в учебно-тренировочный процесс кикбоксеров на предсоревновательном этапе – водной среды.

В исследование приняли участие и были исследованы 10 спортсменов высокой квалификации (4 МС и 6 КМС), члены национальной сборной команды Молдовы по кикбоксингу WAKO в возрасте от 17-19 лет.

**Методы исследования** – анализ научно-методической и специальной литературы, видеоанализ тренировочной и соревновательной деятельности, сопряжено-вариативный метод.

Исследования проводились на базе МОУ ДО СДЮШОР борьбы и бокса г. Тирасполь, ГУРЦОП, с целью подготовки сборной команды к Кубку Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO, май 2016 года, г. Будапешт (Венгрия) и к Чемпионату Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO, август – сентябрь 2016 года, г. Дублин (Ирландия)

На предсоревновательном этапе подготовки кикбоксеров к предстоящим стартам, нами активно, помимо работы в парах и индивидуальной работы с тренером, использовалась работа в бассейне, с применением сопряжено – вариативного метода. В воде использовались утяжелители – (гантели – 0,5-1 кг; манжеты (для рук и ног) – этого же веса; использование планшетов размеров – 30\*30, толщина – 2 см. закрепленных на кулаках, для отработки комбинации ударов) [3].

Этап предсоревновательной подготовки является наиболее ответственным, так как он во многом определяет результат спортсменов на соревнованиях. Сложность задач и необходимость учета многих факторов весьма усложняет управление тренированностью кикбоксеров во время предсоревновательной подготовки [4, 5].

Предсоревновательный этап продолжался 21 день и проводился в условиях учебно-тренировочного сбора (табл. 1, табл. 2, табл. 3, табл. 4).

Основные задачи этапа:

1. Достижение максимального уровня функциональных возможностей организма.
2. Поддержание высокого уровня функциональных возможностей организма.
3. Совершенствование индивидуального тактико-технического мастерства в сложной боевой обстановке, достижение высокого уровня «спортивной формы» и особенно психологической устойчивости.
4. Адаптация спортсмена к длительному соревновательному периоду (7 дней), многодневным боям, создание мотивации к выступлению и достижению максимального результата.
5. Создание и поддержание высокой готовности у кикбоксеров за счет регуляции и саморегуляции физического и психологического состояния.

6. Обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон готовности – физической, технической, фактической и психической с целью трансформации ее в максимально возможный спортивный результат.

*Таблица 1*

**Первый микроцикл. Комплектующий.**

Дни недели	Утренняя тренировка 8.00 ч.	T=мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	Вечерняя тренировка 17.00	T=мин
Пн.	Разминка-10 мин Имитация– 3 x 2м	20	ОФП - 15 мин, СФП – 3x2мин, Усл.бои-9x2мин, Инд.раб.– 15мин.	70	Спорт.игры-4x10мин, Инт.уск.– 15 мин, Инд.раб.- 15 мин.	70
Вт.	ОФП – 15мин, СФП – 10мин, Инт.уск.-15мин. Инд.раб.– 15мин.	55	ОФП - 15мин, СФП – 3x2мин, Усл.бои - 9x2мин, Инд.раб.– 15мин.	70	ОФП > 15мин, СФП - 3x2мин, Усл.бои – 9x2мин, Инд.раб.-15мин.	70
Ср.	ОФП – 15мин, Инт. уск.-15мин, Инд. раб.– 15мин.	45	Работа в бассейне. 9x2 мин. Эстафета 4x50м.	45	Спортивные игры	90
Чт.	ОФП - 15мин, СФП – 10мин. Инт. уск.-15 мин. Инд. раб.– 15 мин.	55	ОФП - 15мин., СФП – 3x2мин, Усл. бои - 9x2мин. Инд. раб.– 15мин.	70	ОФП > 15мин, СФП -3x2мин, Усл. бои – 9x2мин, Инд. раб.-15мин.	70
Пт.	ОФП – 15мин. Инт.у ск.-15мин. Инд. раб.– 15мин.	45	Работа в бассейне. 9x2 мин. Эстафета 4x50 м.	45	Спортивные игры	90
Сб.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	60	Сауна	60
Вс.	Отдых	-	Отдых	–	Отдых	-

*Таблица 2*

**Второй микроцикл. Скоростно-силовой направленности**

Дни Неде-ли	Утренняя тренировка 8.00	T= мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	P= %	Вечерняя тренировка 17.00	T= мин
Пн.	ОФП -15 мин. Инт. уск.– 15мин. Инд. раб.– 15мин.	20	Работа в бассейне. 9x3 мин. Эстафета 4x50 м.	50	67	ОФП – 15мин. СФП - 3x2мин. Усл. бои – 9x2мин. Инд. раб.– 15мин.	70

Вт.	ОФП - 15мин. Спорт. игры – 20 мин. Инд. раб.– 15мин.	20	Спарринг 3х2 мин. Инд. раб.-15мин.	30	97	Кросс – 40мин. Инд. раб.-15мин.	70
Ср.	Инд.раб.– 15мин.	20	Работа в бассейне. 9х3 мин. Эстафета 4х50м. Баня	50	67	Отдых	
Чт.	ОФП - 15мин. СФП – 3х2мин. Инд. раб.-15мин.	20	ОФП – 10 мин. Бег – 12х3 мин.	70	67	ОФП – 10 мин. Усл. бои 6х2 мин. Инд.раб.- 15мин.	40
Пт.	ОФП – 15 мин. СФП	20	Работа в бассейне. 9х2 мин. Эстафета 4х50 м.	50	50	ОФП – 15 мин. Усл. Бои - 6х2 мин. Инд.раб. – 15мин.	40
Сб.	ОФП – 15 мин. СФП - 3х2мин. Футбол – 2х10мин	20	Работа в бассейне. 9х2 мин. Эстафета 4х50м.	50	50	ОФП -10 мин. СФП– 3х2мин. Мешки - 6х2мин. Инд. раб. – 15мин.	60
Вс.	Работа в бассейне. 6х2 мин. Эстафета 4х50м.	50	ОФП -15мин. Усл.бои– 6 х2 мин, работа в тройках - 18мин. Инд.раб.– 15мин.	40	88	Баня	60

Решение этих сложных задач требует комплексного применения различных средств и методов педагогического воздействия, индивидуального подхода к каждому из спортсменов, так как они представляют различные тактические типы – «игровики», «темповики», «нокаутеры» и «универсалы» [6].

Помимо этого необходимо использования разрешенных WADO различных медико-фармакологических препаратов, обеспечивающих высокий уровень работоспособности и быстрое восстановление спортсменов.

Именно на этом этапе мы активно применяли водную среду.

До начала нашего эксперимента подготовка в воде на предсоревновательном этапе применялась периодически и не системно.

Работа в бассейне сочеталась с другими традиционными методами подготовки, но являлась одним из основных видов тренировочной деятельности и проводилась до конца сборов.

Кикбоксеры выполняли от 6 до 9 раундов по 2 мин, интервал отдыха 1 мин в воде с отягощениями, затем после пятиминутного отдыха следовала эстафета 4 х 50 м – кролем на груди, при этом учитыва-

лось, что в период интенсивных нагрузок происходит снижение иммунитета и активно применялись медико-фармакологические средства рекомендованные WADO.

*Таблица 3*

**Третий микроцикл. Оптимизация**

Дни недели	Утренняя тренировка 8.00	T= мин	Дневная тренировка 12.00	T= мин	Вечерняя тренировка 17.00	T= мин
Пн.	Кроссовая подготовка	30	Бассейн бой с тенью с утяжелениями 6х2 мин	30	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Вт.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	30	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Ср.	Кроссовая подготовка	30	Спортивные игры	90	Плавание вольным стилем	60
Чт.	Кроссовая подготовка	30	Работа на снарядах 6х2 мин, бой с тенью с утяжелениями 6х2 мин	60	Спортивные игры	60
Пт.	Кроссовая подготовка	30	Плавание вольным стилем	60	Работа на снарядах, индив. работа с тренером	45
Сб	Кроссовая подготовка	30	Работа на снарядах 6х2 мин. индив. работа с тренером	45	Отдых	
Вс.	Выезд на запланированные соревнования					

Во время сборов не было отмечено ни одного случая переутомления и простудного заболевания спортсменов, которые занимались в бассейне. При этом они показывали хорошую функциональную и психологическую подготовку.

1. Поливитаминны — по 1 драже 3 раза в день;
2. Аспаркам — по 1 таб. 2 раза в день (для профилактики переутомления);
3. Пикамшон — по 2 таб. 2 раза в день (снижает психоэмоциональную возбудимость, чувство усталости, повышает уверенность в себе, улучшает настроение, вызывает желание тренироваться, обладает антистрессорным действием, купирует предстартовый стресс, ускоряет процессы восстановления, улучшает сон);
4. Актовегин — по 5 мл внутримышечно 2 раза в день за 7 дней



до соревнований (он способствует сохранению высокого уровня работоспособности, является наиболее эффективным средством, ускоряющим процессы поствагрозного восстановления. Применяется как профилактическое средство при хроническом физическом перенапряжении сердечно-сосудистой системы, черепно-мозговой травме, синдроме церебральной недостаточности кикбоксеров);

5. Вобэнзим – по 3 драже 3 раза в день в течение 10 дней (он обладает противовоспалительным, противоотечным, фибринолитическим, анальгезирующим, противотравматическим и иммуномодулирующим влиянием);

6. Радиола розовая – по 10 кап. 2 раза в день (повышает адаптацию к экстремальным факторам, оказывает стимулирующее и тонизирующее влияние, увеличивает объем динамической и статической работы, ускоряет процессы восстановления, повышает умственную работоспособность, улучшает слух и зрение).

Во время интенсивных тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде и в период соревновательного стресса наблюдается падение активности иммунной системы организма, что может приводить к повышению риска заболеваний простуды и другими инфекционными болезнями. С этой целью применялись препараты неспецифического иммунитета:

7. Мумиё по 0,4 г и по 1 ст. ложки меда с пергой утром натошак.

*Таблица 4*

**Состав сборной Молдовы участников Кубка Мира по кикбоксингу  
WAKO 2016 г., г. Будапешт (Венгрия)**

№ п/п	Фамилия, имя	Звание	Год рождения	Город	Вес, кг	Запланированный результат	Показанный результат
1.	Орловский Артем	КМС	2001	Кишинев	-51	3	2
2.	Струнгарь Валериу	КМС	2001	Кишинев	-54	3	3
3.	Левушкин Никита	МС	1998	Тирасполь	-57	3	1
4.	Скрипничук Андрей	КМС	1999	Кишинев	-60	3	2
5.	Морарь Петру	МС	1998	Кишинев	-63,5	3	1
6.	Телешман Денис	МС	1997	Тирасполь	-71	3	1
7.	Нечитайло Виктор	КМС	2002	Тирасполь	- 48	3	1
8.	Мицкович Александр	КМС	1999	Тирасполь	-75	3	2

9.	Орлиогло Григорий	КМС	1998	Тирасполь	- 67	3	2
10.	Казаку Максим	МС	2001	Тирасполь	-48	3	1

**Таблица 5**

**Состав сборной Молдовы участников Чемпионата Мира среди юниоров по кикбоксингу WAKO 2016 г., г. Дублин (Ирландия)**

№ п/п	Фамилия, имя	Звание	Год рождения	Город	Вес, кг	Запланированный результат	Показанный результат
1.	Орловский Артем	КМС	2001	Кишинев	-51	3	2
2.	Струнгарь Валериу	КМС	2001	Кишинев	-54	5	3
3.	Левушкин Никита	МС	1998	Тирасполь	-57	3	2
4.	Скрипничук Андрей	КМС	1999	Кишинев	-60	3	2
5.	Морарь Петру	МС	1998	Кишинев	-63,5	3	3
6.	Телешман Денис	МС	1997	Тирасполь	-71	3	5
7.	Нечитайло Виктор	КМС	2002	Тирасполь	- 48	3	1
8.	Мицкович Александр	КМС	1999	Тирасполь	-75	3	2
9.	Орлиогло Григорий	КМС	1998	Тирасполь	- 67	3	2
10.	Казаку Максим	МС	2001	Тирасполь	-48	3	1

**Выводы**

Таким образом примененная методика интенсивной подготовки кикбоксеров различных тактических типов на этапе предсоревновательной подготовки с применением водной среды показала свою эффективность что отобразено в таблицах.

В результате педагогических эксперимента подтверждена эффективность разработанной методики применения сопряжено-вариативного метода в водной среде на примере кикбоксеров.

**Список использованных источников:**

1. Анисимов Р.И. Индивидуальная тактическая подготовка квалификационных боксеров на основе моделирования соревновательной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед.наук. / Р.И.Анисимов. – 1991. –

23 с.

2. Ванаев Г.В. Индивидуализация тренировочной нагрузки в процессе предсоревновательной подготовки боксеров высокого класса с учетом их личностных и психофизиологических особенностей : автореф. дис. ... канд. пед.наук / Г.В.Ванаев. – 1978. –24 с.
3. Горащенко А.Ю. Технология индивидуальной физической подготовки кикбоксеров – универсалов / А.Ю. Горащенко И.В. Деркаченко.– 2015.– 182 с.
4. Диденко В.Н. Индивидуальный подход в совершенствовании тактической подготовки боксеров : автореф. дис. ... канд. пед. наук / В.Н. Диденко – 1982.– 24 с.
5. Котешев В.Е. Оценка специальной подготовленности боксеров по данным функционального профиля / В.Е. Котешев // Теория и практика физической культуры. – 1994.– С. 25– 26.
6. Филимонов В.И. Кикбоксинг. Основы теории и методики спортивной подготовки / Р.А. Юсупов В.И.Филимонов .– 1998. – 224 с.
7. Шахов Ш.К. Индивидуально – программированная физическая подготовка в видах спорта группы единоборств: автореф. дис. ... док. наук / Ш.К.Шахов – 1998. – 42 с.

The modern level of kickboxing WAKO makes high demands on special physical training, namely, the development of speed-strength qualities. Trainers and specialists in the field of kickboxing are always in search of training methods for athletes of high qualification. One of the factors of successful preparation in the pre-competition period is the water environment.

**Key words:** kickboxing, water environment, training process, precompetitive stage, high qualification

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.093.42.325

*П. Д. Дробний, Є. П. Козак*

## **ДОСЯГНЕННЯ УКРАЇНСЬКИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ-ПЛЯЖНИКІВ (U 18–U 23) НА МІЖНАРОДНІЙ АРЕНІ**

У статті зроблено аналіз досягнень вітчизняних волейболістів-пляжників на міжнародній арені серед юнацьких, юніор-

ських та молодіжних команд за останні двадцять років. Також проаналізовано рейтинг наших провідних дорослих волейболістів-пляжників на змаганнях Європейської конфедерації волейболу і Міжнародної федерації волейболу. Доведено, що досягнення юнацьких, юніорських та молодіжних команд не конвертувалися в досягнення на європейських та міжнародних змаганнях серед дорослих спортсменів. Тому у статті ми вирішили проаналізувати причини, які стримують подальший професійний розвиток пляжного волейболу в Україні і, відповідно, досягнення на дорослих чемпіонатах світу і Європи, на Континентальному Кубку і Світовій Серії та Олімпійських іграх. Серед основних причин є: відсутність належної матеріально-технічної бази, поєднання занять класичним і пляжним волейболом, погане фінансове забезпечення спортсменів, відтік провідних пляжників за кордон.

**Ключові слова:** пляжний волейбол, класичний волейбол, рейтинг, чемпіонати Європи і світу (U 18–U 23), Всесвітні Універсиади.

**Постановка проблеми.** Незважаючи на те, що пляжний волейбол виник у США (штат Каліфорнія) майже сто років тому (у 1920-х роках), в Україні ним офіційно почали займатись лише з 1996 року. У той самий рік, коли пляжний волейбол уперше був включений до програми Олімпійських ігор в Атланті (США). Але за таку коротку двадцятирічну історію розвитку цього олімпійського виду спорту наші волейболісти-пляжники (U 18 – U 23) зуміли досягти вагомих результатів для зміцнення авторитету України на міжнародній арені. В той же самий час ці досягнення не стали запорукою успіху на міжнародних змаганнях серед дорослих спортсменів. Для об'єктивності висвітлення цієї проблеми ми вирішили також проаналізувати рейтинг вітчизняних пляжників на змаганнях Європейської конфедерації волейболу і Міжнародної федерації волейболу.

**Аналіз актуальних досліджень.** З моменту виникнення пляжного волейболу в Україні історію розвитку пляжного волейболу, методичку вдосконалення техніки гри висвітлювали такі фахівці вітчизняного волейболу, як Горчанюк Ю. А. [1], Єрмаков С. С. [2], Стрельникова Є. Я, Ляхова Т. П, Герман І. [3]. Системи організації та управління розвитку пляжного волейболу на міжнародному та національних рівнях досліджували Дев'ятова О., Кропивницька Т. [4].

Але комплексних досліджень, що сприяли б досягненням українських волейболістів-пляжників на міжнародній арені, у доступній

нам літературі знайти не вдалось. У зв'язку з цим наше дослідження охоплює виступи вітчизняних пляжників на чемпіонатах Європи, світу, Всесвітніх Універсиадах, чемпіонатах світу серед студентів за двадцятирічну історію розвитку пляжного волейболу в Україні.

**Мета.** Проаналізувати досягнення вітчизняних волейболістів-пляжників на міжнародній арені за критерієм їхніх виступів на чемпіонатах Європи (U18), (U20), (U23), етапах Кубка Європи, чемпіонатах світу (U19), (U21) і турнірах ФІВБ та чемпіонатах Європи і світу серед студентів і Всесвітніх Універсиадах. Крім цього, проаналізувати рейтинг наших провідних волейболістів пляжників у змаганнях Європейської конфедерації волейболу і Міжнародної федерації волейболу серед дорослих спортсменів і, відповідно, вияснити реальні досягнення України у цьому олімпійському виді спорту в Європі і світі.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, документальних матеріалів та інформації офіційних сайтів федерації волейболу України (ФВУ); Європейської конфедерації волейболу (CEV) і Міжнародної федерації волейболу (FIVB).

**Виклад основного матеріалу.** У 2016 році Україна відзначає ювілей пляжного волейболу! 20 років тому Асоціація пляжного волейболу в Україні, створена під егідою Федерації волейболу України, провела перший чемпіонат країни з цього виду спорту. Вперше спортсмени незалежної України брали участь у чемпіонаті Європи 1996 року, що проходив в швейцарському місті Ніон [5].

Волейбол — це єдиний зі спортивних ігор вид спорту, який представлений у програмі Олімпійських ігор зразу двома дисциплінами: класичним волейболом і пляжним волейболом. Крім того, класичний волейбол має найбільше різновидів волейболу зі всіх олімпійських та неолімпійських спортивних ігор.

На нашу думку, пляжний волейбол не є різновидом класичного волейболу, тому що на сьогодні це самодостатній олімпійський вид спорту з багатою історією розвитку, специфічною технікою і тактикою гри, правилами гри та організацією і проведенням змагальної діяльності.

Віце-президент Федерації волейболу України, голова комісії федерації волейболу України з пляжного волейболу, заслужений тренер України Самодай Валерій у своєму інтерв'ю (17 лютого 2015 року) сказав: «Якщо в «класиці» особливих успіхів на міжнародній арені за останні роки у наших спортсменів немає, то «пляжники» можуть похвалитися певними здобутками, особливо це стосується результатів на молодіжному та юніорському рівнях» [6].

Ми вирішили дослідити досягнення українських пляжників на міжнародній арені за трьома рівнями: перший — Європейської конфе-

дерації волейболу(CEV), другий — Міжнародної федерації волейболу (FIVB), третій — Міжнародної федерації студентського спорту (FISU).

За двадцять років наші волейболісти сім разів ставали переможцями та призерами чемпіонатів та етапів Кубка Європи з пляжного волейболу серед юнаків, юніорів і молоді. Це Дяченко Олександр, Кулініч Олексій, Попов Сергій, Самодай Валерій, Плотницький Олег, Ковальов Ілля, Полуян Тимофій, Вієцький Дмитро. Найбільше разів виграла і ставала призером турнірів Європейської конфедерації волейболу найтитолованіша пляжна пара України Попов Сергій / Самодай Валерій (4 рази), решта наших пар по одному разу досягали успіху в Європі (табл.1).

Вітчизняні спортсмени-пляжники три рази вигравали (Бабіч Микола, Ніколаєв Олег, Попов Сергій, Самодай Валерій) і один раз ставали срібними призерами (Плотницький Олег, Ковальов Ілля) на турнірах другого рівня — Міжнародної федерації волейболу (FIVB) (табл.1).

На міжнародній арені Україна також має досягнення серед студентів-спортсменів на третьому рівні — Міжнародної федерації студентського спорту (FISU). У 2008 році пляжники Куцмус Андрій та Клямар Олексій спочатку стали чемпіонами Європи з пляжного волейболу, а потім срібними призерами чемпіонату світу з пляжного волейболу.

З двадцяти шести Всесвітніх Універсіад пляжний волейбол входив до їхньої програми лише два рази, і то як вид спорту за вибором країни організатора: 2011 року в Женьшені (Китай) і 2013 року в Казані (Росія). У Китаї наша команда у складі Попова Сергія і Самодая Валерія триумфально дебютувала з бронзової медалі, а в Росії наші пляжники участі не брали (таблиця).

*Таблиця 1*

**Досягнення українських волейболістів-пляжників  
на міжнародній арені**

Рік	Команда	Рівень змагань	Місце
Чемпіонати і Кубки Європи (CEV)			
1998	Олександр Дяченко / Олексій Кулініч	Чемпіонат Європи	I
2008	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат Європи U18	I
2009	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат Європи U20	II
2010	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат Європи U20	III
2012	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат Європи U22	I
2015	Плотницький Олег / Ковальов Ілля	Етап Кубка Європи	III

2015	Полуян Тимофій / Вієцький Дмитро	Чемпіонат Європи (U18)	II
Чемпіонати світу, турніри (ФІВБ)			
2005	Бабіч Микола / Ніколаєв Олег	Турнір ФІВБ, серія «Челленджер»	I
2009	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат світу (U 19)	I
2011	Попов Сергій / Самодай Валерій	Чемпіонат світу (U 21)	I
2014	Плотницький Олег/ Ковальов Ілля	Чемпіонат світу (U 19)	II
Змагання серед студентів (FISU)			
2008	Куцмус Андрій / Клямар Олексій	Чемпіонат Європи серед студентів	I
2008	Куцмус Андрій / Клямар Олексій	Чемпіонат світу серед студентів	II
2011	Попов Сергій / Самодай Валерій	Всесвітня Універсиада	III

**Примітка.** У різних видах спорту існує своя умовна класифікація поділу спортсменів (юнаки, юніори, молодь, дорослі) на вікові групи. Вона навіть різниться у класичному волейболі і пляжному волейболі.

*Наприклад: Волейбол класичний. Чоловіки та жінки. Вікові групи спортсменів: юнаки, дівчата — до 19 років; молодь (юніори, юніорки) — до 23 років; дорослі (чоловіки, жінки) — 24 роки і старші (додаток 13, пункт 13), [7]. Волейбол пляжний. Чоловіки та жінки. Вікові групи спортсменів: юнаки, дівчата - до 19 років; юніори, юніорки — до 21 року; молодь (чоловіки, жінки) — до 23 років; дорослі (чоловіки, жінки) — 23 роки і старші. (додаток 14, пункт 14), [7].*

Але для об'єктивного аналізу розвитку пляжного волейболу в державі і досягнень на світовій арені (не тільки серед юнаків, юніорів і молоді, але й серед дорослих спортсменів-пляжників) ми також опрацювали рейтинг Європейської конфедерації волейболу (CEV) в трьох номінаціях: серед країн на національному рівні, серед команд (пляжних пар), серед гравців-пляжників [8].

**Рейтинг CEV серед національних країн** з пляжного волейболу складається з суми чотирьох найкращих гравців у кожній країні на всіх турнірах Континентального Кубка. Станом на 13 червня 2016 року серед 49 країн, які увійшли до рейтингу CEV, Україна посідає 18 місце з 1 626 очками. А рейтинг країн CEV очолюють Нідерланди (6 190 очок), на другому місці — наші західні сусіди поляки (5 320 очок) і на третьому — італійці (5 300 очок) [8].

**Рейтинг CEV серед команд (пляжних пар)** розраховують шляхом додавання очок кожного гравця, які вони заробили в найкращому випадку на шістьох (6) з останніх восьми (8) турів World Tour (Сві-

тової Серії) FIVB та інших важливих турнірів чемпіонату світу FIVB за останні 365 днів. Наводимо рейтинг п'ятох найкращих українських команд (станом на 29 березня 2017 року) серед 897 пляжних пар CEV: 50 місце — Гордєєв / Бабіч (1 278 очок), 59 місце — Денін / Попов (1 164 очки), 290 місце — Плотницький / Ковальов (293 очки), 303 місце — Плотницький / Полуян (278 очок), 306 місце — Полуян / Вієцький (272 очки). Але ми бачимо, що останні три пари виступають у різних складах, тому, відповідно, і падає загальний рейтинг команди. Очолюють цей рейтинг латвійці Самойловс Олександр / Смедінс Яніс (з сумою 3 940 очок), далі йдуть іспанці Херрера Аллепус Пабло / Гавіра Колладо Адріан (2 900 очок), потім нідерландці Брауер Олександр / Мееувсен Роберт (2 750 очок), [8].

Ми також з'ясували, які місця посідають 10 найкращих вітчизняних пляжників в *індивідуальному рейтингу CEV* (станом на 27 березня 2017 року) серед 1 179 спортсменів-пляжників. Найкращий з наших спортсменів — Бабіч Микола (66 місце), Гордєєв Ярослав (67 місце), Денін Олексій (78 місце), Попов Сергій (79 місце), Ковальов Ілля (232 місце), Полуян Тимофій (242 місце), Резнік Едуард (260 місце), Плотницький Олег (263 місце), Генов Артем (280 місце), Лук'янченков Геннадій (281 місце). Перше і друге місця в цьому рейтингу ділять латиші Самойловс Олександр і Смедінс Яніс (з однаковою сумою 1 970 очок), і, відповідно, третє і четверте місця ділять іспанці Херрера Аллепус Пабло і Гавіра Колладо Адріан (1 450 очок) [8].

Крім того, ми дослідили рейтинг п'ятох найкращих пляжних команд (пар) України на основі вісьмох найкращих результатів у всіх змаганнях Міжнародної федерації волейболу (FIVB) за останній рік (станом на 17 квітня 2017 року), який оновлюється щопонеділка після чергового турніру FIVB, та індивідуальний рейтинг 10 наших кращих гравців України в світі [8].

*Світовий рейтинг FIVB серед команд (пляжних пар)*. П'ять найкращих українських пар з 1 422 гравців світу (станом на 17 квітня 2017): 36 місце посідають Бабіч / Гордєєв (1 612 очки), 57 місце — Денін / Попов (1 284 очки), 254 місце — Полуян / Вієцький (252 очки за результатами двох турнірів), 377 місце — Плотницький / Ковальов (168 очок за результатами одного турніру), 391 місце — Ковальов / Діденко (154 очки за результатами одного турніру). Очолюють цей рейтинг латиші Самойловс / Смедінс (4 650 очок), далі у рейтингу йдуть американці Далхаузер / Луцена (4 580 очок), а за ними — бразильці Алісон / Бруно Шмідт (3 672 очки) [9].

*Індивідуальний рейтинг FIVB*. 10 найкращих вітчизняних пляжників (станом на 17 квітня 2017 року) з 1 869 гравців світу: 102 міс-



це — Бабіч Микола (652 очки), 103 місце — Гордєєв Ярослав (652 очки), 129 місце — Денін Олексій (582 очки), 130 місце — Попов Сергій (582 очки), 431 місце — Полуян Тимофій (146 очок за результатами трьох турнірів), 459 місце — Резнік Едуард (133 очки за результатами двох турнірів), 463 місце — Плотницький Олег (132 очки за результатами трьох турнірів), 483 місце — Генов Артем (126 очок за результатами двох турнірів), 484 місце — Лук'янчиков Григорій (126 очок за результатами двох турнірів), 485 місце — Вієцький Дмитро (126 очок за результатами двох турнірів). Перше та друге місця в цьому рейтингу посідають американці Далхаузер (1 970 очок) і Луцена (1 970 очок), а третє та четверте місця ділять бразильці Саймонд (1 950 очок) і Евандро (1 950 очок) [9].

**Висновки.** З нашого дослідження можна зробити висновки, чому Україна має досягнення тільки серед спортсменів-пляжників у юнацькому, юніорському і молодіжному віці.

По-перше, наші пляжники не мають умов (тобто критих спортивних залів з піском, за винятком Запоріжжя) для занять цим видом спорту цілорічно і, відповідно, не можуть професійно займатись тільки пляжним волейболом, як це практикують у провідних країнах Європи і світу, спортсмени яких очолюють європейські і світові рейтинги з пляжного волейболу.

По-друге, зважаючи на такі умови, пляжники змушені поєднувати заняття двома олімпійськими видами спорту: класичним волейболом і пляжним волейболом, що в цивілізованих країнах — нонсенс. Там волейболісти спеціалізуються і виступають в одному виді спорту, тому й виграють Олімпійські ігри, Світову серію, Континентальний Кубок, турніри серії «Челенджер» і «Сателіт», чемпіонат світу, а не тільки U 17, U 19, U 21, U 23, чемпіонат Європи, а не тільки U 18, U 20, U 22. На підтвердження наших висновків наведемо приклад змагань третього етапу чемпіонату України (плей-оф) за третє місце між командами суперліги ВК «Вінниця» (м. Вінниця) і ВК «Новатор» (м. Хмельницький). «ВК «Вінниця» (м. Вінниця) втретє поспіль обіграв ВК «Новатор» (м. Хмельницький) без жодних шансів для останнього. А для цього ВК «Новатор» (м. Хмельницький) їм конче потрібні були «чаклуни» пляжного волейболу — Попов Сергій, Денін Олексій та Ємельянчик Владислав, які починали сезон у волейболі класичному. І саме вони суттєво допомогли ВК «Новатор» (м. Хмельницький) достроково забронювати місце у четвірці найсильніших. Однак надалі, згідно з офіційним календарем підготовки збірної України серед пляжників, ця трійка повернулася до виконання своїх основних обов'язків, а без неї гра хмельницького колективу одразу деградувала» [10]. Ще одне підтвердження цього факту від лікаря «Срібної команди» Чемпіонату Європи (U 20) Олега

Попова: «Хлопці зростають. Є кілька лідерів, які дуже потужно прогресують — такі, як Плотницький Олег, Вієцький Дмитро, Полуян Тимофій. Вони, як відомо, виступають у змаганнях з пляжного волейболу, і це теж приносить свої плоди» [11].

По-третє, пляжний волейбол з самого початку розвивався як комерційний вид спорту, на відміну від класичного, який став комерціалізуватись тільки з 90-их років 20-го сторіччя [12]. Тому тут, щоб вигравати турніри, потрібно мати великий міжнародний досвід, а щоб його здобути, треба спочатку мати кошти для поїздки на різноманітні турніри. А якщо спортсмени не знаходять спонсорів і держава не спроможна їх фінансувати, тоді вони виїжджають за кордон і виступають там за інші країни, наприклад, Куцмус Андрій (2011-2015 рр.), Самодай Валерій (син) та інші. Голова комісії федерації волейболу ФВУ з пляжного волейболу Самодай Валерій (батько) також зазначив: «На жаль, дуже часто наші спортсмени, грубо кажучи, тікають з країни в пошуках кращого життя. Медалі, грамоти, кубки — все це добре на юнацькому рівні, а на дорослому настає час комерційних змагань, на яких всі хочуть заробляти гроші. Але для того, щоб їх заробляти, потрібно багато їздити по світу. А фінансування збірних України не дає змоги це робити в повному обсязі» [6].

По-четверте, більшість наших волейболістів-пляжників, які досягли успіхів на міжнародній арені — це діти тренерів з волейболу (тандем «батьки-діти»): Попов С., Самодай В., Клямар О., Плотницький О., Ковальов І. та інші провідні пляжники України, які виступають в Європі і світі. І тут вирішальним фактором їхнього успіху в спорті є як генотип, який вони дістали у спадок від своїх батьків, так і фенотип — набуття потрібних спеціальних професійних навичок у процесі навчально-тренувальної і змагальної діяльності під керівництвом своїх батьків, більшість яких свого часу професійно займались класичним волейболом (тому що в роки їхньої молодості в Україні пляжний волейбол не грали).

По-п'яте, практика виступів наших провідних команд з пляжного волейболу (див. рейтинги) починаючи від чемпіонату України і закінчуючи чемпіонатом світу засвідчує, що переважна більшість українських спортсменів-пляжників протягом одного чотирьохрічного олімпійського циклу дуже часто змінюють своїх партнерів. У зв'язку з цим команди з пляжного волейболу не можуть набрати необхідної кількості рейтингових очок і пройти кваліфікацію для участі у престижних міжнародних змаганнях.

**Р. С.** Дуже багато дослідників волейболу вважають пляжний волейбол різновидом класичного волейболу, але так було раніше, на

першому етапі розвитку волейболу [12], коли ці два види спорту ще не диференціювалися в окремі види: пляжний і класичний. На нашу думку, на сьогодні це два самодостатні олімпійські види спорту. І щоб досягти успіху на олімпійській арені, нашим волейболістам потрібно визначитись, якому виду спорту віддати перевагу. Часи найкращого волейболіста ХХ століття за версією Міжнародної федерації волейболу, триразового олімпійського чемпіона Чарльза Фредеріка (Карча) Кірая, коли він двічі ставав олімпійським чемпіоном у класичному волейболі (у 1984 і 1988 роках), і один раз у пляжному волейболі (1996 році), безповоротно канули в лету. Зараз, коли зріс обсяг і інтенсивність навчально-тренувальної діяльності та кількість турнірів (Континентальний Кубок, Світова Серія) у змагальній діяльності, щоб досягти успіху на міжнародній арені, потрібно сконцентруватися на одному з цих олімпійських видів спорту. І наші провідні спортсмени, які не від доброго життя паралельно займаються цими оригінальними і самодостатніми видами спорту, починають це розуміти. На підтвердження нашої думки наведемо слова найтитулованішого українського волейболіста як у пляжному (див. табл.), так і в класичному волейболі (срібний призер юніорського чемпіонату Європи 2016) українського «Керча Кірая» хмельничанина Олега Плотницького: «Так, навантаження та підготовка, яку я здобув у пляжному волейболі, допомагали в «класиці». Але виходить, що коли займаєшся обома видами волейболу, у тебе майже немає відпочинку. Накопичується втома — і фізична, й емоційна, можливі й мікротравми. Я ще не визначився. Ще вирішую це питання в своїй голові. Наступного року, якщо пройдемо відбір, у червні нас чекає чемпіонат світу (U 21). Але я не хочу, як у цьому сезоні, ходити «студи-сюди». Якщо все складеться, то наступного року навряд чи буду грати у пляжний волейбол» [13].

Сьогодні в Україні є тільки одна пара волейболістів Бабіч Микола і Гордєєв Ярослав, яка професійно займається пляжним волейболом і очолює національний рейтинг України, а також посідає найвищі місця серед українців у європейських та світових рейтингах і, відповідно, має шанс відібратись на олімпійські ігри. При умові, якщо до того часу вона не розпадеться, як це зазвичай відбуває в Україні. Наступна пара в українському рейтингу і з відносно високим рейтингом у європейських і світових табелях про ранги — Денін Олексій і Попов Сергій також мають шанс потрапити на Олімпійські ігри, але Попов Сергій паралельно ще виступає в класичному волейболі. Решта наших провідних пляжників: Плотницький Олег, Ковальов Ілля, Вієцький Дмитро, Полуян Тимофій — і далі паралельно виступають у двох видах спорту, що зменшує їхні шанси потрапляння на олімпіаду.

На нашу думку, пляжний волейбол більше допомагає досягти спортивних успіхів у класичному волейболі, ніж класичний у пляжному. По-перше, у ньому є загальна гра або універсалізація (вдосконалюються всі п'ять технічних прийомів), а в класичному іде спеціалізація в одному амплуа (зв'язковий, ліберо, догравальник, центральний блокувальник, діагональний). По-друге, у пляжному волейболі, на свіжому повітрі, краще працюють функціональні системи організму, а на піску зміцнюється опорно-руховий апарат, тож спортсмени менше травмуються, ніж в класичному волейболі. Тому ми рекомендуємо спортсменам-класикам займатись пляжним волейболом у перехідному періоді, а в підготовчому і змагальному періодах професійно займатись класичним волейболом. А спортсменам-пляжникам протягом спортивного року браги участь у якомога більшій кількості професійних міжнародних турнірів і заробляти рейтингові очки, щоб потрапити на Олімпійські ігри, а це ж заповітна мрія кожного амбітного спортсмена.

### **Список використаних джерел:**

1. Горчанюк Ю. А. Технічна підготовка спортсменів у пляжному волейболі на основі біомеханічних моделей стрибків і переміщень: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.01. «Професійний і олімпійський спорт» / Ю. А. Горчанюк. — Харків, 2004. — 20 с.
2. Ермаков С. С. Волейбол Харкова: 1925–2000 гг. Факты и комментарии / С. Ермаков — Харьков : ХГДАИ, 2004. — 100 с.
3. Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П., Герман І. Аналіз використання різних видів подач у пляжному волейболі. Спортивные игры. — 2016. — № 1. — С. 38.
4. Дев'ятова О., Кропивницька Т. Організація та управління пляжним волейболом у світі та Україні [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [file:///C:/Users/Admin/Desktop/TMFVS\\_2016\\_2\\_16.pdf](file:///C:/Users/Admin/Desktop/TMFVS_2016_2_16.pdf).
5. 2016-й — рік 20-річчя пляжного волейболу в Україні! [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.volleyball.ua/news/2016-i-rik-20-richchia-pliazhnogho-volieibolu-v-ukrayini>.
6. Самодай Валерій. На спортивному майданчику я в першу чергу тренер, а не батько. — 17 лютого 2015 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.5kolec.com/volleyball/news/article-12554/>.
7. Наказ. Про затвердження Кваліфікаційних норм та вимог Єдиної спортивної класифікації України з олімпійських видів спорту. 17.04.2014 № 1258 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/z0488-14/page8>
8. CEV — Confédération Européenne de Volleyball [Електронний ре-

- сурс]. — Режим доступу: [http://www.cev.lu/Rankings/BeachVolleyball\\_EntryRanking.aspx](http://www.cev.lu/Rankings/BeachVolleyball_EntryRanking.aspx).
9. FIVB — International Volleyball Federation [Електронний ресурс]. — Режим доступу: [http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/WRanking\\_m.asp](http://www.fivb.org/EN/BeachVolleyball/WRanking_m.asp).
  10. Суперліга (чоловіки). За 3-є місце. Бронзовий злет вінничан. — 21 квітня 2017 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.fvu.in.ua/news/uachemp/3673-superliha-choloviky-za-3-ie-mistse-bronzovyi-zlet-vinnychan>.
  11. Чемпіонат Європи (U 20). «Срібна команда». Попов Олег: «Наш успіх — це результат роботи всієї команди». — 6 січня 2017 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.fvu.in.ua/news/crewcollective/3400-u-20-oleg-porov>.
  12. Дробний Петро. Класифікація історії розвитку класичного волейболу. Матеріали XXIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»: Зб. наук. праць. — Переяслав-Хмельницький, 2017. — Вип. 23. — 394 с. — С 245–248 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://confscience.webnode.ru>.
  13. Чемпіонат Європи (U 20). «Срібна команда». Плотницький Олег: «Ми дуже горді добитися такого успіху під прапором України». — 28 вересня 2016 [Електронний ресурс]. — Режим доступу: <http://www.fvu.in.ua/news/crewcollective/3097-chempionat-yevropy-u-20-sribna-komand-oleh-plotnytskyu-my-duzhe-hordi-dobytsia-takoho-uspikhu-pid-praporom-ukrainy>.

The article analyzes the achievements of local beachgoers, volleyball internationally among junior and youth teams for the past twenty years. Also analyzed our top rated adult volleyball competitions, beachgoers European Confederation of Volleyball and the International Federation of Volleyball. It is proved that the achievement of junior and youth team were converted to achieving the European and international competitions among adult athletes. Therefore, in the article we analyze the causes that hinder the further professional development of beach volleyball in Ukraine and, consequently, achieve adults world championships and Europe, Continental Cup and the World Series and the Olympics. The main reasons are: lack of adequate material and technical base, combining classical lessons and beach volleyball, poor financial support for athletes, leading beachgoers outflow abroad.

**Keywords:** beach volleyball, volleyball classic, rating, and the world championships of Europe (U 18-U 23) Universiade.

*Отримано 25.04.17*

УДК 796.077.5:613.8

*А.В. Заїкін*

## **ОСНОВНІ АСПЕКТИ ВИХОВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОЇ СПОРТИВНОЇ ШКОЛИ**

У даній статті розглядаються теоретичні засади виховання здорового способу життя підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах, розкрито його зміст і принципи. Визначено стан сформованості здорового способу життя підлітків у ДЮСШ.

**Ключові слова:** здоров'я, здоровий спосіб життя, підлітки, тренер-викладач, дитячо-юнацька спортивна школа.

**Актуальність.** Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на основі громадянських норм, цінностей, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується у вихованні здорового способу життя особистості. Здоров'я людини більше, ніж на 50%, відповідно до різних джерел, залежить від способу її життя. Тому виховання здорового способу життя підлітків у дитячо-юнацьких спортивних школах (ДЮСШ) є актуальною проблемою сучасної педагогічної теорії і практики.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У нормативних документах – Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту, Національній програмі виховання дітей та молоді в Україні, Резолюції Генеральної асамблеї Організації об'єднаних націй «Спорт як засіб сприяння освіти, здоров'ю, розвитку і миру» – визначено актуальні завдання морального, духовного, ціннісного, фізичного, інтелектуального розвитку юного покоління, підготовки молоді до активної творчості, соціально значущої та сповненої особистісного змісту діяльності.

На основі вивчення робіт В. Горашука, І. Карпової, І. Муравова, Т. Ротерс, В. Язловецького визначаємо, що здоровий спосіб життя підлітка – це сукупність форм і методів повсякденної діяльності, заснована на нормах, цінностях, сенсі діяльності, яка змінює адаптивні можли-

вості організму, впливає на виховання особистісних якостей учнів та складається з таких основних компонентів:

- дотримання правил гігієни, необхідних кожній дитині, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню розумової, фізичної працездатності та має важливе виховне і суспільне значення;
- загартування організму – підвищення стійкості до несприятливого систематичного впливу низки факторів навколишнього середовища, – що сприяє вихованню морально-вольових якостей;
- оптимальної рухової активності як м'язової активності, що дозволяє підтримувати оптимальну фізичну форму, поліпшувати самопочуття, забезпечувати приплив енергії, дає додатковий виховний стимул до організації життєдіяльності;
- збалансованого харчування як процесу надходження до організму речовин, необхідних для росту і розвитку, утворення нових клітин, які виробляють енергію, що витрачається під час здійснення фізіологічних функцій, накопичення запасу речовин для фізичних тренувань як складових естетичного виховання здорового способу життя підлітків;
- раціонального добового режиму як доцільно організованого розпорядку добової діяльності, який відповідає віковим особливостям підлітка та його індивідуальним біологічним ритмам для виховання дисциплінованості учнів;
- відсутності шкідливих звичок – куріння, схильності до алкоголю та наркоманії тощо, – що гарантує високі результати та довголіття у спорті й житті, є основою морального виховання здорового способу життя підлітків;
- самоконтролю як систематичних самостійних спостережень підлітка за станом здоров'я, фізичним розвитком, динамікою впливу фізичних навантажень, вправ.

Отже, **метою статті** є розкриття змісту та принципів виховання здорового способу життя, аналіз стану сформованості здорового способу життя підлітків у ДЮСШ.

**Виклад основного матеріалу.** Виховання здорового способу життя підлітків включає розвиток психологічного, фізичного, соціального й духовного здоров'я. На основі аналізу психолого-педагогічної літератури визначено теоретичні засади виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ (фізкультурно-оздоровча та виховна робота серед дітей; забезпечення засвоєння знань у галузі гігієни та елементарних прийомів оцінювання свого фізичного стану; виявлення у процесі навчання здібних дітей з метою подальшого заохочення їх до спеціалізованого заняття спортом; надання всебічної допомоги загальноосвіт-

нім школам в організації виховної і спортивно-масової роботи), а також зміст виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ, складовими якого є:

1. Формування у підлітків свідомості щодо збереження і зміцнення здоров'я, що передбачає виховання у підлітків любові до свого здоров'я та здоров'я людей, які поряд; формування мотивації до зміцнення здоров'я; використання знань, вмінь і навичок збереження здоров'я у практичній діяльності.

2. Спільна діяльність батьків і тренерів-викладачів з метою виховання здорового способу життя як відповідальне ставлення тренерів-викладачів і батьків до процесу виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ; взаємопідтримка у розв'язанні складних питань, сумісний пошук способів розв'язання завдань; визначення перспектив у вихованні здорового способу життя; аналіз одержаних результатів діяльності, спрямованої на реалізацію визначених завдань. Важлива роль у вихованні здорового способу життя належить людям, які оточують підлітка, допомагають йому в навчанні та вихованні, є для нього авторитетом.

3. Формування поглядів, переконань, ціннісних орієнтацій, емоційної сфери щодо здорового способу життя, тобто ціннісно-орієнтаційне ставлення підлітка до навколишньої дійсності: визначення ним критеріїв добра і зла, раціональний вибір у складних ситуаціях, що забезпечує духовний розвиток особистості. Виховання здорового способу життя базується на потребах, мотиваціях, інтересах підлітків.

4. Ставлення до навколишньої дійсності у процесі виховання здорового способу життя, що означає визначення підлітками цілей різних видів діяльності і планування її здійснення. Тренер-викладач організовує пізнавальну, спортивну, ігрову, діяльність підлітків та дозволяє, сприяє вільному спілкуванню, згуртуванню дитячого колективу. Сформовані у процесі виховання погляди і переконання визначають позицію підлітка щодо формування здорового способу життя.

5. Самовиховання і самоконтроль або вміння підлітка вдосконалювати та контролювати свої знання, вміння й навички виховання здорового способу життя. Самовиховання – свідомо діяльність людини, спрямована на формування позитивних рис та якостей і подолання негативних. Самовиховання потребує тривалих вольових зусиль, уміння керувати собою, досягати поставленої мети, наполегливості, впевненості у власних силах. Тренеру-викладачеві потрібно залучати підлітків до видів діяльності, що передбачають зібраність, організованість, відповідальність. Долаючи труднощі, підлітки загартовують волю, розвивають самостійність, цілеспрямованість. Самоконтроль сприяє самоак-



тивізації, здійсненню саморегулювання під час виховання здорового способу життя.

Особливе значення в досягненні цілей, передбачених у процесі виховання звички вести здоровий спосіб життя, має послідовна реалізація низки принципів. Принципи виховання, за В. Ягуповим, – це «загальні провідні положення, які визначають мету, ідеали, зміст, методику та організацію процесу виховання» [8, с. 465]. У навчальному посібнику «Педагогіка» принципи виховання тлумачаться як сукупність керівних ідей, які визначають основні напрями, зміст, методику та організацію виховання з метою формування людини [5].

Як стверджує В. Ягупов, незнання принципів не відміння їхнього існування і дієвості, а робить процес виховання ненауковим, суперечливим, непослідовним, несистемним, отже – малоєфективним. Принципи виховання є системою; їх ефективність проявляється лише за умови їх систематичної та послідовної реалізації [8].

Цілеспрямована організація виховної роботи має здійснюватися на основі встановлених принципів, яких повинні дотримуватися керівники ДЮСШ та тренери-викладачі. Узагальнюючи сучасні теоретичні підходи, визначаємо такі принципи виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ, спрямовані на всебічне і гармонійне виховання особистості:

1. Активності, зацікавленості та змагальності, тобто залучення підлітків до активної участі в суспільному житті, популяризація значимості здорового способу життя; зміцнення здоров'я та загартування організму підлітків, сприяння їхньому фізичному розвитку та підвищенню працездатності; вдосконалення рухових навичок і вмінь; розвиток основних рухових якостей; формування звички та стійкого інтересу до систематичних занять фізичними вправами; виховання гігієнічних навичок.

Становлення і розвиток основних функцій організму потребує врахування і забезпечення всіх чинників, які позитивно впливають на процес виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ. Реалізація цього принципу полягає у перетворенні підлітків в активних і зацікавлених суб'єктів власного самовдосконалення.

2. Конкретності та перспективності як конкретизації цілей і завдань підлітка, комплексний підхід до визначення змісту виховання здорового способу життя; встановлення мети; складання плану виконання справи; знання особливостей організаторської роботи; цілеспрямованість, урахування інтересів учнів. Реалізується за умови вивчення рівня вихованості підлітка і коригування процесу виховання здорового способу життя.

3. Самостійності й ініціативи: формування впевненості у власних можливостях і здібностях; розвиток сили волі, наполегливості; заохочення ініціативи і самостійності виховання здорового способу життя. Реалізація цього принципу полягає у вихованні морально-вольових якостей підлітків, їх зміцнення з метою виховання здорового способу життя.

4. Цілеспрямованості процесу виховання здорового способу життя, що передбачає систематичне роз'яснення підліткам важливості знань про здоровий спосіб життя; створення умов для розвитку розумових здібностей, пізнавальних інтересів; спонукання до самоосвіти. Виховна діяльність досягається загальним цілеспрямованим підходом усіх учасників до процесу виховання здорового способу життя. Реалізується цей принцип за умови підпорядкованості виховної роботи загальній меті – виховання здорового способу життя.

5. Виховний вплив практичної діяльності: формування у підлітків шанобливого ставлення до будь-якої суспільно корисної праці, що має важливе значення для збереження здоров'я; формування відповідальності; розвиток пізнавальної та мотиваційної сфери особистості підлітка; самовираження і самоствердження особистості. Реалізується за умови усвідомлення підлітками, що будь-яка корисна практична діяльність – чинник всебічного розвитку особистості.

6. Взаєморозуміння і гуманності, що реалізується у різноманітності діяльності тренерів-викладачів з виховання здорового способу життя; заохоченні підлітків до спільної діяльності; раціональному визначенні загальних завдань відповідно до вікових особливостей учнів; єдності педагогічного керування і самостійності підлітків. Ґрунтується на взаєморозумінні й гуманності спільної діяльності тренерів-викладачів та підлітків, на єдності їхніх інтересів і прагнень з метою виховання здорового способу життя. Реалізується за умови оптимізації процесу виховання здорового способу життя.

7. Системності, погодженості виховних впливів на особистість підлітка, тобто послідовності засвоєння навчального матеріалу щодо здорового способу життя; систематичності роботи підлітків над засвоєнням знань, формуванням умінь та навичок; погодженість оволодіння прийомами застосування знань і розв'язання завдань; поступове ускладнення форм роботи підлітків, у процесі якої вони ґрунтовно вивчають матеріал. Реалізується за умови раціонального визначення змісту виховання здорового способу життя залежно від віку та рівня розвитку учнів.

Для виконання поставленого завдання було проведено дослідження за допомогою анкетування для визначення рівня знань дітей

про збереження, зміцнення та покращення стану свого здоров'я. Анкета вхідного діагностування складається з 20 запитань.

Під час анкетування було визначено, як підлітки володіють знаннями про здоровий спосіб життя, тлумачать терміни «здоровий спосіб життя», «раціональне харчування», «загартування», «рухова активність», «самоконтроль», обґрунтовують правила раціонального харчування та гігієни, визначають основні показники самоконтролю. Тобто у ході експерименту визначався стан вихованості підлітків у ДЮСШ і було встановлено, що 58% респондентів мають високий рівень сформованості здорового способу життя, 31% – середній і 11% – низький.

**Висновки.** Отже, здоров'я дітей та процес навчання і виховання здорового способу життя підлітків у ДЮСШ – взаємозалежні та взаємообумовлені чинники. Чим міцніше здоров'я підлітка, тим продуктивнішим буде навчання і спортивне тренування, інакше кінцева мета останнього втрачає істинний сенс і цінність. Здоровий спосіб життя є універсальним, доступним способом збереження та зміцнення здоров'я, що не потребує значних матеріальних витрат та гарантує здоров'я, високі спортивні досягнення особистості.

### **Список використаних джерел**

1. Горашук В. П. Культура здоровья спортсмена и ее сущность / В. П. Горашук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2004. – № 1 – С. 64-73.
2. Горашук В. П. Теоретичні засади культури здоров'я особистості / В. П. Горашук // Ціннісні пріоритети освіти у ХХІ столітті : орієнтири та напрямки сучасної освіти : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. – Луганськ, 2005. – С. 125-130.
3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : навч. посіб. [для студ. вузів] / Карпова І. Б., Корчинський В. Л., Зотов А. В. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К.: Здоровье, 1989. – 270 с.
5. Педагогіка : навч. посіб. / ред. З. Н. Курлянд та ін. – Харків: Одиссей, 2003. – 352 с.
6. Ротерс Т. Теорія та методика розвитку особистості школяра на заняттях із ритміки в загальноосвітній школі / Т. Ротерс. – Луганськ : Альма-матер, 2001. – 279 с.
7. Фіцула М. М. Педагогіка : навч. посіб. [для студ. вищих пед. закладів освіти] / М. М. Фіцула. – К. : Академія, 2002. – 528 с.
8. Ягупов В. В. Педагогіка : навч. посібник / В. В. Ягупов. – К.: Либідь, 2003. – 560 с.

9. Язловецкий В. С. Физическое воспитание детей и подростков с ослабленным здоровьем / В. С. Язловецкий. – К. : Здоровье, 1991. – 232 с.

The article is based on analysis of psychological and educational literature, a theoretical principles of healthy lifestyle education of teenagers in children-youth sporting schools, its content and principles.

**Key words:** health, education of healthy way of life, teenagers, trainer-teacher, children-youth sporting school.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.01.894-057.87

*С.А. Законайло*

## **ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАСТОСУВАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СИЛОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНОГО ПРОФІЛЮ**

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність. Йдеться про впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту в позанавчальний час. Важливою умовою навчально-виховного процесу є набуття студентами теоретично-методичних знань. Наведено узагальнені дані про силові види спорту. Окреслені основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, позанавчальний час, силові види спорту.

**Постановка проблеми.** Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення та розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової діяльності, зв'язаними з повсякденним життям.

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність доречним є впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту. За умов скорочення годин на фізичне виховання це можливо здійснити в позанавчальний час, на що є рекомендації для проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами [4].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Аналіз науково-методичної та спеціальної фахової літератури з силових видів спорту свідчить про те, що проблемами розвитку силових якостей і вдосконалення силової підготовки в різних видах спорту займалися ряд авторів, зокрема Н.В. Зімкін, В.Н. Кінних, М.М. Яковлев, І.В. Бельський, Л.С. Дворкін, А.А. Хабаров, В.В. Кузнєцов. Питанням організації та впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту присвячені дослідження І.О. Капка, В.Н. Курся, А.І. Стеценка, П.А. Балька та інших. В.І. Алексєєв, Н.Г. Озолін, В.М. Дьячков, З.П. Синицький, А.Г. Сулієв та ін.) досліджували деякі аспекти проблеми фізичної підготовки молоді розглядаючи принципи переважного розвитку провідних рухових і силових якостей.

Історики спорту стверджують про глибоке коріння силових вправ, з яких відбрунькувалися сучасні гостро-спеціалізовані види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, гирьовий спорт, допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки загальної фізичної форми та реабілітації. Для того щоб успішно займатися будь-яким видом силового спорту необхідно детально ознайомитись з усіма особливостями цього виду [3, 5, 6].

**Формулювання мети та завдань роботи.** Проаналізувати літературні джерела з проблеми силової підготовки молоді. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу. Узагальнити дані про силові види спорту. Окреслити основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень складала дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з теорії і методики спортивного тренування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Загальна фізична підготовка забезпечує всебічний розвиток молоді і створює умови для найефективнішого прояву спеціальних фізичних якостей. Набутий функціональний потенціал у процесі загальної фізичної підготовки – неодмінна передумова для успішного вдосконалення особистості. Ви-

сокі показники загальної фізичної підготовки являють собою основу для розвинення спеціальних фізичних якостей та сприяння тренувального ефекту із загальних на спеціальні та змагальні вправи. При цьому дії, спрямовані на виконання таких вправ, мають відповідати координаційній структурі, характеру виконання, кінематиці та динаміці основної фізичної вправи.

Засобами спеціальної фізичної підготовки у силових видах спорту є різноманітні вправи з обтяженнями, які за характером прояву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних. Для успішного прояву молоді себе у важкій атлетіці потрібно знати основи [3].

Види силових якостей. Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір або протидіяти опорі завдяки напруженню м'язів. Сила може бути зовнішньою внаслідок відповідних дій на опір вазі штанги, партнера тощо, та внутрішньою, зумовленою скороченням м'язів тіла, що виявляється у діях нервово-м'язової системи.

Виділяють такі основні види силових якостей – максимальну силу, швидкісну силу, вибухову силу та силову витривалість. Під максимальною силою розуміють найвищі можливості, які студент здатний проявити за максимального довільного скорочення м'язів. Рівень максимальної сили визначається величиною зовнішніх опорів, які спортсмен переборює або нейтралізує за умови повної довільної мобілізації можливостей своєї нервово-м'язової системи. Максимальна сила багато в чому визначає спортивний результат у важкій атлетіці, пауерліфтингу та боротьбі.

Швидкісна сила – це здатність нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за максимально стислий термін. Швидкісну силу слід диференціювати залежно від величини її прояву в рухових діях, що вимагають швидкісно-силових можливостей спортсмена. Швидкісна сила впливає на спортивні результати з виконання ривка у важкій атлетіці, гирьовому спорті, боротьбі та боксі під час виконання атакуючих дій та ударів [2, 4].

Різновид швидкісної сили, що виявляється за умови досить великих опорів, визначають як вибухову силу. Вона потрібна спортсменам силових видів спорту для виконання фази підриву в ривку та піднімання на груди в поштовху.

Силова витривалість – здатність організму людини довгий час підтримувати досить високі силові показники. Рівень силових витривалості виявляється в здатності студента переборювати втому, виконувати велику кількість повторних рухів, або тривалий час прикладати зусилля в умовах протидії зовнішньому опору. Велике значення силова

витривалість має у гирьовому спорті.

Швидкісні якості спортсменів, які займаються важкою атлетикою та гирьовим спортом, виявляються під час виконання окремих фаз змагальних і спеціально-підготовчих вправ – тяги, підриву, присіду, виштовхування ваги тощо.

Швидкісні якості розглядаються як комплекс функціональних якостей організму, здатних забезпечувати виконання рухових дій за мінімально можливий час. Розрізняють такі елементарні форми прояву швидкісних здатностей: латентний час простих і складних рухових реакцій, швидкість виконання окремого руху та його частість. Загальна витривалість виявляється у здатності спортсмена витримувати фізично навантаження середньої чи малої інтенсивності протягом тривалого часу. Спеціальна витривалість – це здатність ефективно виконувати роботу і переборювати втому в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Принциповою відмінністю спеціальної витривалості від загальної є якісне неодноразове виконання стандартної вправи. Спеціальна витривалість залежить від розвитку аеробних можливостей організму. У зв'язку з цим для її виконання використовують будь-які вправи, що залучають до роботи великі групи м'язів і дозволяють виконувати їх з граничною та майже граничною інтенсивністю [5].

Гнучкість – це фізична якість, що зумовлює морфофункціональні властивості опорно-рухового апарата, які визначають максимальну амплітуду рухових дій студента в різних суглобах усього тіла. Тому гнучкість – це показник рухливості суглобів і від рівня її розвитку залежить ефективність прояву інших фізичних якостей - сили, швидкості, спритності тощо.

Розрізняють активну та пасивну гнучкість. Активна гнучкість – здатність виконувати рухи з великою амплітудою за рахунок активності груп м'язів, що оточують відповідний суглоб. Пасивна гнучкість – здатність досягнути найвищої рухомості суглобів під дією зовнішніх сил. Показники пасивної гнучкості завжди вищі за показники активної гнучкості. Активна гнучкість реалізується під час виконання різноманітних фізичних вправ і тому на практиці її значущість вища, ніж пасивної гнучкості, яка є відображенням величини резерву для розвитку активної гнучкості. Гнучкість обох видів досить специфічна для кожного суглоба і залежить від його побудови та рухливості, сили й еластичності м'язів, зв'язок та сухожилків, а також ефективності нервової регуляції м'язового напруження.

Координаційна здатність. Координаційна здатність ґрунтуються на проявах рухових реакцій і просторовочасових характеристик ру-

хів тіла – основи діяльності студента в несподіваних і швидкозмінних ситуаціях.

До поняття силові (атлетичні) види спорту входять: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдінг та гирьовий спорт. Разом з тим, на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту як армреслінг, стренгмен, бодіфітнес тощо [5, 6]. Важка атлетика входить до програми Олімпіад з 1986 року [1, 4].

Першою змагальною вправою є ривок, другою поштовх. Переможець визначається за максимальною сумою двоборства. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що володіє меншою вагою. Під час змагання, кожному атлетові надається три спроби в двох видах вправ. У загальному заліку сумується найкраща спроба. На Олімпійських іграх українські чоловіки вперше стартували в 1996 р., а жінки – у 2000 р. Спортсмени змагаються у вагових категоріях та вікових групах. Для чоловіків вагові категорії: 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і більше 105 кг. Для жінок: 48, 53, 58, 63, 69, 75 кг і понад 75 кг. Мінімальний вік спортсменів для участі у змаганнях складає 16 років для Олімпійських ігор, 15 років для Чемпіонатів світу, Європи.

Значних змін зазнали важкоатлетичні снаряди для змагань. В кінці 20-х років ХХ сторіччя єдиним для всіх міжнародних змагань снарядом стала – розбірна штанга з дисками діаметром 45-55 см, з тонким діаметром 30 мм, грифом, що обертається на втулках. Вага грифу штанги для чоловіків 20 кг, довжина 2,2 м; для жінок 15 кг, 2,01 м. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг червоний, 20 кг – синій, 15 кг – жовтий, 10 кг – зелений, 5 кг – білий, 2,5 кг – чорний, 1 кг – срібний.

Пауерліфтинг – силове триборство, що пов'язано з змагальними вправами: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній лаві, тяга станова, які в сумі визначають результат. Під час змагання, кожному спортсменові надається три спроби в трьох видах вправ. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремій вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремій вправі та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму [7].

Крім змагань із триборства, проводяться турніри з жиму лежачи як окремого виду пауерліфтингу. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих. Вікові категорії : Юнаки, дівчата – 13-18 років; юніори, юніорки – 19-23 роки; ветерани (чоловіки): 40-49 років – 70 років і старше. Вагові категорії: чоловіки: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120 +



кг; жінки 47, 52, 57, 63, 72, 84, 84 + кг.

У пауерліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для жиму лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг кожній вправі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для пауерліфтинга так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках – ще більше.

Бодібілдинг – вид спорту спрямований на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів. Змагальними вправами бодібілдингу є обов'язкова та довільна програми. В змаганнях спортсмени змагаються відповідно до вагових категорій: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 100 + кг серед чоловіків; серед жінок 55 кг та 55 + кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс з переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку, пресс-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються судьями. Бал виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічну структуру тіла та форму м'яза [3].

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманнях гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у двох змагальних вправах (поштовх двох гир, ривок гирі поперемінно та поштовх двох гир за довгим циклом); жінки змагаються тільки у ривку. Змагання проводяться з гирями 16 (жовтий колір), 24 (зелений колір), 32 кг (червоний колір) (визначається положенням про змагання). Першою змагальною вправою є поштовх, другою ривок. На виконання вправи спортсмену дається 10 хв. Спортсмени змагаються у вікових та вагових категоріях: юнаки до 18, юніори до 20, дорослі до 40, ветерани більше 40 років. Вагові категорії чоловіки: 60, 65, 70, 75, 80, 90, + 90 кг; жінки 50, 60, 70, +70 кг. Переможець визначається в кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю піднімань в двох вправах, а також в окремих вправах. При однаковій кількості піднімань перемогу отримує спортсмен, який має нижчу власну вагу до змагань, або після закінчення [1].

У галузі фізична культура та спорт важко пояснити рух, якщо для нього немає точного та короткого визначення. Єдина точна термінологія допомагає оптимально узагальнити досвід. Термінологія – це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Одним

із найбільш суттєвих моментів утворення термінів є визначення тих ознак поняття, які належать термінологічно визначити. Слід відмовитися від застосування одного й того ж терміну для визначення різних понять [1, 6].

Амплітуда – траєкторія руху снаряда або ланки тіла під час виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Вагові категорії – спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Відносна інтенсивність навантаження – середня вага штанги або інтенсивність навантаження, що визначають у відсотках відносно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикли тощо.

Вихідне положення – положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу.

Вставання – рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду.

Дожим – випрямлення одної або двох рук, яке відбувається після затримки руху штанги або її зупинки.

Замах – підготовча дія гирьовика, що виконується у напрямку від себе, а потім до себе з рухом ваги між ногами для створення додаткового прискорення та піднімання ваги вгору.

Замок – частина грифа штанги, пристрій за допомогою якого закріплюються диски.

Захват – спосіб утримання спортивного снаряда чи рукояток блоків кистями рук. Його типи: 1) простий захват – захват, при якому чотири пальці знаходяться з одної сторони грифу штанги, а великий палець – з другої; 2) захват в замок – захват, при якому великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його зверху; 3) двосторонній захват, при якому всі пальці накладаються на гриф з однієї сторони; 4) захват зверху – захват, при якому долоні спрямовані назад; 5) захват знизу – захват, при якому долоні спрямовані вперед; 6) різнобічний захват – захват, при якому долоні спрямовані в різні боки.

Зупинка – короточасна зупинка рухової дії (вправи), не спроможність м'язів виконати рух у процесі піднімання ваги. Помилка прайвил змагань.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; відношення піднятої ваги у кг до кількості піднімань; обсяг докладених зусиль і сила

дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

КППШ – кількість піднімань штанги.

«Міст» – вигинання хребта у поперековому та грудному відділах хребта лід час виконання жиму лежачи з метою зменшення амплітуди руху штанги.

МОШ – момент відриву штанги від помосту в початковому моменті підймання. Напівпоштовх – виконання поштовху від грудей без підсіду і фіксації штанги.

«Ножиці» – спосіб присіду спортсмена під штангу, коли одна з ніг пересувається вперед, а друга – назад.

Напівприсід – спеціальна вправа для присідань, коли атлет виконує присідання за скороченою амплітудою ( 25, 50 або 75 % запланованої).

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Опорний присід – фаза у структурі ривка чи поштовху у важкій атлетиці. Цілеспрямована дія спортсмена, що виконується після закінчення фази безопорного присіду з моменту постановки ніг на опору (поміст) і до початку фази вставання.

Перекіс – відставання в русі однієї з рук під час жиму обтяження.

Перехват – фаза у структурі ривка у гирьовому спорті. Зміна руки на дужці гирі після завершення фази замаху [6].

Період – складова частина прийому чи рухової дії, під час якої виконується запланований рух, а також створюються раціональні умови для його продовження.

Підвідна вправа – вправа, за допомогою якої вивчається техніка виконання змагальної вправи шляхом цілісної імітації руху або часткового її відтворення.

Підймання на груди – перший прийом поштовху.

Підрив – прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці.

Підсід – фаза у структурі старту, під час якого спортсмен приймає стартове положення або позу старту з одночасним обхопленням кистями грифа штанги.

Попередній присід – період у структурі піднімання ваги від грудей, яка передує періоду виштовхування.

Посилання – фаза у структурі поштовху. Прискорений рух ваги вгору на початку фази піднімання.

Проходка – піднімання на тренувальному занятті максималь-

ного для спортсмена результату в змагальній вправі.

Повторення – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Початкова вага – вага штанги, яку замовив спортсмен для першої спроби на змаганнях.

Поштовх – класична вправа, яка виконується в два прийоми: перший – штанга підіймається на груди; другий – виштовхується наверх на прямі руки.

Поштовх від грудей – другий прийом поштовху.

Поштовховий хват – хват для виконання поштовху [2].

Ривкові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка.

Ривковий хват – хват для виконання ривка.

Ривок – класична вправа, в якій штанга підіймається наверх на прямі руки в один прийом.

Різнохват – спосіб утримання кистями рук спортивного снаряда (рукоятки блока), в якому одна рука охоплює гриф штанга зверху, а друга – знизу.

Розніжка – спосіб присіду під штангу, під час якого спортсмен здійснює максимальне згинання ніг у суглобах, а ступні можуть пересуватися трохи вперед й у боки.

Спроба – безперервна серія повторень.

Старт динамічний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи, але змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Старт статичний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи і не змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Стретчит (розтягнення) – система спеціальних вправ для розтягнення м'язів із метою підвищення рухливості в суглобах.

Тяга – підіймання штанги від помосту до початку підсіду.

Хват – відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або рукоятки тренажера. Визначають вузький, середній та широкий.

Фаза – складова частина періоду, у процесі виконання котрої здійснюються кількісні та якісні зміни структури рухів.

Фіксація – утримання снаряду в нерухомому положенні по завершенні змагальної вправи, що триває до моменту отримання сигналу суддів. Рухова дія, котра завершує вправу.

Формула Вілкса – таблиця з коефіцієнтами для визначення кращого атлета на змаганнях з пауерліфтингу (окремо чоловіків та жінок).

Кожний спортсмен отримує коефіцієнт, що відповідає його масі тіла, тоді результат спортсмена в сумі триборства множити на відповідний коефіцієнт. Запропонована функціонером Робертом Вілксом (Австрія).

Хват ривковий – відстань між кистями на грифі, для виконання ривка чи ривкових вправ.

Шейпінг – спосіб вибіркового тренування з обтяженнями, спрямований на розвиток окремих частин тіла з метою поліпшення зовнішньої форми м'язів. Сучасні фахівці під шейпінгом розуміють поєднання в одному занятті вправ із аеробіки та атлетизму. Заняття шейпінгом проводять із музичним супроводом.

Ширину хвату – відстань між кистями на грифі штанги [1, 2, 6].

**Висновки.** З кожним роком навчання студентів у вищих навчальних закладах ускладнюються з багатьох причин. Для досягнення позитивних результатів у навчання студентів необхідно обробляти все більші і більші обсяги інформації, з кожним днем з являються новітні освітні технології, які потребують більш активної участі студентів у процесі навчання, виникає необхідність придбання нових знань і умінь. Тобто ми спостерігаємо підвищення інтенсивності процесу навчання у всіх сферах освітньої діяльності, яке вимагає від студентів все більших і більших розумових зусиль та витрат свого здоров'я.

В той же час не викликає сумніву байдуже ставлення більшості студентів як до свого особистого здоров'я, так і до змісту предмету фізичне виховання, який є обов'язковим для викладання у вищій школі. У студентів відсутнє бажання займатись фізичним вихованням та фізичним самовдосконаленням. У більшості студентів зі шкільних років не сформована потреба турбуватися про своє здоров'я [1,2,5].

Організація навчального процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах передбачає широкий спектр різноманітних засобів фізичного виховання студентської молоді. На підставі наукових досліджень можна зробити висновок, що найбільш популярні серед студентів силові види спорту.

### Список використаних джерел

1. Зейберт Вольфганг. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 144 с.
2. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопашен // Наука і освіта. Науково-практичний журнал № 4 / СХХІ. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – С. 85-88.

3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Олешко В. Г. Моделювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
5. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
6. Сичов С.О. Основи силових видів спорту та єдиноборств: Навч. посіб./ С.О. Сичов, Ю.А. Попадюха. – К.: НТУУ «КПІ», 2007. – 156 с.
7. Oleszko W. Analiza udzailu najlepszych reprezentacji narodowych w podnoszeniu ceizarow na XXVII igrzyskach olimpijskich Sidney 2000 / W. Oleszko, J. Sacharuk // Trening sportowu na przelomie wekow Miedzunarodowa Konferencja Naukowo Metodyczna, 27-29 listopada, 2000. COS Spala. – Warszawa, 2000. – P. 112-116.

Given the reduction in hours of physical education raises the question of creating favorable conditions for health students as the highest social value, ensuring the right person in recreational physical activity. This is the introduction to the educational process in the power sports school hours. An important condition for the educational process and gaining students are theoretical and methodical knowledge. Summarizes data on power sports. The basic concepts and terms used in power sports.

**Keywords:** students, physical education, school hours, power sports.

*Отримано 27.04.17*

УДК 159.99:796.08

*Ю.А. Іванькова*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ГАНДБОЛИСТОВ**

В данной статье описана роль психологического сопровождения спортсмена-гандболиста, которое направлено на гармоничное развитие личности спортсмена в избранном виде спорта, уменьшение ошибочных действий при формировании двигательных программ. Состояние гандбола на мировой арене в настоящее время отличает резкий рост конкуренции команд. Для

достижения побед необходимо изыскивать все более совершенные средства и методы подготовки гандболистов. С этой целью и осуществляется процесс психологического сопровождения, в ходе которого воспитываются и совершенствуются необходимые морально-волевые качества и специальные психические процессы, приобретает умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности.

**Ключевые слова:** психологическое сопровождение, психологическая подготовка, спортивные игры, гандбол, спортсмен.

**Постановка проблемы.** В последнее время продолжает возрастать роль и значимость психологического сопровождения спортсмена в процессе всей его спортивной деятельности, о чем свидетельствует тактика международного спорта, глубокий анализ крупнейших спортивных состязаний (чемпионаты мира, олимпийские игры). Современные спортивные соревнования требуют от своих участников достаточно высокой функциональной готовности, в том числе и психомоторной. «Соревнование - это всегда шаг в неизвестное. Как бы спортсмен и тренер ни хотели, они не могут предусмотреть и заранее отретировать все, что может произойти в краткие мгновения борьбы... Умение выступать на соревнованиях - это умение импровизировать.

В незнакомой обстановке действовать мгновенно, по наитию, творить новое... И именно потому, что на соревнованиях спортсмен каждый раз ищет свой путь, и каждый раз творит заново, за результаты отвечает не сам тренер, не методика, а он сам...» (Цзен, Пахомов, 1985) [10].

Даже хорошо физически и технико-тактически подготовленный спортсмен не может одержать победу, если у него недостаточно развиты необходимые для этого значимые психические функции.

**Анализ актуальных исследований.** В 1960 – е гг. результаты психологических исследований впервые стали использовать для подготовки спортсменов к соревнованиям, появилось понятие «психологическая подготовка».

В 1970 – 1980 – е гг. задачи психологической помощи расширились – знания психологии начали применять не только для «настройки спортсмена на старт», но и в спортивном отборе и при организации индивидуального подхода в тренировочном процессе. В психологии спорта утвердилось понятие «психологическое обеспечение спортивной подготовки».

К концу 1990 – х гг. термин «психологическое обеспечение» трансформировалось в понятие «психологическое сопровождение», которое занимает центральное место среди других мероприятий психологической помощи спортсмену.

В настоящее время в психологии спорта разработаны научно-обоснованные методические рекомендации, касающиеся различных аспектов психологического сопровождения спортсменов (Е.Н. Белоус, Б.А. Вяткин, А.В. Родионов, В.Г. Сивицкий и др.) и определены приемы психо-профилактических и психокоррекционных воздействий (А.Б.Алексеев, Л.Д. Гиссен, В.Л.Марищук, Г.Д. Горбунов, Ю.Л. Ханин и др.). Также проблема улучшения процесса психологической подготовки спортсменов к соревнованиям неоднократно подчеркивалась научными исследованиями И.А. Григорьянца, С.М. Гордона, А.Б. Ильина, А.Ц. Пуни, П.А. Рудика и др.

**Цель статьи.** Теоретически обосновать значимость своевременной и грамотной организации и постановки психологической помощи спортсмену-гандболисту, от которой зависит физическое и психическое благополучие и успешность выступлений на спортивных соревнованиях и т.д.

**Изложение основного материала.** Психологическое сопровождение в гандболе направлено на повышение эффективности саморегуляции спортсмена-гандболиста в спортивно значимых ситуациях: при подготовке к соревнованиям, в трудных ситуациях соревновательной борьбы, во время напряженных, интенсивных тренировок. Это в большей степени деятельность, направленная на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний гандболистов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Психологические воздействия на «сопровождаемого» спортсмена - гандболиста могут быть реализованы самим психологом или тренером, которому они дают соответствующие инструкции. Некоторые мероприятия психологического сопровождения может провести психолог самостоятельно (например, углубленное психологическое обследование спортсмена, психорегулирующую тренировку). Однако в ряде случаев необходимы психологические воздействия со стороны тренера – внушение, убеждение, беседа, примеры и др. На основании информации, полученной от психолога тренер, может организовать взаимодействие спортсменов, скорректировать тренировочную нагрузку.

Психологическое сопровождение включает в себя решение следующих вопросов [6]:

- оценивание психологических особенностей личности спортсмена (характер, темперамент, направленность личности, интересы, уровень притязаний в спорте и т.д.);



- учет социальных компонентов личности и коллектива (психологический климат в спортивной команде, особенности межличностных отношений в команде);
- оценивание максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств и состояний;
- оценивание психического состояния спортсмена в процессе тренировочной и соревновательной деятельности и их регуляция;
- учет средств достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона.

В процессе психологического сопровождения воспитываются и совершенствуются морально-волевые качества и специальные психические функции, приобретает умение управлять своим психическим состоянием в период тренировочной и соревновательной деятельности [4].

Необходимо учитывать, что психологические особенности игровой деятельности гандболиста вытекают из сущности гандбола, характера спортивной борьбы, регламентируемой правилами игры.

Деятельность гандболиста отличается тем, что она осуществляется в условиях жесткого силового единоборства при осуществлении защитных и нападающих действий спортсменом. Кроме того, быстрота перемещений, высокая интенсивность борьбы, мгновенные изменения игровых ситуаций затрудняют выполнение и без того сложных технико-тактических действий (различные виды перемещений и изменением направления дефицита времени и пространства). Все это предъявляет высокие требования к психике гандболиста.

Гандбол является эмоциональным видом спорта, и этого нельзя не учитывать в процессе подготовки гандболистов. Эмоциональное возбуждение в гандболе возникает по причине:

- высокой скорости передвижения игроков, необходимости быстро и внезапно действовать с мячом большого разнообразия движения;
- динамики спортивной борьбы, страты игровых положений, смены игрового преимущества, переменного успеха, постоянного изменения счёта заброшенных пропущенных мячей;
- большого количества и быстрой смены различных игровых ситуаций;
- коллективного характера игровых действий отдельны спортсменом и звеньев, четкости решений стоящих задач.

В.А. Багина и Б.П. Яковлев сформулировали психологические требования к спортсменам – гандболистам, которым свойственен коллективно-эвристический вид психологической деятельности. Данные спортсмены должны обладать следующими психическими качествами: эвристические способности, коммуникабельность, способность к сотрудничеству, способность к овладению спортивными снарядами [9].

Г.Б. Горская отмечала, что на первый план в спортивных играх выступают качества, которые основываются на системе психомоторных, перцептивно – интеллектуальных и эмоционально – волевых процессов.

В непрерывно меняющихся условиях спортивной деятельности вышеуказанные процессы протекают и в связи с необходимостью в ограниченные сроки воспринимать характеристики сложившейся ситуации, принимать и реализовывать творческие решения относительно путей и способов проведения соревновательной борьбы [9].

Спортсмены, которые специализируются в спортивных играх, отличаются эффективным зрительным восприятием, быстротой сенсорного реагирования и оперативного мышления, широким распределением, быстрым переключением и устойчивостью внимания, сообразительностью, настойчивостью, решительностью, смелостью, быстротой и точностью сложных двигательных реакций, легкостью образования и перестройкой двигательных навыков.

Д.Н. Волков, Н.Л. Ильина и А.Е. Ловягина выделяют в психологической подготовке спортсменов: общую психологическую подготовку (ОПП), психологическую подготовку к соревнованию (ППС), оперативное психологическое вмешательство (ОПВ) [7].

ОПП направлена на совершенствование или компенсацию тех психических качеств, которые затрудняют решение двигательных задач. В процессе ОПП можно расширить арсенал приемов саморегуляции, проведя занятия по обучению спортсмена психорегулирующей тренировке, улучшить навыки игрового взаимодействия с помощью социально – психологических тренингов и др. ОПП проводится в тренировочном этапе годовичного цикла подготовки спортсмена.

Цель ППС – актуализация саморегуляции спортсмена для достижения оптимальных предсоревновательных и соревновательных состояний. Параметры состояния готовности зависят от индивидуальных особенностей спортсмена – гандболиста и условий соревновательной деятельности. Основная задача профилактики в процессе ППС – предотвратить или свести к минимуму возможность появления негативных для соревнований состояний и формирование или актуализация образа желаемого оптимального состояния, а также способов его достижения и сохранения при возможных помехах.

ОПВ проводится с целью оптимизации состояния в трудной спортивно значимой ситуации, когда сам спортсмен не может справиться со своим негативным состоянием – поддается эмоциям, «входит в ступор», испытывает депрессию и т.п. Необходимость ОПВ может возникнуть в предсоревновательных и соревновательных ситуациях (при стрессе, страхе, мандраже и т.д.), на тренировках (переутомление, конфликты), после неудачных стартов (фрустрация, апатия и т.д.), а также в других, важных для спорта ситуациях – соблюдении режима питания и отдыха, снижении мотивации занятий спортом, негативном отношении к партнерам или тренеру и др.

*Психологическая подготовка к конкретному матчу в гандболе.*

Ж.А. Акрамов отмечает, что психологическая подготовка к предстоящему матчу должна строиться на основе общей психологической подготовки, и решать следующие задачи:

- игроки должны осознать значимость предстоящего матча;
- необходимо изучить особенности условий предстоящего матча (время, место);
- изучить сильные и слабые стороны противника и подготовиться к матчу с их учетом и учетом своих возможностей в настоящий момент;
- сформировать твердую уверенность в своих силах и возможностях для достижения победы в предстоящем матче;
- преодолеть отрицательные эмоции, вызванные предстоящим матчем;
- создать бодрое эмоциональное состояние.

Первые четыре задачи решаются тренером на основе сбора и переработки различной, возможно полной информации о противнике в сопоставлении с состоянием и положением своей команды. Изучив всё о противнике, и сопоставив его возможности с возможностями своей команды, тренер разрабатывает тактический план предложенной игры, реализация которого моделируется, уточняется в деталях в учебно-тренировочном процессе.

Также Ж.А. Акрамов отмечает, что на установке в лаконичном и окончательном виде приводится до сознания гандболистов, и формулируются конкретные задачи каждому и команде и целом. Вместе с этим формируется твердая уверенность в силах гандболистов и возможность их победы [1].

Рекомендуется использовать следующие методические приемы для решения пятой задачи:

- сознательное подавление спортсменом-гандболистом негативных эмоций с помощью самоприказа, самоободрения, самоубеждения;

- целенаправленное использование средств и методов разминки в зависимости от индивидуально-типологических особенностей гандболистов и их эмоционального состояния;
- применение специальных дыхательных упражнений;
- использование специального массажа (мобилизующего или успокаивающего) в зависимости от психического состояния спортсмена;
- использование средств и методов аутогенной и психорегулирующей тренировки.

Необходимо обозначить роль вратаря в гандболе, который представляет собой особую фигуру. Специалисты в сфере психологии спорта считают, что 50% успеха команды зависит именно от игры спортсмена этого амплуа.

*Психологическая подготовка вратаря в гандболе.*

Одна из проблем психологического сопровождения – сохранение желания спортсменов к постоянному совершенствованию на протяжении длительного времени. С особой остротой эта проблема проявляется в последние годы в связи с резко возросшими тренировочными и соревновательными нагрузками, физическими и психическими напряжениями, затратами времени [5].

Психологическое сопровождение должно осуществляться круглогодично в тесной взаимосвязи с технической, тактической и физической подготовкой.

В процессе соревнований вратарь совершает действия, применяя своеобразные приемы, которые отличаются от приемов полевых игроков. Его тактика имеет свои определенные особенности и закономерности. Вратарь в гандболе - последняя инстанция в системе защиты команды. Любая его ошибка может привести к взятию ворот. Поэтому подготовке игрока в гандболе с данным амплуа необходимо уделять особое внимание.

Психологическая подготовка вратаря, так же как и полевых игроков включает в себя два раздела:

1. Общую психологическую подготовку.
2. Подготовку вратаря к конкретному матчу.

Особое внимание в процессе общей психологической подготовки вратаря уделяется следующим задачам:

- воспитание моральных черт и качеств личности;
- развитие процессов восприятия;
- развитие внимания;
- развитие способности управлять своими эмоциями;
- развитие волевых качеств, особенно смелости и решительности, целеустремленности и настойчивости, выдержки и самообладания.

Ведя речь о психологической подготовке вратаря к конкретному матчу, необходимо, прежде всего, остановиться на регулировании предстартового состояния, на преодолении отрицательных и мобилизации стенических эмоций.

А.Ц. Пуни состояние, способствующее реализации максимально возможного или намеченного в данный период результата, определяет как состояние психической готовности к соревнованию [8]. В состоянии психической готовности спортсмен-гандболист может реализовать достигнутый на тренировках уровень подготовленности или превысить его.

Ю.Я. Киселев в качестве главного признака и целостной характеристики состояния психической готовности выделял эффективную саморегуляцию [3]. На основании того, способен ли спортсмен-гандболист к эффективной саморегуляции в условиях соревнований, то есть может ли он управлять собой, реализуя двигательную задачу, правомерно определять его готовность или неготовность к соревновательной деятельности.

Учитывая индивидуальные особенности и тип нервной системы вратаря, подбирают соответствующие средства и методы, среди которых выделяют:

- воздействие при помощи слова, в том числе самоприказа, самоободрения, самопобуждения, самоубеждения;
- применение специального массажа;
- отвлекающие мероприятия (прогулка, музыка и др.);
- применение в разминке специальных упражнений, регулирующих степень возбуждения;
- аутогенная или психорегулирующая тренировка.

**Выводы.** Эффективность психологического сопровождения зависит не только от организации его мероприятий, но и от отношения к ним. Независимо от причин, негативное отношение спортсменов-гандболистов или тренеров к психологическому сопровождению затруднит его реализацию. Они должны осознать, что главное целью психологического сопровождения в гандболе является предотвращение или сведение к минимуму возможности появления негативных для соревнований состояний. Первоочередной задачей в этом плане является постановка четкой цели, адекватной возможностям спортсмена - гандболиста.

Уместно вспомнить определение П.В. Бундзена о том, что «эффективность соревновательной деятельности – это производное состояние общей готовности спортсмена и его соревновательной надежности» [2].

**Список использованных источников:**

1. Акрамов Ж.А. Гандбол: учебник для студентов института физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических институтов / Ж.А. Акрамов. – Ташкент: Изд-во «Lider Press», 2008.
2. Бундзен П.В. Основы ментального тренинга// Спортивная психология: материалы методич. семинара (Минск, 26 мая 2005 г.) / под ред. В.Г. Сивицкого, Мн.: Изд-во МГЭИ, 2005.
3. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения: учеб. пособие. М., 2009.
4. Многолетняя подготовка гандболиста: учебное пособие для студентов факультета физической культуры и спорта, специализирующихся в области гандбола/сост. доцент Т.Н. Тимуш – Тирасполь, 2009.
5. Панченко И.А. Психологическая подготовка в спортивной тренировке [Текст] /И.А. Панченко//Здоровье-основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – СПб, 2010. - № 1.
6. Психологическая подготовка спортсменов. Учебно-методическое пособие/ Сост.А.М. Ахатов, И.В. Работин.- КамГАФКСиТ, 2008.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата / А.Е. Ловягина, Н.Л. Ильина, Д.Н. Волков [и др.]; под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
8. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте. – М., 1969.
9. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата /под общ.ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – М.: Издательство Юрайт, 2017.
10. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. - М.: ФиС, 1985.

In this article the role of psychological accompaniment of sportsman-handballer, that is directed to on harmonious development personality of sportsman in the select type of sport, reduction of erroneous actions, is described at forming of the motive programs. The state of handball on a world arena presently distinguishes the sharp height of competition of commands. For the achievement of victories it is necessary to find more perfect facilities and methods of preparation of handballers. To that end and the process of psychological accompaniment during that necessary morally-volitional qualities and special psychical processes are brought up and improve comes true, ability to manage the mental condition in the period of training and competition activity is acquired.

**Key words:** psychological accompaniment, psychological preparation, sport games, handball, sportsman.

*Отримано 24.04.17*

УДК 378.147+796

*Н.Г. Кансомун*

## **КАРТА КОМПЕТЕНЦИЙ КАК ИНСТРУМЕНТ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ОБРАЗОВАНИЯ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

В статье рассмотрены возможности карты компетенций как контрольно-оценочного инструмента для оценки сформированности компетенций будущих педагогов по физической культуре. Раскрыты цели и задачи, которые могут быть решены преподавателем и студентами при использовании карты компетенций.

**Ключевые слова:** компетентность, карта компетенций, будущие учителя физической культуры, компетентностный подход.

**Постановка проблемы:** В настоящее время остро стоит вопрос реформирования систем образования, осознается важность нахождения в центре педагогического процесса самостоятельной познавательной деятельности студентов. Сегодня становится необходимым умение выпускников высшей школы учиться, работать с информацией, самостоятельно совершенствовать свои знания и умения в разных областях.

Совершенствование образовательных парадигм приводит к изменению статуса физической культуры как учебного предмета. В связи с этим, на первый план среди основных проблем современного физкультурного образования выходит проблема его модернизации путем поиска эффективных средств обучения будущих специалистов в вузе.

Компетентность учителя приобрела в последние годы все большую актуальность в связи с тем, что развивается педагогическая наука. Возрастает уровень социальных запросов к специалистам, изменяются и дополняются ценностные основы общества. Сегодня в школе необходим специалист, который не будет работать по инструкции, а вступит на профессиональный путь с уже сложившимся творческо-конструктивным опытом.

Главная цель профессионального образования – подготовка высококвалифицированного и компетентного специалиста. Компетентностная модель образования, по мнению В.А. Болотова и В.В. Серикова [2], связана с приоритетом самостоятельности и субъектности индивида в современном мире и обеспечивает укрепление общекультурного фундамента образования, умения мобилизовать свой личностный потенциал для решения различных социально-значимых задач. Ключевая роль в этом процессе отводится компетентностному подходу – значимому, многостороннему и комплексному явлению, претендующему на роль концептуальной политики в сфере образования [2]. Компетентностный подход существенно меняет отношение к компонентам обучения и предъявляет существенные требования к пересмотру содержания образования, средств и методов обучения и традиционных вузовских контрольно-оценочных систем [5, 6]. Он обеспечивает формирование у будущих специалистов профессиональных компетенций, на основе приобретенных в процессе обучения знаний, умений и навыков [4]. Компетентность – это способность применять полученные в ходе обучения знания, умения, навыки и личностные качества на практике для успешной и продуктивной деятельности. Компетентный специалист отличается уровнем владения совокупностью компетенций и степенью готовности применить их в будущей профессиональной деятельности.

Сформированные в процессе обучения компетенции выпускников и способность их использования в профессиональной деятельности характеризуют качество достигнутых результатов образования. В свою очередь, качество образования отдельного индивидуума характеризует качество системы образования в целом, отражая ее соответствие личностным ожиданиям субъекта образования, его социальным запросам и государственно-нормативным требованиям. Поэтому разработка системы контроля качества образования и инструментов ее оценки, является актуальной проблемой [3].

Согласно законодательству и действующему ФГОС, качество подготовки выпускников подтверждается аттестационными оценочными средствами (экзамен, зачет). В ходе аттестации обучающийся должен продемонстрировать уровень освоения достаточно большого набора общекультурных и профессиональных компетенций. То есть нормой качества образования становится не оценка знания отдельного предмета, а целой области, которая объединяет несколько предметов. Компетентность более полно отражает межпредметные связи, обладает интегральными характеристиками. Формирование компетенций, как более сложный процесс познания и усвоения нового материала, требует постоянного контроля. Оценка уровня сформированности ком-



петенцій – новая для вузовской системы задача, которую невозможно решить лишь с помощью традиционных методов контроля и инструментов оценки. В связи с этим для педагогической теории и практики особую актуальность приобретает проблема создания фонда оценочных средств, позволяющего осуществлять объективную оценку результатов обучения.

**Цель статьи:** Поиск новых средств оценивания в вузе, позволяющих оптимально оценить уровень сформированности компетенций будущих выпускников.

**Изложение основного материала.** Проектирование оценочных средств образовательными учреждениями необходимо осуществлять с учетом специфики реализуемых в вузе профессиональных образовательных программ.

И.М. Золотаревой определяет фонды оценочных средств как «набор развернутых описаний учебных заданий для осуществления всех видов контроля, а также зафиксированные и утвержденные описания заданий и критерии их оценки» [1, с. 171].

Для отслеживания успешности образовательного процесса индивидуумом, необходима определенная модель контроля знаний, которая включает следующие этапы:

- разработку паспорта компетенций;
- разработку карты компетенций по дисциплине.

Паспорт компетенций – это совокупность ряда требований, предъявляемых вузом к степени сформировавшихся компетенций по итогам процесса обучения. Это полная характеристика требований к результату образования каждой из компетенций в частности, который включает в себя карту компетенции дисциплины с уровнями ее сформированности.

Карта компетенций отдельной образовательной дисциплины раскрывает развернутую характеристику требований к ее содержанию, к формируемым знаниям-компетенциям в составе многокомпонентного образовательного поля, состоящего из отдельных компетенций.

При этом, необходимо учитывать, что при осуществлении образовательного процесса в вузе и при текущей и промежуточной аттестации осуществляется проверка не самих компетенций, а соотнесенных с ними результатов обучения, которые формируются в ходе изучения ряда учебных предметов.

Результаты обучения соответствуют отдельным уровням и элементам компетенций и сопоставимы с конкретными дисциплинами, практиками, научно-исследовательской работой, самостоятельной работой и т. п.

Планирование результатов обучения является необходимой составляющей образовательной программы. При этом, следует первоначально определить общие (универсальные) и специальные (профессиональные) компетенции.

Одна из основных целей разработки карты компетенций дисциплины – это гарантия качества содержания учебной дисциплины.

Достижение студентами запланированных результатов обучения по всем элементам программы в совокупности должно обеспечить ему на выпуске тот уровень развития компетенций, который был заявлен при разработке программы как ее основная цель.

Структура карты компетенции состоит из:

- кода и наименования компетенции, который указан в общеобразовательной программе по данному направлению Стандарта;
- содержания компетенции, включающего основные требования к освоению дисциплины («знать», «уметь», «владеть»);
- технологии формирования (конкретные формы обучения);
- форм оценочных средств (традиционных и инновационных) [1].

Технологию составления карты компетенции можно условно разделить на несколько этапов. На первом этапе разрабатывается матрица соответствия компетенций, описываемых ФГОС, по всем преподаваемым дисциплинам или модулям, производственным, учебным и другим практикам, научно-исследовательской работе, итоговой государственной аттестации выпускников.

На втором этапе происходит процедура соотнесения каждой из компетенций в соответствии с результатами. Создается документ, определяемый как карта компетенции.

Основными группами пользователей карты компетенций дисциплины являются преподаватели и студенты.

Карта позволяет: преподавателю:

- более полно представить студентам информацию об ожидаемых результатах изучения дисциплины;
- упростить подбор методов и средств для теоретического и практического обучения;
- точнее оценивать уровень качества знаний и сформированности компетенций у студентов.

Студенту карта компетенций поможет более четко определить необходимость получения знаний по изучаемой дисциплине во взаимодействии с другими учебными дисциплинами; понять значимость дисциплины, курса, лекции в приобретении профессиональных знаний или профессионализма; по достоинству оценить прозрачность и обос-

нованность принятой в вузе системы оценки уровня сформированности каждой компетенции.

Компетентностная модель выпускника представляет собой соглашение между студентами, работодателями и университетом относительно целей и ожидаемых результатов освоения программы.

В соответствии с ФГОС компетенции делятся на: общекультурные, общепрофессиональные, профессиональные.

Общекультурная компетенция (ОК) – это способность студентов, заключающаяся в умении успешно действовать при решении общих задач, значимых для будущей профессиональной деятельности. Сложность оценки данных компетенций заключается в том, что степень их сформированности является результатом освоения целостной образовательной программы.

Общепрофессиональная компетенция показывает уровень сформированности специфических знаний и умений, необходимых в конкретной области профессиональной деятельности.

Профессиональная компетенция – это способность успешно действовать при выполнении задания, решении задачи в конкретной профессиональной деятельности [4].

Уровни освоения компетенций по каждому реализуемому вузом профилю подготовки определяются видами профессиональной деятельности и видом соответствующей компетенции. При этом, каждый из видов деятельности оценивается согласно уровням освоения определенной Стандартом компетенции. Компетенции могут быть сформированы на различных уровнях: входной, базовый и углубленный.

С целью описания компетенции используется карта компетенции – обоснованная совокупность нормативов государственного Стандарта и вузовских требований к уровню сформированности компетенции по окончании освоения образовательной программы. Она включает в себя:

- конкретизацию государственных требований с учетом вузовской специфики;
- уточнение формулировки компетенций в соответствии с реализуемым профилем по конкретному направлению подготовки;
- структурирование компетенции на уровни и показатели.

Карта компетенций разрабатывается преподавателем, читающим дисциплину.

Проанализировав требования ФГОС-3+ к уровню знаний и формам контроля их усвоения, нами была разработана карта компетенций по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания».

Учебная дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» относится к вариативной части профессионального цикла (БЗ).

Осваивая дисциплину «Легкая атлетика и методика преподавания», студенты опираются на ранее полученные знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения обширной темы «Теория и методика физической культуры и спорта», охватывающей «Педагогику», «Психологию», «Анатомию и физиологию человека», «Биомеханику», «Теорию и методику гимнастики» и ряда других дисциплин учебного плана, соответствующего ООП по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиля «Физкультурное образование».

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» способствует решению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- решает вопросы социализации, формирования общей культуры личности обучающихся средствами и методами физической культуры в процессе учебных занятий и приобщения к общечеловеческим ценностям, а также к здоровому образу жизни;

- решает педагогические вопросы в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования, ориентированные на анализ научной и научно-методической литературы и обобщение опыта практики в области физической культуры.

Изучение дисциплины направлено на формирование следующих компетенций: общекультурных (ОК); общепрофессиональных (ОПК); профессиональных (ПК).

Осваивая дисциплину «Легкая атлетика и методика преподавания», студенты опираются на ранее полученные знания, умения, навыки, сформированные в ходе изучения обширной темы «Теория и методика физической культуры и спорта», охватывающей «Педагогику», «Психологию», «Анатомию и физиологию человека», «Биомеханику», «Гимнастику и методику преподавания» и ряда других дисциплин учебного плана, соответствующего ООП по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование», профиль «Физическая культура».

Дисциплина «Легкая атлетика и методика преподавания» способствует решению профессиональных задач в соответствии с видами профессиональной деятельности и профилем подготовки:

- решает вопросы социализации, формирования общей культуры личности обучающихся средствами и методами физической культуры в процессе учебных занятий и приобщения к общечеловеческим ценностям, а также к здоровому образу жизни;

- решает педагогические вопросы в рамках образовательных учреждений дошкольного, общего и профессионального образования,

ориентированные на анализ научной и научно-методической литературы и обобщение опыта практики в области физической культуры.

Карта компетенций дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания» включает:

- цели и задачи изучаемой дисциплины;
- список компетенций, согласно требованиям ФГОС-3 с содержанием и основными существенными характеристиками;
- требования к освоению дисциплины (знать, уметь, владеть);
- технологию формирования компетенций;
- планируемые результаты обучения для формирования компетенции и критерии оценивания.

**Выводы.** Реализация компетентного подхода в оценке получаемых знаний на современном этапе обеспечит выполнение основной цели профессионального образования – подготовку квалифицированных работников соответствующего уровня и профиля, конкурентоспособных на рынке труда, компетентных, ответственных, способных к эффективной работе по специальности на уровне мировых стандартов. Новая методика контроля получаемых знаний позволит подготовить профессионала, компетентного во многих областях своей будущей трудовой деятельности. В этом отношении большая роль отводится учебному учреждению, которое обязано создать все условия для обеспечения обучающихся всеми необходимым инструментарием для обучения.

### **Список использованной литературы:**

1. Азарова Р.Н. Разработка паспорта компетенции / Р.Н. Азарова, И. М. Золотарева. – М.: Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов, 2010. – 52 с.
2. Болотов В.А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе / В.А. Болотов, В.В. Сериков // Педагогика. – 2003. – № 10. – С. 8-14.
3. Звонников В.И. Контроль качества обучения при аттестации: компетентностный подход: учеб. пособие / В.И. Звонников, М.Б. Челышкова. – М.: Университетская книга; Логос, 2009.
4. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результатов образования / И.А. Зимняя // Высшее образование сегодня. – 2003. – № 5. – 272 с.
5. Иванов Д.А. Компетентностный подход в образовании. Проблемы, понятия, инструментарий / Д.А. Иванов, К.Г. Митрофанов, О.В. Соколова. – М.: Академия, 2003. – 101 с.
6. Сивицкая Л.А. Реализация компетентного подхода в высшей школе: дефициты методической готовности преподавателей /

Л.А. Сивицкая, Л.Г. Смышляева, А.В. Смышляев // Вестник ТГПУ. – 2010. – Выпуск 12.

In the article are examined the possibilities of the map of scopes as controlling-estimated tool for evaluating the formation of the scopes of future teachers according to the physical culture. Are opened the purposes and the tasks, which can be solved by instructor and students with the use of a map of scopes.

**The keywords:** competence, the map of scopes, the future teachers of physical culture, the kompetentnostnyy approach.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.015.071.2.894

*Тарас Кириченко*

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ РІЗНОЇ СПОРТИВНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

У статті проаналізовано організаційно-методичні аспекти побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

Виділено провідні фактори, що визначають ефективність підготовки атлетів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Встановлено, що в основі уніфікованої системи обліку й аналізу тренувальних навантажень лежить класифікація тренувальних завдань, яка дозволяє цілеспрямовано підходити до добору фізичних вправ, спрямованих на розвиток тих чи інших сторін фізичної підготовленості пауерліфтерів.

У статті визначено основні групи тренувальних засобів і методів, що забезпечують успішне вирішення завдань з удосконалення рівня спортивної майстерності спортсменів у пауерліфтингу.

**Ключові слова:** тренувальний процес, спортивна майстерність, пауерліфтинг, спортивна кваліфікація.

**Постановка проблеми.** Особливості побудови тренувального процесу в пауерліфтингу, для якого властива винятково висока ступінь

м'язової напруги, обумовлюють пошук факторів, що визначають спортивний результат залежно від сили спортсмена. Силова підготовка є базовою для досягнення високих спортивних результатів у пауерліфтингу, а вивчення джерельної бази підтверджує думку багатьох дослідників про пріоритетність фактору цілеспрямованої силової підготовки для досягнення максимальних результатів у цьому виді спорту [3, 4, 10, 11]. За даними цих джерел, ефективність побудови тренувального процесу і здатність до прояву сили у спортсменів визначається багатьма факторами.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Як вважає Л.С. Дворкін [5], провідну роль серед них відіграють наступні: злагодженість процесів нервово-м'язової координації, вольові зусилля, м'язова маса. Причому, усі ці фактори органічно взаємозалежні.

А.М. Воробйов [3] на прикладі важкоатлетичного спорту показав вплив різних факторів на прояв сили м'язів. Автор вважає, що сила скорочення м'язів у першу чергу залежить від їхнього анатомічного стану.

Значно впливає на силу м'язів пауерліфтерів гіпоксія і ультрафіолетова радіація. Ефект силового тренування спортсменів багато в чому залежить від характеру харчування. Факторами, що впливають на працездатність спортсмена, є режими праці та відпочинку, гормональний фон.

Підвищення працездатності може досягатися шляхом подразнення визначених рецепторів – світлових, звукових, температурних, смакових. Значно впливає на силу м'язів спортсмена м'язове навантаження, якому він піддається під час тренувальних занять силової спрямованості. Крім цього, автор указує, що м'язова сила спортсмена має властивість варіюватися і знаходитися у прямій залежності від часу доби і періоду року.

У своїй роботі Ю.В. Верхошанський [1] відзначає, що до факторів, які впливають на силові здібності атлетів відноситься співвідношення швидких і повільних волокон у м'язах, а також кількісний зміст енергетичних субстратів і їхня доступність для включення в метаболічні процеси тих м'язових групи, що залучаються до роботи.

В.Г. Олешко [8] показує і підтверджує на значному фактичному матеріалі, що тренування спортсмена з великим обтяженням і невеликою кількістю повторень мобілізує значне число швидких м'язових волокон, у той час як тренування з невеликим обтяженням і великою кількістю повторень активізує як швидкі, так і повільні волокна.

Автор вважає, що під час тривалого силового тренування відсотковий розподіл швидких і повільних волокон не змінюється. У той

же час за даними деяких авторів, виявляється, що під час застосування тривалих чи багаторазових повторних зусиль силові можливості спортсмена, серед інших факторів залежать і від кількості енергоматеріалів, що містяться у швидкоскорочувальних м'язових волокнах [2, 7, 10].

**Мета статті** полягає у визначенні особливостей побудови тренувального процесу пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, мережі інтернет, досвід наукової тренерської практики, педагогічні і соціологічні методи дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Науковцями [3, 6, 14] широко досліджується і дискутується питання щодо співвідношення різних факторів, що впливають на спортивний результат у видах спорту, що вимагають максимальних м'язових зусиль (важка атлетика, гирьовий спорт, пауерліфтинг, культуризм, богатирське багатоборство). Однак, фахівцями фізіологами [2], котрі вивчали цю проблему, в основному, розглядаються механізми забезпечення сили м'язової напруги, а от значення різних факторів, що впливають на спортивний результат у видах спорту, пов'язаних із проявом максимальних силових зусиль, практично не досліджується.

Структура спортивного тренування в пауерліфтингу має такі характеристики:

а) визначене співвідношення різних сторін підготовки (наприклад, фізичної і технічної);

б) необхідне співвідношення тренувального навантаження (наприклад, обсягу та інтенсивності);

в) доцільність послідовності застосування різних ланок тренувального процесу (наприклад, етапів, циклів) [7, 9].

Розглядаючи багаторічне спортивне тренування спортсмена як цілісну систему, деякі автори виділяють наступні структурні компоненти – відносно виокремлені ланки тренувального процесу [5, 8, 13]:

1. тренувальні завдання;

2. тренувальні заняття і їхні частини;

3. мікроцикли;

4. мезоцикли;

5. макроцикли (періоди тренування річні і піврічні);

6. стадії й етапи багаторічного тренування.

В існуючій цілісній системі спортивної підготовки важливе значення має тренувальне завдання як перший блок багаторічного тренування. Проте, відношення до цього «блоку» різне [12] з боку деяких авторів, що займалися розглядом і оцінкою ефективності застосування цих завдань у практиці тренувальної роботи.



Під тренувальним завданням В.П. Губа [4] розуміє призначені для тренування вправи з усіма можливими умовами їх виконання і різного роду установками, зформованими для спортсмена. Значення завдання автор визначає в залежності від його місця в ряді інших завдань, а їхня організація в часі визначає цілісність заняття.

Л.П. Матвеев [7] пропонує розуміти тренувальне завдання як фізичні вправи з усіма необхідними умовами їх виконання, що дозволяють вирішувати визначену педагогічну задачу. На його думку поняття тренувальної роботи і відпочинку набувають сенсу тоді, коли вони певним чином організовані в тренувальне завдання, що дає навантаження організму і має конкретний педагогічний зміст.

Л.С. Дворкін [5] розглядає тренувальне завдання як первинну ланку в реалізації цілеспрямованого і більш чіткого управління тренуванням.

Таким чином, фахівці з силових видів спорту дійшли висновку, що використання розроблених тренувальних завдань дає можливість удосконалювати побудову тренувальних занять [10, 13], додаючи їм цілеспрямованості у впливі на структуру й ефективність тренувального процесу в цілому.

Розгляд і аналіз літературних джерел, що стосуються засобів і методики тренування пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації показав, що всебічні дослідження, проведені з різних аспектів системи підготовки створили досить міцну і науково обґрунтовану теорію тренування у цьому виді спорту. Будучи методологічною основою, ця теорія визначила перспективні напрямки у тренуванні спортсменів, що займаються пауерліфтингом, тут основними стали питання розвитку фізичних якостей, обґрунтування ефективних засобів і методів спортивного тренування як юних, так і дорослих спортсменів [10].

У той же час питання систематизації критеріїв побудови тренувального процесу є не досить чітко розробленими фахівцями у практиці підготовки пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації.

У зв'язку з цим постає проблема про визначення систематизації більшості з виділених фахівцями критеріїв удосконалення, їхнього ранжирування і визначення провідних, за допомогою яких можна було б оперативного керувати спортивною підготовкою атлетів, поступово підвищуючи інтенсивність і обсяг тренувальних навантажень, з огляду на рівень і перспективи досягнення високої спортивної майстерності.

Вирішення завдань спортивної підготовки досягається застосуванням засобів і методів, що мають визначену спрямованість. В.Г. Олешко [8] підкреслює, що вони органічно поєднані між собою.

Основним засобом реалізації тренувального процесу є фізичні вправи. Класифікуються вони за зовнішньою і внутрішньою струк-

турою [1, 3, 7]. Можна групувати вправи за принципом фізіологічного впливу. Крім того, фахівці групують вправи за структурою руху. При класифікації враховується складність, доступність, прикладний характер вправ, тощо [4, 10].

Крім того, багато фахівців особливу роль відводять спеціаль-но-підготовчим вправам [11, 13].

Розвиток силових якостей має важливе значення для досягнення високих результатів у більшості видів спорту. Сила людини визначається за її здатністю переборювати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язових зусиль. Умовно розрізняють силу загальну і спеціальну. Під загальною силовою підготовленістю розуміється різномісний розвиток мускулатури для прояву сили в різних режимах, різноманітних рухах. Спеціальна силова підготовленість характеризується здатністю прояву сили м'язів стосовно до спортивної спеціалізації.

Питання розвитку м'язової сили як однієї з провідних фізичних якостей у дітей, підлітків, юнаків і дорослих спортсменів досить широко висвітлені у дослідженнях провідних спеціалістів в галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту [9, 12].

Що стосується основних положень методики виховання сили (засобів, методів виконання вправ, величини опору, інтенсивності виконання, кількості повторень, тривалості і характеру відпочинку, режимом роботи м'язів) у підготовці спортсменів, що займаються пауерліфтингом, з цього питання думки фахівців розходяться.

Дослідження [1, 11, 14] показали, що у заняттях з підлітками можна використовувати власне силові вправи, за допомогою яких сила м'язів зростає, в основному, за рахунок збільшення переміщеної ваги. Більшість фахівців пропонує вправи зі штангою (жим, поштовх і ривок), різні присідання з обтяженням. Для всіх цих вправ характерні деякі позитивні моменти, але вони мають і ряд істотних недоліків. Так інколи вони розвивають силу спортсмена поза структурою основної вправи. Тому необхідно шукати і підбирати нові, більш ефективні засоби, що впливають цілеспрямовано і локально на ті групи м'язів спортсменів, що беруть основну участь у реалізації рухових. До таких варто віднести тренажерні пристрої і новітні технічні засоби навчання [6].

Аналіз літературних джерел, присвячених вивченню застосування засобів і методів розвитку загальної і спеціальної сили у пауерліфтерів фізної спортивної кваліфікації, дозволив виявити наявність спеціальних тренувальних впливів на спортсменів під час занять. Фахівці по-різному оцінюють вправи, що розвивають силу. Одні пропонують займатися з гириями, штангою, гантелями, набивними м'ячами, використовуючи повторний метод виконання вправ [10], а інші – вважають

за можливе застосовувати комплекси вправ у різних сполученнях [5], треті найбільш ефективним засобом у тренуванні вважають застосування штанги (гантелей) різної ваги [3], четвर्टі – за допомогою спеціальних тренажерів [6, 12].

Втім усі перераховані методи дають можливість розвивати, в основному, загальну силу і тільки частково – спеціальну. Застосування в тренуванні спортсменів штанги, набивних м'ячів і інших аналогічних засобів не дозволяє у повному обсязі моделювати необхідне сполучення режимів роботи м'язів в умовах поєднання розвитку фізичних якостей і необхідності удосконалення спортивної техніки.

На думку практиків і теоретиків спорту, успішне рішення цієї проблеми значною мірою можливе при використанні тренажерних пристроїв. У цьому напрямку за останні роки накопичений значний досвід, що ґрунтується на практичному застосуванні тренажерних пристроїв, у процесі підготовки спортсменів у силових видах спорту [5, 11].

Характеризуючи засоби спортивного тренування, що застосовуються у процесі занять пауерліфтингом стає цілком очевидним, що для вирішення трьох основних задач тренувального процесу – навчання, виховання фізичних якостей і удосконалення в обраному виді спорту (у даному випадку пауерліфтингу) застосовують різноманітні вправи. Їх умовно розділяють на чотири основні групи стосовно впливу і спрямованості застосування в учбово-тренувальному та змагальному процесах.

До першої групи належать змагальні вправи, що властиві для пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, станова тяга). До другої групи загальнорозвиваючі фізичні вправи для всебічного фізичного розвитку. До третьої групи належать підготовчі спеціальні вправи для навчання і розвитку фізичних якостей. До четвертої групи відносять вправи з інших видів спорту. Фізичні вправи включають до активної діяльності різні м'язові групи. Завдяки цьому, в організмі людини відбувається ціла низка фізіологічних, психічних, біохімічних і інших процесів, що викликають зміни як рухові, так і вегетативної систем [2, 6].

Проведені дослідження фахівців підтверджують ефективність застосування тренажерів у тренувальному процесі спортсменів різного віку і кваліфікації. Можна припускати, що розробка тренажерних пристроїв і впровадження їх у практику будуть сприяти подальшому розвитку можливостей тренувального процесу в плані його індивідуалізації й активізації шляхом створення ефективних моделей підготовки. Тренажери, обладнані пристроями контролю і управління, є у даний час новим засобом, ще більш спеціалізованим і спрямованим на удосконалення спортивної підготовки [6].

Застосування технічних засобів і тренажерів сприяє швидкому формуванню рухових навичок, розвитку необхідних фізичних якостей і урізноманітнює учбово-тренувальний процес, пов'язаний з подоланням значних фізичних навантажень, які викликають стомлення нервової системи.

На думку низки вчених і практиків, що вивчали тренувальний процес у пауерліфтингу, роль спеціальних вправ, особливо у підготовці спортсменів, надзвичайно зросла. Спеціальні вправи здебільшого являють собою елементи, чи частини декількох рухів основної вправи. Тобто за формою і характером рухів спеціальні вправи здебільшого мають велику подібність із специфікою обраного виду спорту [1].

**Висновки.** Таким чином, успішна підготовка спортсменів-пауерліфтерів знаходиться у прямій залежності від методики побудови учбово-тренувального процесу, що має свої особливості для атлетів різного віку і рівня майстерності.

Встановлено, що однією з найважливіших передумов конструктивного підходу до обраної проблематики є виявлення факторів, які визначають рівень спортивних досягнень, розробка модельних характеристик, що визначають спортивний результат у спортсменів і обґрунтування тренувальних завдань різної спрямованості. Крім того, ефективності побудови тренувального процесу атлетів різної спортивної кваліфікації буде сприяти оптимальний вибір тренувальних засобів і методів підготовки.

### **Список використаних джерел:**

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Юрий Виталиевич Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту /Джек Вілмор, Дешід Костілл. – К.: Олімп. л-ра, 2003. – 655 с.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация /Аркадий Никитович Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989 – 272 с.
4. Губа В.П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: [монография] / В.П. Губа. – М.: Сов. Спорт, 2008. – 304 с.
5. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие. – / Л.С. Дворкин. – М.: Сов. спорт, 2006 – 396 с.
6. Кириченко Т.Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т.Г.Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 156-159.

7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 с.
8. Олешко В.Г. Силові види спорту / В.Г. Олешко. – К.: Олімп. л-ра, 1999. – 287 с.
9. Платонов В.Н. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов – М.: Сов. Спорт, 2010. – 310 с.
10. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» / П.И. Рыбальский – М., 2000. – 22 с.
11. Стеценко А.І. Побудова тренувального процесу в пауерліфтингу на етапі безпосередньої підготовки до змагань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / А.І. Стеценко – К., 2000. – 19 с.
12. Чермит К.Д. Теория и методика физической культуры : учеб. пособие / К.Д. Чермит. – М.: Сов. спорт, 2005. – 272 с.
13. Kettles M. Women health and fitness guide / M. Kettles, C Cole, B. Wright. – Champaign Human Kinetics, 2007. – 204 p.
14. Kraemer W.J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts. / W.J. Kraemer, S.J. Fleck. – Champaign Human Kinetics, 2007. – 246 p.

The article analyzes organizational-methodical aspects of construction of training process of athletes-powerlifters of different sports qualification.

The basic factors determining the efficiency of preparation of sportsmen at different stages of sports perfection.

It is established that in the basis of unified system of accounting for and analysis of training loads is the classification of training tasks, which allows the targeted approach to the selection of physical exercises aimed at the development of certain aspects of physical fitness powerlifters.

The article identifies the main groups of training means and methods for ensuring the successful solution of tasks on improvement of sports skills of athletes in powerlifting.

**Key words:** training process, sportsmanship, powerlifting, sports qualification.

*Отримано 24.04.17*

УДК 796.015.14.894

*Т.Г. Кириченко*

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ ОПТИМІЗАЦІЇ УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ СПОРТСМЕНІВ У СУЧАСНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ**

У статті аналізуються питання оптимізації системи управління спортивною підготовкою в сучасному пауерліфтингу.

Визначено завдання, вирішення яких сприятиме удосконаленню процесу управління спортивним тренуванням.

Встановлено, що проблема перспективного планування тренувального процесу в силових видах спорту визначається специфікою вибору тренувальних засобів і методів. Наголошено, що при загальному і перспективному плануванні важливим є той факт, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою технікою, характером, здібностями й інтересами.

Вказано на необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена-пауерліфтера на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення, виділено основні питання, від успішного вирішення яких залежить ефективність тренувального процесу в силових видах спорту.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, спортивна підготовка, тренувальний процес, силові види спорту, провідні фактори, змагальна діяльність.

**Постановка проблеми.** Ідея управління тренувальним процесом значною мірою використовується фахівцями фізичного виховання і спорту в разі рішення практичних задач підготовки спортсменів різної кваліфікації.

Ці питання набули широкого висвітлення в працях Ю.В. Верхошанського, 1988, А.А. Гужаловського, 1979, В.М. Заціорського, 1969, Л.П. Матвеева, 1991 та інших авторів. Фахівці в галузі силових видів спорту в меншій мірі висвітлювали це питання в спеціальній літературі,

що свідчить про недостатню увагу з їх боку до досить складного механізму взаємодії між тренером і спортсменом.

Під час управління спортивним тренуванням постають складні задачі. Удосконалення цього процесу обумовлює необхідність вирішення декількох взаємозалежних проблем: а) структури побудови тренувального процесу; б) перспективного планування; в) прогнозування. Усі ці проблеми можуть включати як виокремлені, так і загальні питання (Верхошанский, 1985; Олешко, 2005; Пуцов, 2008).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Розглянута й описана у спеціальній літературі (Олешко, 2005) проблема перспективного планування спортивного тренування в силових видах спорту (культуризмі, важкій атлетиці, пауерліфтингу, гирьовому спорті, богатирському багатоборстві) висвітлена недостатньо повно, що говорить про необхідність зупинитися на ній детальніше. Складність планування спортивного тренування визначається, в першу чергу, специфікою вибору тренувальних засобів і методів [10, 11]. У той же час необхідно враховувати, що кожен спортсмен володіє тільки йому властивою психікою, характером, здібностями й інтересами. От чому в тренувальному процесі насамперед необхідно домогтися чіткої взаємодії і координації всіх ланок [8]. Це варто мати на увазі при загальному і перспективному плануванні тренування, що є необхідною умовою «керованості» спортсменом, можливостями регулювання тренувального процесу, спрямованістю його на досягнення поставлених цілей [10, 12].

**Метою статті** є теоретичний аналіз провідних факторів оптимізації системи управління спортивною підготовкою в сучасному пауерліфтингу.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з теорії та методики спортивного тренування.

**Виклад основного матеріалу.** Спортсмен як система, що функціонує, розглядається як її винятково важливий елемент, а тренер безпосередньо здійснює управління підготовкою спортсмена в ній. Причому інформація від тренера до спортсмена є прямим зв'язком у підсистемі, від спортсмена до тренера. Взаємини між ними здійснюються у формі тренувального процесу, пов'язаного з навчанням, вихованням і удосконаленням діяльності спортсмена в обраному виді спорту, в тому числі і в пауерліфтингу.

Обов'язковою умовою оптимізації системи управління у пауерліфтингу є планування тренувального процесу та постійний педагогічний і медико-біологічний контроль (Капко, 2007; Стеценко, 2008).

Планування з урахуванням мети дає можливість більш точно сполучити стратегічні і тактичні задачі, а також ефективніше контролювати процес тренування спортсмена.

Найбільш важливим компонентом управління тренувальним процесом є розробка програми управління (Шейко, 2003) [12]. Програма - перелік ідей, планів, проектів, розроблених для досягнення мети у визначеній галузі. Ціль управління у спорті полягає в цілеспрямованій організації та регулюванні тренувального навантаження. Процес регулювання забезпечується за рахунок переведення організму спортсмена з вихідного функціонального стану в заданий (запланований), що визначає приріст спортивних досягнень.

До загальних задач управління системи тренувального процесу належать: а) розробка програм тренувального впливу; б) підвищення рівня науково-теоретичної ерудиції; в) корекція поведінки спортсмена.

Це коло задач має враховувати зворотній зв'язок: 1) тренер одержує інформацію про стан керованої системи (від спортсмена); 2) переробляючи цю інформацію, тренер приймає рішення про корегуючі можливості, визначаючи коло необхідних засобів і методів впливу.

Не менш важливою задачею в керуванні тренувальним процесом є визначення компонентів управління і послідовність (алгоритм) їхнього виконання (Заціорский, 1969 [5], Платонов, 2004 [9]).

На думку провідних спеціалістів [2], під час управління тренувальним процесом включаються наступні взаємозалежні фактори: характеристика структури тренуваності і змагальної діяльності; встановлення і характеристика моделі тренуваності і змагальної діяльності; діагностика індивідуальних функціональних можливостей спортсмена; зіставлення індивідуальних даних з модельними; визначення напрямів роботи і шляхів досягнення заданого ефекту; підбір засобів і методів спортивного тренування; планування тренувального процесу; поетапне порівняння фактичних і планових результатів; планування корегуючих впливів.

Управлінські дії мають наступну послідовність:

1. Розробка мети управління.
2. Розробка задач, які необхідно вирішити для доведення спортсмена до нового бажаного стану.
3. На основі мети і задач розробка засобів, методів і послідовності їхнього вирішення в часі.
4. Розробка засобів і методів контролю ефективності управління і термінів контролю.
5. Аналіз виконання наміченого на різних етапах управління.
6. Оцінка результатів виконаної роботи і виявлення невідповідностей із планом.



7. Аналіз причин невідповідностей, корекція, уточнення задач у процесі управління.

Розглядаючи питання щодо оптимального управління підготовленістю спортсменів, зокрема у пауерліфтингу, насамперед необхідно виявити провідні фактори, що визначають досягнення спортивного результату.

На необхідність виділення факторів, що визначають досягнення спортсмена на тому чи іншому етапі спортивного удосконалення і вікового розвитку, указують, в останні роки, багато авторів (Виноградов, 2009; Верхожанский, 1985; Матвеев, 1991). Так, наприклад, Н.М. Волков (цитуємо за роботою В.М. Платонова), говорячи про фізіологічні і біохімічні основи методики тренування, виділяє три головних питання, від успішного рішення яких залежить результативність тренувального процесу: 1) визначення факторів, що найбільшою мірою обумовлюють успіх у даному виді м'язової діяльності і розробку методики оцінки якостей і здібностей спортсмена, що формують той чи інший фактор; 2) обґрунтування засобів і методів, які в найбільшій мірі розвивають необхідні фактори; 3) раціональне планування ефективних засобів і методів тренування у процесі підготовки спортсменів. При цьому автор відзначає, що виявленню провідних факторів повинно передувати вирішення відповідних питань.

За останні роки у деяких досліджених було зроблено спроби за допомогою застосування факторного аналізу виявити провідні фактори, що визначають ту чи іншу сторону підготовленості спортсменів – представників силових видів спорту різної кваліфікації і віку [8].

Наукові дослідження і практика роботи фахівців із різних видів спорту підтверджує дієвість методичних положень про значення факторів і умов, що підвищують можливість поліпшити спортивні результати в обраному виді спорту.

Спробуємо розібратися в цьому питанні і звернемося до думки деяких фахівців, що працюють в площині вирішення проблем спортивного тренування [9, 11].

Найбільш істотними факторами, що впливають на досягнення результатів у пауерліфтингу є: а) вік і стаж спортсмена; б) зовнішні морфологічні ознаки; в) функціональні можливості; г) рівень найважливіших сторін його підготовки (фізичної, технічної, тактичної, психологічної і теоретичної); д) здатність до відновлення після великих тренувальних навантажень (фізичних і психічних); е) стан здоров'я. Визначаючи їх характеристики з погляду теорії управління слід виділити три групи факторів; які різною мірою піддаються педагогічному впливу:

1. педагогічно добре керована – функціональний стан, фізична, психічна і тактична підготовленість;

2. «проміжна» чи відносно керована група факторів – стан здоров'я, особистісні індивідуально-типологічні властивості;

3. педагогічно мало або зовсім некерована – вік, стаж, соціальне середовище, умови змагань.

Перша група факторів є найбільш значимою для вирішення проблем управління спортивною підготовкою. Інші дві групи факторів є допоміжними, що дає можливість створювати на відносно стабільному і постійному тлі умови для управління варіюванням навчально-тренувальних і змагальних навантажень для кожного спортсмена в силових видах спорту індивідуально.

В.М.Платонов [9] розглядаючи закономірності багаторічної підготовки спортсменів вважає, що її тривалість і структура залежить від наступних факторів:

1. особливості змагальної діяльності і рівня підготовленості спортсменів, які здатні забезпечувати високі спортивні результати;

2. закономірностей становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних, для даного виду спорту, функціональних системах;

3. індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, темпів їхнього біологічного дозрівання і багато в чому пов'язаних з ними темпів підвищення спортивної майстерності;

4. віку, у якому спортсмен почав заняття, а також віку, коли він приступив до спеціального тренування;

5. змісту тренувального процесу складу засобів і методів, динаміки навантажень, побудови різних структурних утворень тренувального процесу, застосування додаткових факторів (спеціальне харчування, тренажери, відновлювальні та стимулюючі працездатність засоби і т.д.).

Зазначені фактори визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, а також час, необхідний для досягнення вищих спортивних результатів. Окрім цього, автор виділяє вікові зони, у яких ці результати зазвичай демонструються.

Про значення факторів і тенденції для розвитку спортивних досягнень свою точку зору висловлює Л.П. Матвеев [7]. Він стверджує, що спортивне досягнення в будь-якому виді спорту – завжди багатофакторне явище в тім сенсі, що воно обумовлене комплексом факторів. У числі основних факторів і умов, які прямо чи опосередковано впливають на динаміку спортивних досягнень слід виділити на думку автора такі:

- індивідуальну спортивну обдарованість і ступінь підготовленості до досягнення;

- конкретний стан системи підготовки спортсменів, її якість, ступінь налагодженості і забезпечення;
- стан спортивного руху і соціальні умови його розвитку в суспільстві.

Крім цього ми вважаємо, що під час організації учбово-тренувального процесу не можна забувати про фактори, що лімітують у пауерліфтингу високі результати під час змагальної діяльності.

Такими факторами можуть бути: а) технічна майстерність; б) швидкість реакції; в) здатність до максимальної концентрації; г) максимальна готовність до конкретних змагань; д) психічна витривалість тощо.

**Висновки.** Таким чином, для оптимізації системи управління спортивною підготовкою в пауерліфтингу надзвичайно важливим є не тільки знання про існування тих чи інших провідних факторів діяльності, але і вірний методичний підхід до вирішення задач з їх удосконалення та втілення в навчально-тренувальний процес.

У той же час, на думку усіх, без винятку авторів, що займалися вивченням даної проблеми ефективність управління спортивною підготовкою в силових видах спорту базується на основі визначеної структури, що являє собою відносно стійкий порядок об'єднання її компонентів (частин, сторін і ланок), їх оптимального співвідношення.

### **Список використаних джерел:**

1. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов [учебник для вузов]. – Советский спорт, 2009 – 328 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
4. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: автореф. дис. ...д-ра пед.наук. – М., 1979. – 26 с.
5. Зацюрский В.М. Кибернетика, математика, спорт / В.М. Зацюрский. – М. : Физкультура и спорт, 1969. – 199 с.
6. Капко І.О. Атлетизм: навч. посіб. / І.О. Капко, О.І. Пуцов, В.Г. Олешко // – К: ВПЦ «Київський університет», 2007. – 232 с.
7. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. Культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 544 с.

8. Олешко В.Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В.Г. Олешко – К.: Полімед, 2005. – 254 с.
9. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. / В.Н. Платонов // *Общая теория и ее практические приложения* – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
10. Пуцов С.О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: автореф дис. на здобуття ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт. / С.О. Пуцов – К, 2008. – 20 с.
11. Стеценко Л.І. Пауэрліфтинг / А.І. Стеценко // *Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету, 2008. – 460 с.*
12. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М.: Спорт сервис, 2003. – 532 с.

This article analyzes how to optimize management of sports training in power sports.

Defined tasks that contribute to the improvement of the management of sports training.

It was established that the problem of long-term planning of the training process in the power sports determined by the specific choice of training tools and methods. Note that the overall perspective and planning important is the fact that each athlete has only his characteristic technique, character, abilities and interests.

The necessity of selection factors determining achievement athlete at some stage of sports perfection, highlighted the main issues on the successful solution of which depends on the effectiveness of the training process in power sports.

**Keywords:** athletic training, training process, power sports, major factors, competitive activity.

*Отримано 28.04.17*

УДК 378.147+796

*О.В. Кутикарь*

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ БУДУЩИХ ПЕДАГОГОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

В статье представлен анализ структуры профессиональной деятельности педагогов по физической культуре. Раскрыты по-

нятие и структурные компоненты эмоциональной культуры будущих учителей физической культуры.

**Ключевые слова:** студенты – будущие педагоги по физической культуре, эмоциональная культура, педагогическая деятельность.

**Постановка проблемы.** Образование сегодня ориентировано на гуманистический характер обучения, оно характеризуется направленностью на формирование равноправного взаимоотношения между участниками целостного педагогического процесса. Реализовать эти направления в профессиональной деятельности может лишь педагог, обладающий высокой педагогической культурой. Поэтому к современным педагогам предъявляются особые требования в области развития нравственных, интеллектуальных и эмоциональных качеств. Вместе с тем, анализ научно-методической литературы по вопросу формирования педагогической культуры будущих учителей физической культуры показывает недостаточный уровень готовности к педагогической деятельности у выпускников вузов физкультурной направленности. С одной стороны, это можно объяснить спецификой данных вузов, тем, что основная часть студентов продолжают спортивную карьеру и во многом мотивированы на достижение спортивных успехов, в то время как педагогическая деятельность не осознается ими как основная в будущей профессиональной деятельности. Соответственно необходимо формирование ценностного отношения к будущей профессии педагога, развитие эмпатийных и суггестивных способностей, как необходимых компонентов профессиональной деятельности, воспитание эмоциональной культуры у будущих учителей физической культуры.

**Анализ актуальных исследований.** Во многих исследованиях [1; 2; 5; 11] рассматриваются вопросы педагогической подготовки будущих учителей, при этом значительное место в ней занимает профессионально-педагогическая культура.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблемам структуры личности учителя [5; 7; 8] показывает, что особое место в ней занимает эмоциональность, способность понимать учащихся и руководить ими. Организовать обучение на гуманистической основе, понять чувственный мир ребенка сможет учитель, обладающий высокой эмоциональной культурой. Эмоциогенность заложена в самой природе

педагогического труда. О необходимости развития эмоционального фактора в педагогической деятельности говорили многие выдающиеся педагоги, такие, как С.А. Сухомлинский, К.Д. Ушинский, Ш.А. Амонашвили и другие. Ведь сам педагогический труд – как особый род деятельности, не может быть осуществлен без чуткости и открытого сердца к своим воспитанникам. От личностных качеств и способностей учителя зависит эффективность педагогической деятельности.

**Изложение основного материала.** Педагогическая деятельность по своей природе носит социальный характер, и ее сложность заключается в том, что она всегда носит двусторонний характер: деятельность учителя и деятельность ученика.

Вместе с тем, педагогическая деятельность тесно связана с педагогической культурой учителя. В педагогической культуре видят значительный потенциал как для ее субъектного развития, так и для позитивного влияния на воспитанников.

Педагогическая культура – это интегральное образование личности учителя, диалектически связанное с общей и социальной культурой, содержащее общие признаки для всех разновидностей этого явления. Это важнейшая часть культуры личности. Она является всеобщей характеристикой разнообразных видов деятельности будущего учителя физической культуры [8].

На основе анализа теоретической литературы, нами выделены следующие составляющие педагогической деятельности учителя физической культуры: гностический, коммуникативный, конструктивный, двигательный и рефлексивный [2; 7; 12].

Гностический компонент включает в себя способность личности учителя к самообразованию и качеством освоенных им конкретных знаний: гуманитарных, психолого-педагогических; медико-биологических; специально-теоретических; специально-практических [7]. При этом, важны гуманитарные и психолого-педагогические знания, которые позволяют учителю не только ориентироваться в узкопрофильных вопросах, но и осмысливать значение своей будущей профессии.

Коммуникативная деятельность будущего педагога по физической культуре определяется умением строить деловые взаимоотношения с учениками и коллегами в процессе физического воспитания. При этом, важным представляется сформированность у студента ценности общения, умение воздействовать гуманистической направленностью и владение им технологиями педагогического общения, культурой поведения и речи [2, 12].

Конструктивная деятельность учителя физической культуры проявляется в умелой постановке задач физического воспитания школь-

ников на дальнюю і ближню перспективи, умения планирования. Конструктивная деятельность призвана инициировать познавательную и двигательную активность учащихся.

Организаторскую деятельность принято считать стержневой и самой трудной в педагогической работе. Суть её состоит в реализации и корректировании проектов конструктивной деятельности, её исполнительском и творческом характере [7].

Двигательная деятельность – специфическая особенность работы учителя по физической культуре. Она определяется содержанием самого предмета. Вследствие динамичности, насыщенности занятий разнообразными движениями педагог по физической культуре необходимо квалифицированно владеть техникой физических упражнений, приемами помощи и страховки школьников [12].

Кроме перечисленных, исследователи отмечают важность блока мотивационно-ценностных ориентаций, установок, убеждений, потребностей, имеющих как лично значимую, так и социально значимую основу, а также физкультурно-спортивной специфической профессиональной подготовки [11, 12].

Таким образом, само содержание педагогической деятельности учителя физической культуры, направленное на развитие ученика, требует высокого развития педагогической культуры.

В.Н. Козиев [10] указывает, что именно специфическое содержание профессиональной деятельности педагога предъявляет к нему ряд специфических требований, в первую очередь, к личностным качествам.

Исходя из этих позиций, В.Н. Козиев берет за основу выделения профессионально-личностных качеств положения педагогической деятельности как мета-деятельности, при этом выделяет основные группы качеств, необходимые учителю:

- качества, связанные с развитием эмпатии, то есть способность понимать других (доброжелательность, уважение к детям и др.);
- способность к активному воздействию на ученика или динамизм личности (внутренняя энергия, инициатива и др.);
- способность «владеть собой» или эмоциональная устойчивость (настойчивость в осуществлении замыслов, выдержка и др.) [10].

В.И. Гинецинский подчеркивает, что характеристики, специфические для педагогов с высокими показателями профессионализма, образуют свойства, группирующиеся вокруг «суггестивных способностей», то есть способностей оказывать внушающее влияние на поведение другого человека [6].

При этом, анализ психолого-педагогической литературы [1, 3, 8, 11, 12] по рассматриваемой проблеме позволяет говорить о том, что

совершенство педагогической культуры возможно только при наличии эмоциональной культуры. В число качественных характеристик педагогической культуры включает эмоциональную культуру и Е.В. Бондаревская: учитель должен быть всегда терпеливым, владеть собой в любой ситуации, управлять своими эмоциями, владеть своим настроением [5].

В современной психологии труда эмоции делятся на специфические и неспецифические для данного вида деятельности. Специфическим профессионально-педагогическими являются эмоции, связанные с управлением своим психическим состоянием, в частности, творческим самочувствием в деятельности на людях, во взаимодействии с ними, эмоции коммуникативного порядка, обеспечивающие продуктивность процесса общения в деятельности педагога.

Большие нагрузки на эмоциональную сферу отмечают многие специалисты [3, 12]. Основное значение во взаимоотношениях учителя и детей он придавал «нерассудочному влиянию», поэтому для него важна не просто «эмоционально-волевая окраска материала», но и сама личность учителя. При этом, ученый определял, что только эмоционально зрелая личность в состоянии справиться с описанными трудностями.

При этом, специфика педагогической культуры педагогов по физической культуре заключается еще и в том, что он ответственен за создание «психологического климата» общения на спортивных занятиях (будь то тренировка спортсмена высокой квалификации или занятия с детьми в детском саду), утверждают В.И. Маслов и Н.Н. Зволинская [7].

Профессиональная деятельность выпускников вузов физической культуры определяется как педагогическая, поэтому наиболее целесообразным представляется такое структурирование профессиональных умений, которое соответствует психологической структуре педагогической деятельности.

При этом, умения коммуникативного блока составляют специфическую группу умений, потому что все остальные умения будущего педагога реализуются в образовательном процессе вуза главным образом в процессе коммуникации, посредством диалогового общения с преподавателями. Поэтому будущему педагогу явно недостаточно владение коммуникативными приемами на уровне знаний и умений.

Для успешной педагогической деятельности учитель должен, по меньшей мере, владеть навыками «психологического присоединения» к школьнику. В.А. Кан-Калик раскрывает содержательный (коммуникативный) и инструментальный (личность и ее психофизическая



природа) признаки педагогической деятельности, которые обладают рядом процессуальных характеристик. Результатом взаимодействия учителя и учащихся, по его мнению, является эмоциональный уровень подлинно творческого педагогического процесса [9].

На эмоциональность учителя как важнейший фактор воздействия и взаимодействия в учебно-воспитательном процессе указывает И.Ф. Исаев, считая, что именно от нее зависит успех эмоционального воздействия, она мобилизует, побуждает к действию, активизирует мыслительную деятельность, концентрирует внимание, положительно влияет на память, имеет внушающе-оценочное воздействие [8].

Г.А. Ястребова под эмоциональной культурой педагога понимает целостное личностное образование, представленное богатством эмоционального опыта, владение системой механизмов управления собственными эмоциональными состояниями и эмоциональным откликом учащихся, педагогической целесообразностью проявления эмоций, стремлением к совершенствованию эмоционального опыта на основе рефлексии [11].

Для эффективной организации процесса формирования эмоциональной культуры будущих педагогов по физической культуре необходимо выделить компоненты.

В развитии педагогической деятельности рекомендуется исходить из того, что в ней можно выделить генетически исходное звено, позволяющее вывести всю систему связей, которая в образовательном процессе должна обрести более конкретные формы профессиональной деятельности будущего учителя. В тоже время отношение, как генетически исходное звено педагогической деятельности включает в себя одновременно мотивационный и коммуникативный компоненты этой деятельности [4; 6].

Поэтому представляется весьма актуальным уделить пристальное внимание формированию у будущих педагогов по физической культуре профиля мотивации к педагогической деятельности- как одного из компонентов формирования эмоциональной культуры. Известно, что эмоции возникают при удовлетворении человеком тех или иных потребностей. Потребность, нашедшая свой предмет, признается мотивом. Направленность, система ценностей педагога выступают определителями его эмоциональной культуры.

Мотивационно-ценностное отношение учителя к педагогической деятельности представляет собой диалектическое единство чувственного, рационального и практического (готовность к деятельности); общесоциального и индивидуального в личности. Такое единство определяет достаточно высокий уровень развития профессионально-

ценностных ориентаций учителя, что позволяет ему избирательно относиться к окружающим предметам и явлениям и предметам, наиболее адекватно воспринимать не только субъективную ценность для себя, но и объективную для всех, то есть ориентироваться в мире материальной и духовной культуры общества.

При этом, профессионально-ценностные ориентации учителя, составляющие содержание его мотивационно-ценностного отношения к педагогической деятельности, являются тем звеном, которое не только связывает сознание и поведение личности, но и опосредует связь с миром, с другими людьми, представляет собой одну из форм ее индивидуализации и социализации одновременно.

Восприятие и перевод во «внутренний план» личности будущего учителя физической культуры ценностей предстоящей педагогической деятельности, выработка собственных ориентаций невозможны только на когнитивном уровне сознания. В этом процессе активную роль играют эмоции. Чувства и эмоции являются обязательным компонентом личного отношения. В форме отношений эмоции и чувства включаются в регуляцию деятельности. Они связаны с оценкой поступков, явлений, событий. В них, с одной стороны, отражаются понятия, а с другой – эмоции (эмоциональная отзывчивость, способность к сопереживанию, к сочувствию).

Следующим компонентом эмоциональной культуры педагога мы считаем содержательный компонент. Этот компонент включает интеллектуальные возможности личности, активно участвующие в развитии ее эмоциональной сферы, и само содержание эмоций.

Эмоция всегда предметна, она «окрашивает» некоторое отражаемое содержание. «Целостное эмоциональное явление представляет собой единство двух моментов: с одной стороны, некоторого отражаемого содержания, с другой – собственно эмоционального переживания. Одно и то же содержание обучения может вызвать у студентов иногда прямо противоположные переживания в зависимости от эмоциональной атмосферы. Вызвать переживания можно лучшим образом, владея как предметным содержанием, так и знанием эмоциональных явлений.

Анализ структуры эмоциональной культуры педагога по физической культуре позволяет выделить в нем деятельностный компонент. Все компоненты педагогической деятельности (от постановки цели до получения результата) связаны с проявлением эмоций.

Рассматривая регуляторную функцию выразительного поведения, Ч. Дарвин утверждал, что свободное выражение эмоции с помощью внешних признаков, усиливает ее. Многие исследователи подтверждают действенность экспрессии, проявляемой по желанию самого

субъекта. Двигательная деятельность, также как и когнитивная, может привести к активизации эмоции.

Эффективное функционирование личности основывается на сбалансированном и гармоничном взаимодействии эмоциональной, когнитивной и двигательной систем при необходимой поддержке со стороны других жизненных систем и при оптимальном учете окружающей среды, в частности, социального контекста.

**Выводы.** Таким образом, процесс формирования эмоциональной культуры будущих учителей физической культуры можно представить в виде активного взаимодействия преподавателя и студентов на основе специально отобранного содержания обучения с целью развития, как отдельных компонентов изучаемой культуры, так и в целостном ее выражении.

#### **Список использованных источников:**

1. Абдулина А.О. Проблема педагогических умений в теории и практике высшего педагогического образования / А.О. Абдулина // Педагогика. – 2003. – № 2. – С. 30-32.
2. Абрамова В.В. Формирование профессиональных компетенций будущих учителей физической культуры: дис. ... канд. пед. наук. – Тирасполь, 2006.
3. Амонашвили Ш.А. Психологические основы педагогики / Ш.А. Амонашвили. – Киев, 1999. – 198 с.
4. Болотов В.А. Проектирование профессионального педагогического образования / Болотов, В.А. [и др.] // Педагогика. – 2007. – № 4. – С. 66-72.
5. Бондаревская Е.В. Саморегуляция личности и культура профессионального поведения педагога / Е.В. Бондаревская // Введение в педагогическую культуру. – Ростов-на-Дону, 1995. – С. 94-99.
6. Гинецинский В.И. Профессиональная направленность в системе показателей, характеризующих эффективность функционирования педагогических систем // Формирование основ профессионального мастерства в высшей школе. – Л., 1973. – С. 9-10.
7. Зволинская Н.Н., Маслов В.И. Пути обновления квалификационной характеристики специалиста по физической культуре и спорту / Н.Н. Зволинская, В.И. Маслов // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 12. – С. 40-44.
8. Исаев И.Ф. Профессионально-педагогическая культура преподавателя. – М., 2002. – 456 с.
9. Зволинская Н.Н. Педагогическое творчество / Н.Н. Зволинская, В.И. Маслов. – М.: Педагогика, 1990. – 140 с.

10. Козиев В..Н. Профессионально значимые качества личности и их самооценка // Творческая направленность деятельности педагога. – М., 2011.– С. 37–51.
11. Петунии О.В. Формирование профессионального мастерства учителя физкультуры: Учеб. пособие для студентов пед. ин-тов. – М., 2000. – 122 с.
12. Соловьев Г.М. Некоторые аспекты технологической модели подготовки специалистов по физической культуре в системе дополнительного профессионального образования в вузе / Г.М. Соловьев, В.Ф. Горбатов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 9. – С. 23.

In the article the analysis of the structure of the professional activity of teachers in the physical culture is represented. Concept and structural components of the emotional culture of the future teachers of physical culture are opened.

**The keywords:** students are future teachers in the physical culture, emotional culture, pedagogical activity.

*Отримано 29.04.17*

УДК 373.4.016:796.011.3-055.25

*О.А. Ключ, О.П. Скавронський*

## **МОДЕЛЮВАННЯ ОПТИМАЛЬНОГО ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У даній статті визначена проблема стану фізичної підготовленості молодших школярів. Виявлені статистичні дані фізичних якостей дітей на протязі року. Факторним аналізом визначені основні показники, що впливають на фізичну підготовленість хлопців, а також основні взаємозв'язки між фізичними якостями. Аналіз даних допоможе учителям та тренерам ефективно вирішувати поставлені завдання за допомогою оптимально визначеного фізичного навантаження для розвитку фізичних якостей.

**Ключові слова:** молодші школярі, фізичний стан, здоров'я фізичні якості, фізична підготовленість, факторний аналіз.

**Постановка проблеми:** Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася ситуація в якій різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість школярів (Кучер В. О., Григус І. М., 2012; Півненко Ю. В., 2011). Це вказує на гостру кризу в системі фізичного виховання.

Важливе місце в системі фізичного виховання займає молодший шкільний вік оскільки в цьому періоді формуються основні задатки їхнього успішного розвитку (Волков Л.В., 1984; Осіпцов А. В., Пристинський, В. М., Пристинська Т. М., 2006; Козіна Ж. Л., 2007; Івашенко О.В., Пелепенко О.В., 2011). Однією з умов ефективності заходів, спрямованих на покращення фізичної підготовленості дітей є оптимізація складу показників на які під час занять буде здійснено першочерговий вплив. Отже дане дослідження набирає актуальності.

**Мета роботи** визначити оптимальні фізичні навантаження на основі аналізу особливостей структури фізичної підготовленості хлопців та взаємозв'язків між зміною їх показників протягом навчального року.

**Методи дослідження:** педагогічне тестування, методи математичної статистики. З урахуванням рекомендацій [4; 6; 8] сформувавши батарею тестів, яка дозволила оцінити кондиційні якості. До сформованої батареї увійшли тести для визначення: координації у циклічних локомоціях (човниковий біг 4x9 м), акробатичних (три перекиди вперед) і балістичних з установкою на максимальну дальність (метання тенісного м'ячика провідною рукою на дальність з розбігу); вибухової сили м'язів нижніх кінцівок (стрибок у довжину з місця), рухливості поперекового відділу хребта (нахил уперед сидячи) і плечових суглобів (викрут мірної лінійки за спину), швидкісної (біг 20 м з ходу) та абсолютної м'язової сили (динамометрія кисті провідної і непровідної рук). Батарею тестів використовували на початку та наприкінці навчального року.

В експерименті прийняли участь учні другого класу ЗНЗ №14, 13, 7 м. Кам'янець-Подільського в загальній кількості 60 осіб, показники яких відповідали нормальному статистичному розподілу індивідуальних значень у вибірці.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична підготовленість 7-річних *хлопчиків* на початку навчального року відзначалася такими особливостями: розвиток координації у циклічних локомоціях знаходився між середнім і вищим від середнього рівнями, оскільки одержаний нами результат становив  $13,1 \pm 0,12$  с, а межами цих рівнів є відповідно 13,4 с та 12,7 с [4]. Розвиток координації у балістичних рухах з установкою на максимальну дальність відповідав середньому рівню, оскільки одержаний результат оцінювався п'ятьма балами згідно використа-

них [1] нормативів оцінки. Щодо координації в акробатичних рухових діях, то одержане середнє значення ( $5,3 \pm 0,18$  с) у пропонуваніх цими авторами нормативах оцінки відповідало високому рівню (див. табл. 1).

Розвиток вибухової сили м'язів нижніх кінцівок у хлопчиків на початку навчального року знаходився між середнім і нижчим від середнього рівнями, оскільки одержане середнє значення становило  $116 \pm 2,0$  см, а межами зазначених рівнів, за даними спеціальної літератури [4], є відповідно 119 см та 106 см.

Рухливість у поперековому відділі хребта хлопчиків знаходилася на нижчому від середнього рівні розвитку, оскільки одержаний результат становив  $2,6 \pm 0,86$  см, а балу «2» відповідає результат 3 см, рухливість у плечових суглобах – на низькому рівні (див. табл. 1), оскільки його межами є 61-64 і більше см [1].

Що стосується швидкісної сили, то її розвиток у хлопчиків на початку навчального року відповідав вищому від середнього рівню, а результати динамометрії правої і лівої рук підтверджували зроблений раніше висновок про незадовільний стан розвитку їхньої м'язової системи, а значить про низький рівень розвитку абсолютної м'язової сили.

Отже на початку навчального року у хлопчиків на низькому рівні знаходився розвиток абсолютної м'язової сили, рухливості плечових суглобів, координації у циклічних локомоціях, середньому – розвитку рухливості у поперековому відділі хребта, вищому від середнього – розвитку швидкісної сили, координації у балістичних рухах на дальність, високому – розвитку координації в акробатичних рухових діях і вибухової сили.

*Таблиця 1*

**Вияв і зміна значень показників фізичної підготовленості учнів другого класу ЗНЗ на протязі навчального року**

Показник	На початку		Наприкінці		Зміна		T
	$\bar{x}$	M	$\bar{x}$	M	абс.	у %	
<i>Хлопчики</i>							
Човниковий біг 4x9 м, с	13,1	0,12	12,6	0,15	- 0,4	3,4	2,37*
Метання на дальність провідною рукою, м	10,8	0,51	12,8	0,45	2,1	19,0	3,04**
Три перекиди вперед, с	5,3	0,18	4,7	0,18	- 0,5	10,4	2,21*
Стрибок у довжину з місця, см	116,0	2,00	121,3	1,97	5,3	4,6	1,90
Нахил уперед сидячи, см	2,6	0,86	3,2	0,92	0,6	25,4	0,52

Викрут мірної лінійки за спину, см	66,4	1,56	66,0	1,41	- 0,4	0,6	0,18
Біг 20 м з ходу, с	4,5	0,12	4,4	0,15	- 0,1	1,9	0,44
Динамометрія кисті правої руки, кг	4,7	0,42	11,9	0,69	7,2	155,2	8,97***
Динамометрія кисті лівої руки, кг	5,5	0,46	10,3	0,69	4,8	85,7	5,72***

Як видно з таблиці 1 динаміку виявили у **хлопчиків**, з тією різницею, що суттєвим покращенням відзначалися всі досліджувані показники координації та абсолютної м'язової сили, інші якості – тільки тенденцією до такої зміни (див. табл. 1).

У хлопчиків під час порівняння цих даних встановили, що наприкінці навчального року на тих самих рівнях залишився розвиток більшості фізичних якостей, за винятком таких якостей: абсолютної м'язової сили, що з низького рівня на початку піднялася до вищого від середнього наприкінці; координації у балістичних рухах на дальність – з вищого від середнього піднялася до високого рівня розвитку. Водночас вибухова сила протягом навчального року знизилася з високого до середнього рівня розвитку. Отже протягом навчального року у хлопчиків відбулося значне покращення більшості досліджуваних фізичних якостей, але приріст показників був недостатнім для підвищення рівня їх фізичної підготовленості.

Однією з умов ефективності заходів покращення фізичної підготовленості дітей є оптимізація складу показників, на які під час занять буде здійснено першочерговий вплив. Це пов'язано з розсіяною адаптацією, що виникає у випадку впливу на велику кількість показників [7, 10], а з іншого боку з позитивним перенесенням ефекту такого впливу, що відзначається одночасним покращенням декількох показників при впливі лише на один із них [5; 6; 8].

Ураховуючи зазначене вивчили можливість оптимізувати склад показників фізичної підготовленості 7-річних дітей, на які першочергово необхідно здійснювати цілеспрямований вплив під час уроків та інших форм фізичного виховання. Для цього використали метод математичної статистики факторний аналіз, а також встановили кореляційний зв'язок між виявленими показниками, а вихідними для одержання значення були показники фізичної підготовленості хлопчиків, якими вони відзначалися на початку та наприкінці навчального року

Результати факторного аналізу фізичної підготовленості хлопчиків на початку і наприкінці навчального року засвідчили, що у першому випадку вона на 67,6 % визначалася чотирма статистично не-

залежними чинниками, на решту 32,4 % – іншими, невстановленими чинниками (рис. 1).

Аналіз даних одержаної матриці інтеркореляції виявив, що на першому факторі з внеском у загальну дисперсію обсягом 21,4 % найбільшими факторними навантаженнями відзначалися дві перемінні, а саме динамометрія кисті правої (-0,878) та динамометрія кисті лівої (-0,915) рук. (Див. табл. 2).

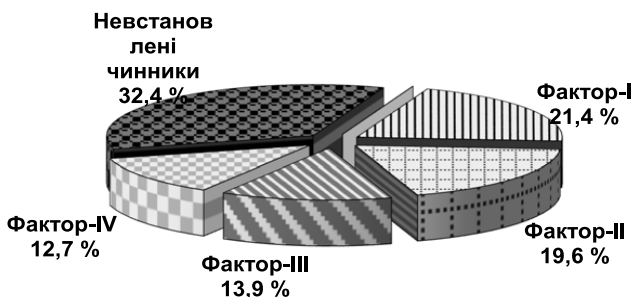


Рис. 1. Факторна структура фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків на початку року навчання в ЗНЗ за змістом чинної програми фізичного виховання.

Обидва показника відображали однакову фізичну якість, а характер статистичних взаємозв'язків факторних навантажень хоча і був негативним, але при аналізі засвідчував позитивну тенденцію, оскільки інтерпретувався так: зі зменшенням значення одного показника зменшується значення іншого та навпаки. У зв'язку з таким результатом перший фактор розглядали як «абсолютна м'язова сила».

Таблиця 2

### Факторна структура фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків на початку навчального року

Перемінна (показник фізичної підготовленості)	Фактор			
	I	II	III	IV
Метання тенісного м'яча стоячи з місця	082	027	-023	<b>847</b>
Біг 20 м з ходу	-430	243	607	096
Нахил уперед сидячи	313	-179	<b>794</b>	-053
Стрибок у довжину з місця	051	<b>-821</b>	001	118
Біг 4х9 м	108	564	010	-546
Три перекиди вперед	-076	488	234	161



Викрут мірної лінійки за спину	-102	656	-422	259
Динамометрія кисті правої руки	<b>-878</b>	-058	-139	-088
Динамометрія кисті лівої руки	<b>-915</b>	098	-013	028
<i>Накопичена дисперсія</i>	1,928	1,765	1,252	1,143
<i>Внесок у загальну дисперсію (сумарний – 67,6 %)</i>	<b>21,4</b>	<b>19,6</b>	<b>13,9</b>	<b>12,7</b>

Другий фактор (внесок у загальну дисперсію – 19,6 %) характеризувався лише однією перемінною зі статистично значущим значенням, а саме стрибком у довжину з місця, факторне навантаження якого становило (-0,821). Тому цей фактор розглядали як «вибухова сила».

На третьому факторі (обсяг 13,9 %) також виокремили одну перемінну, а саме нахил уперед сидячи, факторне навантаження якої становило 0,794. Це дозволило позначити третій фактор як «гнучкість».

Останній, четвертий фактор (12,7 %), як і вищезазначені, також відзначався однією перемінною, а саме метанням тенісного м'ячика на дальність. Факторне навантаження цієї перемінної становило 0,847. Беручи до уваги зазначене фактор інтерпретували як «координацію у балістичних рухах із установкою на максимальну дальність».

Наприкінці навчального року структура фізичної підготовленості тих самих хлопчиків порівняно з попередньою відзначалася певними особливостями. Як і на початку року виокремили чотири статистично незалежних чинника, але їхній сумарний внесок у загальну дисперсію був іншим, а саме 70,9 %, решту (29,1 %) складали невідновлені чинники (рис. 2). При цьому на першому факторі (внесок у загальну дисперсію 20,5 %), як і на початку навчального року, найбільшим факторним навантаженням відзначалося дві перемінні – стрибок

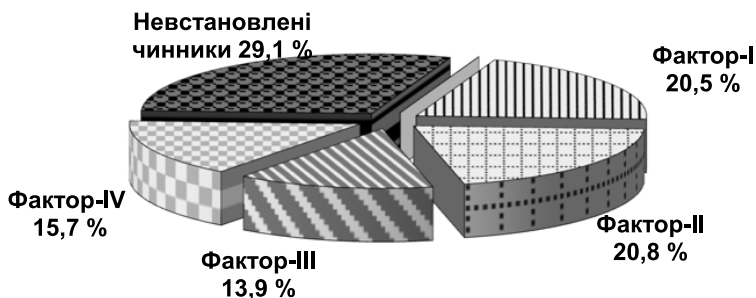


Рис. 2. Факторна структура фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків наприкінці навчального року в ЗНЗ за змістом чинної програми фізичного виховання

у довжину з місця (0,741) та три перекиди вперед (-0,748), (Див. табл.3). Ці показники відображали відповідно вибухову силу та координацію у акробатичних рухових діях, а виявлений між ними характер статистичного взаємозв'язку хоча і був негативним, проте засвідчував позитивну тенденцію, оскільки інтерпретувався так: зі збільшенням значення першого показника зменшується значення другого та навпаки. Водночас у стрибках більше значення, у перекидах, навпаки менше значення, свідчать про більш високий рівень розвитку відповідних фізичних якостей, тобто зі збільшенням результату у стрибках зменшується час виконання перекидів, що в обох випадках є позитивним результатом.

Що стосується вибору поміж цих показників одного, то тут враховували біомеханічні особливості виконання зазначених рухових дій, оскільки саме від них у значній мірі залежить високий результат. В обох випадках передумовою успішного виконання дій є початковий рух-відштовхування, що потребує вияву саме вибухової сили. Ураховуючи все вищезазначене перший фактор інтерпретували як «вибухова сила».

На другому факторі (внесок у загальну дисперсію – 20,8 %) виокремили також дві перемінні, а саме динамометрію кисті правої та лівої рук. Їхні факторні навантаження становили відповідно 0,941 та 0,948, характер статистичного взаємозв'язку був позитивним, тобто свідчив, що зі збільшенням значення одного показника збільшується значення другого та навпаки, а характеризували вони однакову фізичну якість. У зв'язку з цим другий фактор інтерпретували як «абсолютна м'язова сила».

На третьому факторі (внесок у загальну дисперсію – 13,9 %) виокремилася тільки одна перемінна, що відзначалася статистично значущою величиною факторного навантаження (-0,821), – нахил уперед сидячи (див. табл. 3) У зв'язку з такими даними, цей фактор інтерпретувати як «гнучкість».

На четвертому факторі (15,7 %) найбільшим факторним навантаженням, а саме (-0,889), також відзначалась одна перемінна, – це метання тенісного м'ячика на дальність стоячи з місця. У зв'язку з цим фактор інтерпретували як «координація у балістичних рухах із установкою на максимальну дальність».

*Таблиця 3*

**Факторна структура фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків наприкінці навчального року**

Перемінна (показник фізичної підготовленості)	Фактор			
	I	II	III	IV
Метання тенісного м'яча з місця стоячи	036	005	-038	<b>-889</b>
Біг 20 м з ходу	-652	-218	211	-214

Нахил уперед сидячи	081	025	-821	-070
Стрибок у довжину з місця	741	084	-113	-115
Біг 4x9 м	-520	-039	-432	419
Три перекиди вперед	-748	144	001	153
Викрут мірної лінійки за спину	-153	083	563	597
Динамометрія кисті правої руки	081	941	084	-021
Динамометрія кисті лівої руки	-037	948	-078	039
<i>Накопичена дисперсія</i>	1,843	1,869	1,249	1,412
<i>Внесок у загальну дисперсію (сумарний – 70,9 %)</i>	<b>20,5</b>	<b>20,8</b>	<b>13,9</b>	<b>15,7</b>

Порівнюючи структуру фізичної підготовленості хлопчиків на початку та наприкінці навчального року встановили, що склад фізичних якостей, які є визначальними у цих структурах, абсолютно однаковий (табл. 4). Розглянувши дані динаміки таких фізичних якостей встановили, що протягом навчального року суттєво покращилися абсолютна м'язова сила та координація у балістичних рухах із установкою на максимальну дальність, тоді як гнучкість (за даними двох досліджуваних показників) та вибухова сила відзначалися тільки тенденцією до позитивної зміни (див. табл. 1).

Таблиця 4

**Порівняння показників, що визначали структуру фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків протягом року навчання в ЗНЗ**

Показник фізичної підготовленості	На Початку	Наприкінці	К-ть уроків у початковому році, необхідних для розвитку фізичної якості
Човниковий біг 4x9 м			–
Метання на дальність	+ (12,7 %)	+ (15,7 %)	15
Три перекиди вперед			–
Стрибок у довжину з місця	+ (19,6 %)	+ (20,5 %)	20
Нахил уперед сидячи	+ (13,9 %)	+ (13,9 %)	13
Викрут мірної лінійки за спину	+	+	
Біг 20 м з ходу			–
Динамометрія кисті правої руки	+ (21,4 %)	+ (20,8 %)	20
Динамометрія кисті лівої руки	+	+	

Використавши підхід до інтерпретації одержаного результату відзначили необхідність першочергового впливу на виокремлені факторним аналізом фізичні якості. Встановили також, що межами впливу повинна бути кількість уроків фізичної культури у навчальному році, що відображена у табл. 4. Саме такий підхід до результатів факторного аналізу пропонують дослідники [2, 3].

Іншими словами, 29 % часу всіх уроків фізичної культури або самих уроків від їх загальної кількості у навчальному році необхідно відвести на стимульований розвиток інших фізичних якостей, що не виокремилися факторним аналізом. Для цього необхідно провести додаткове, більш поглиблене вивчення динаміки і взаємозв'язків між зміною досліджуваних показників фізичної підготовленості хлопчиків упродовж навчального року.

У зв'язку з вищезазначеним наступним кроком нашого дослідження було уточнення складу фізичних якостей, на які в першу чергу необхідно здійснювати цілеспрямований вплив. Для цього, використавши парний кореляційний аналіз, вивчили взаємозв'язки між зміною показників фізичної підготовленості хлопчиків, одержані впродовж навчального року. При цьому до уваги брали тільки достовірно значущі коефіцієнти кореляції ( $r$  на рівні не менше  $p < 0,05$ ).

Дані хлопчиків засвідчили, переважно слабкі й середні, але статистично надійні, кореляційні зв'язки між зміною досліджуваних показників. При цьому відзначили що, по-перше, в вибірці кількість виокремлених коефіцієнтів була незначною, що свідчило про відносно незалежний характер змін досліджуваних показників. Іншими словами, у більшості випадків зміна певного показника не залежала від зміни інших досліджуваних, тобто розвиток певної фізичної якості відбувався внаслідок причин, не пов'язаних із явищем «перенесення тренувального ефекту». Так поміж фізичних якостей, що впродовж навчального року суттєво зросли, але не були виокремлені факторним аналізом, відносилася координація в акробатичних рухових діях і координація у циклічних локомоціях.

Аналізуючи коефіцієнти парної кореляції, якими відзначалася зміна цих та інших досліджуваних показників, встановили, що покращення координації в акробатичних рухових діях (приріст 10,4 %;  $p < 0,05$ ) було статистично пов'язане тільки зі зміною рухливості у плечових суглобах ( $r = -0,700$ ) та абсолютної м'язової сили ( $r = -0,300$ ) (табл. 5). В обох випадках одержані дані не змогли пояснити.

Аналогічний результат одержали під час вивчення коефіцієнтів парної кореляції, встановлених між збільшенням координації у циклічних локомоціях (приріст 3,4 %;  $p < 0,05$ ) та зміною інших дослі-

джуваних фізичних якостей. Зокрема виявили тільки один значущий коефіцієнт ( $r=0,600$ ), а саме між зміною координації та рухливості у плечових суглобах. Такий взаємозв'язок, як у попередньому випадку, не змогли пояснити. Що стосується інших виокремлених коефіцієнтів парної кореляції, то тут відзначаємо таке. Позитивна тенденція зміни швидкісної сили (приріст лише 1,9 %;  $p>0,05$ ) певною мірою була пов'язана із суттєвим збільшенням вибухової сили м'язів нижніх кінцівок ( $r= -0,450$ ), координації у циклічних локомоціях ( $r= 0,370$ ), координації в акробатичних рухових діях ( $r= 0,360$ ) та абсолютної м'язової сили ( $r= -0,260$ ). Зазначене ґрунтувалося на тому, що в усіх випадках характер кореляційного зв'язку відображав позитивну тенденцію, оскільки негативний зв'язок між приростом значень у показнику вибухової сили та швидкісної сили інтерпретувався так: зі збільшенням результату у стрибку, який відображає покращення вибухової сили, зменшується результат у бігу на 20 м, що також є свідченням покращення відповідної фізичної якості.

Таблиця 5

**Матриця кореляційних зв'язків ( $r$ ) між зміною показників фізичної підготовленості 7-річних хлопчиків протягом другого року навчання в ЗНЗ**

Показник фізичної підготовленості	Показник фізичної підготовленості								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Метання тенісного м'ячика (1)	1,00	0,04	-0,12	-0,16	-0,02	0,05	-0,06	0,08	-0,09
Біг 20 м з ходу (2)		1,00	0,04	<b>-0,45</b>	<b>0,37</b>	<b>0,36</b>	-0,03	<b>-0,26</b>	0,23
Нахил уперед сидячи (3)			1,00	0,00	-0,11	-0,04	-0,05	-0,03	0,01
Стрибок у довжину з місця (4)				1,00	-0,21	-0,19	0,00	0,24	-0,22
Човниковий біг 4x9 м (5)					1,00	0,15	<b>0,60</b>	-0,07	0,23
Три перекиди вперед (6)						1,00	<b>-0,70</b>	0,12	<b>-0,30</b>
Викрут мірної лінійки (7)							1,00	-0,15	<b>0,41</b>
Динамом. кисті непров. руки (8)								1,00	<b>-0,96</b>
Динамом. кисті пров. руки (9)									1,00

Аналогічним чином інтерпретувався інший коефіцієнт кореляції, що відзначався негативним характером, а коефіцієнти, що характеризувалися як позитивні, інтерпретувалися так: зі зменшенням результату бігу на 20 м (відображає покращення швидкісної сили) зменшується результат у виконанні трьох перекидів уперед (відображає покращення координації в акробатичних рухових діях); зі зменшенням результату бігу на 20 м зменшується результат човникового бігу (відображає покращення координації у циклічних локомоціях).

Коефіцієнт парної кореляції між зміною рухливості у плечових суглобах та абсолютної м'язової сили становив ( $r= 0,410$ ), що свідчило про відсутність зміни першого у зв'язку зі значним (155,2 %;  $p<0,001$ )

збільшенням другого показника. Такий висновок ґрунтувався на інтерпретації цього коефіцієнта кореляції, а саме: зі збільшенням результату динамометрії, що відображає покращення абсолютної м'язової сили, збільшується результат у викруті мірної лінійки за спину, а це є свідченням погіршення рухливості у суглобах.

У зв'язку з вищезазначеним наступним кроком нашого дослідження було моделювання поурочного розподілу навчального матеріалу та вправ для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей в певній послідовності що дозволяло досягнення ефекту кумулятивної адаптації (Л.В. Волков, 2010). Визначення дозування для кожного уроку серії максимально враховували рекомендації провідних авторів (див. табл.5). У серії уроків розвивали тільки одну якість, а загалом це завдання вирішували на кожному комплексному уроці.

*Таблиця 6*

**Модель поурочного розподілу навчального матеріалу та вправ для розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей учнів для формувального педагогічного експерименту**

Урок 1-6	Урок 7-14	Урок 15-24	Урок 25-38	Урок 39-51	Урок 52-54	Урок 55-61	Урок 62-74	Урок 75	Урок 76-95	Урок 96-102
I	II	III	IV	V	III	III	VI	VI	VII	II

Примітка. Позначено «I» – комплекс вправ для підвищення фізичної працездатності й функціональних можливостей систем організму (Л.В. Волков, 2010) та комплекси вправ для розвитку таких фізичних якостей: «II» – координації у балістичних рухах на дальність (В.І. Лях, 2006) «III» – вибухової сили хлопчиків (В.Г. Арефев, 2007), «IV» – координації у циклічних локомоціях (В.І. Лях, 2006), «V» – гнучкості (М. Атлер, 2005, «VI» – координації в акробатичних рухових діях (В.І. Лях, 2006), «VII» – абсолютної м'язової сили (В.С. Кузнецов, 2002).

**Висновки.** Отримані дані вказують, що на початку навчального року розвиток координації в акробатичних діях та вибухової сили хлопчиків відповідали високому рівню, розвиток швидкісної сили знаходиться на середньому рівні, інші якості знаходяться на нижчому за середній і низькому рівнях. Упродовж навчального року покращуються всі досліджувані види координації та абсолютна м'язова сила але їх зростання є не достатнім для підвищення рівня фізичної підготовленості. Отже одержані нами дані підтвердили існуючу тенденцію до зниження рівня фізичної підготовленості молодших учнів.

Порівнюючи структуру фізичної підготовленості хлопчиків на початку та наприкінці навчального року встановили, що склад фізичних якостей, які є визначальними у цих структурах, абсолютно однаковий. Використавши підхід до одержаного результату відзначили необхідність першочергового впливу на виокремлені факторним аналізом фізичні якості. В результаті дослідження нами була сформована модель

яка включала конкретні завдання виходячи із поурочного розподілу навчального матеріалу та вправ для оптимального розвитку фізичних якостей і функціональних можливостей 7-річних хлопчиків.

Подальше дослідження спрямовуємо на перевірку ефективності розробленої моделі під час формувального педагогічного експерименту.

### **Список використаних джерел:**

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Г. А. Єдинак, М. В. Зубаль, В. М. Мисів – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 280 с.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев – К. : Науковий світ, 2008. – 198 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, М. М. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
5. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. – Львів : Штабар, 1997. – 272 с.
6. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников / В. И. Лях. – М. : АСТ, 1998. – 272 с.
7. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей – приоритетное направление современного здравоохранения / В. Н. Платонов // Спорт.медицина. – 2006. – № 2. – С. 3–14.
8. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей / В. А. Романенко. – Донецк : ДонНУ, 2005. – 290 с.
9. Слюсарчук В. В. Програмування занять з покращення фізичного стану дітей 8–10 років у процесі фізичного виховання : дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Віктор Васильович Слюсарчук. – Рівне, 2011. – 235 с.
10. Get Active! Physical Education, Physical Activity and Sport for Children and Young People: A Guiding Framework / Published by The Professional Development Service for Teachers and funded by The Teacher Education Section. – Roinn : Department of Education and SkillsIreland, 2012. – 79 p.

The problem of physical training of junior schoolchildren is identified in this article. The statistical data of children's physical qualities have been detected during the year. The main factors that influenced the boys' physical training and also the interconnections between physical qualities have been determined by factor analysis. The data analysis will help the teachers and coaches to solve the definite tasks effectively with the help of optimal determined load to develop physical qualities.

**Key words:** junior schoolchildren, physical state, health, physical qualities, physical training, factor analysis.

*Отримано 28.04.17*

УДК 796.07:371.711:378.14

*О.Г. Коваль*

## **КОНТРОЛЬ ТА САМОКОНТРОЛЬ ЗА СТАНОМ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В сучасних наукових дослідженнях важлива роль відводиться контролю та самоконтролю за станом здоров'я як невід'ємній частині педагогічного процесу у вищому навчальному закладі. На основі одержаних даних можна оцінювати реакцію організму на фізичне навантаження під час занять фізичними вправами. Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей неможливе без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку, фізичній підготовленості і працездатності студентів. В даній статті розглядаються питання методів контролю та самоконтролю студентів як невід'ємної частини педагогічного процесу у вищому навчальному закладі, які доцільно проводити на заняттях з фізичної культури. Аналізуються об'єктивні та суб'єктивні показники самоконтролю, звертається увага на фізіологічні показники рівня здоров'я. Підтверджується, що для успішного проведення занять з фізичної культури викладач повинен володіти інформацією про загальний фізичний стан студентів.



**Ключові слова:** фізична культура, контроль, самоконтроль, рівень здоров'я, об'єктивні показники, суб'єктивні показники, функціональний стан, тестування рівня здоров'я.

**Постановка проблеми.** Застосування контролю і самоконтролю сприяє оптимізації, інтенсифікації процесу фізичного виховання як навчальних, так і самостійних занять, спонукає до розвитку інтересу не лише до фізичної, а й до теоретико-методичної підготовленості, стану свого здоров'я, а також підвищенню мотивації до фізичного самовдосконалення та формуванню свідомого й активного ставлення особистості до занять фізичними вправами. Це можна зробити переважно лише за рахунок оптимізації навчального матеріалу, професійної майстерності викладача тощо [5, с. 268-274].

Цілеспрямоване керування розвитком фізичних якостей є неможливим без належного контролю стану організму, що обумовлює спостереження за зміною його функціональних можливостей, застосування раціональної системи контролю фізичного розвитку, фізичної підготовленості й працездатності студентів.

Раціональна організація фізичного тренування студентів сьогодні неможлива без об'єктивного тестування рівня їхнього соматичного розвитку та стану здоров'я. Своєчасно проведене тестування – запорука попереджень фізичних перенапружень, перенатренованості і порушень стану здоров'я.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз робіт учених дозволив поглибити уявлення про контроль та самоконтроль як важливі чинники забезпечення сприятливих умов для успішного засвоєння студентами програми фізичного виховання. Застосування різних методів контролю та самоконтролю сприяє оптимізації та інтенсифікації процесу фізичного виховання, спонукає до розвитку інтересу до стану свого здоров'я, а також підвищує мотивацію до фізичного самовдосконалення. Форми контролю в залежності від фізіологічного стану організму досліджували Волков В.Л., Круцевич Т.Ю. Так, Волков В.Л. виділяє такі форми контролю як етапний контроль, поточний контроль та оперативний контроль [1, с. 8].

Круцевич Т.Ю. розглядає самоконтроль як сукупність таких операцій: самоспостереження, аналіз, оцінка свого стану, поведінки тощо [3, с. 379].

В працях О.І.Подлесного розкриваються умови щодо використання самоконтролю фізичної підготовленості студентів як важливої умови формування позитивної мотивації до фізичної активності.

**Метою статті** є дати характеристику видів контролю та самоконтролю, які доцільно використовувати, проводячи заняття з фізичної культури зі студентами у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження:** У процесі написання статті використано публікації наукових та методичних видань, методи педагогічних досліджень, а також практичний матеріал факультету фізичного культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Виклад основного матеріалу.** Раціональна організація фізичної культури для студентів сьогодні неможлива без об'єктивного тестування рівня їхнього соматичного розвитку та стану здоров'я. Своєчасно проведене тестування є запорукою попереджень фізичних перенапружень, перенатренованості і порушень стану здоров'я. Окрім того, дані оперативного контролю (самоконтролю) фізичної працездатності і функціонального стану – необхідна передумова своєчасної корекції тренувальних програм спортсменів.

Контроль за станом здоров'я студентів доцільно проводити за показниками фізичного розвитку, фізичної і функціональної підготовленості. Фізичний розвиток – це сукупність морфологічних і функціональних властивостей організму, що характеризують процес його росту і формування. Фізичний розвиток оцінюють методами соматометрії, фізіометрії, соматоскопії.

Про фізичну працездатність судять за показниками стандартних тестів та за реакцією окремих систем організму на відповідні фізичні навантаження; функціональний стан студентів оцінюють за об'ємом резервів серцево-легеневої системи організму (ЧСС, коефіцієнт витривалості, артеріальний тиск, хвилинний об'єм кровообігу тощо), станом аналізаторів і ЦНС [2, с. 212-223].

Тестування функціонального стану студентів (об'єктивні показники самоконтролю) доцільно проводити в один і той же час, краще вранці після пробудження, в положенні сидячи; тестування з використанням фізичних навантажень необхідно проводити в післяобідню пору, через 2-3 години після прийому їжі.

Оцінку стану здоров'я проводять і за суб'єктивними показниками: самопочуття (відчуття бадьорості і життєрадісності, бажання тренуватися і вчитися), міцність сну, наявність апетиту, працездатність.

Ознаки суб'єктивних показників самоконтролю за станом здоров'я оцінюються за п'ятибальною системою (В.С. Соколовський та ін., 1991).

Перші дні, а інколи і тижні фізичних тренувань супроводжуються відчуттям вираженої втоми і болю в м'язах. Згодом ці відчуття змінюються відчуттям припливу сил і бадьорості, потреби руху – рухова ейфорія (І.В. Муравов). Виконання надмірних фізичних навантажень без врахування рівня підготовленості студента можуть викликати

негативні зміни в організмі – дискомфорт, дратівливість, головні болі, слабкість, апатію, утруднене засипання, неспокійний сон, відсутність апетиту. Усе це – ознаки перенапруження, а, можливо, і перенатренованості. При їх виникненні необхідно знизити інтенсивність та об'єм навантажень, а при подальшому погіршенні самопочуття – негайно звернутися до лікаря.

Для об'єктивної оцінки об'єму функціональних резервів киснезабезпечуючих систем, які найбільш повно корелюють з добрим станом здоров'я, визначають показники функціонального стану систем дихання і кровообігу студентів в стані спокою, при виконанні дозованих навантажень і навантажень максимальної потужності.

Соматоскопією оцінюють стан шкіри (чистота, сухість, вологість, гладкість, колір, пружність), відкладення жиру, розвиток м'язів (добрий, середній, слабкий), форму грудної клітки (циліндрична, конічна, плоска, кругла, округловігнута), стану підйому стопи, рухливість суглобів тощо.

Методи соматометрії використовуються для оцінки фізичного розвитку і стану опорно-рухового апарату. Соматометрія включає визначення лінійних (поздовжніх і поперечних), обвідних і кутових розмірів, а також ваги тіла.

Вимірювання зросту. Обстежуваний стає на майданчик ростоміру спиною до стояка зі шкалою і торкається його трьома точками: міжлопатковою зоною, сідницями і п'ятками (голова не повинна торкатися ростоміра). Дослідник повільно опускає планку, яка рухомо закріплена на шкалі ростоміру, на голову обстежуваного. Відлік ведеться по нижньому краю планки. Для вимірювання зросту в положенні сидячи обстежуваний сідає на відкидну лавку ростоміру, яка знаходиться на висоті 40 см від долівки.

Систематичні заняття фізичною культурою і спортом сприяють росту дітей та підлітків, проте надмірні за величиною навантаження, звичайно, сповільнюють перебіг процесів росту. В цілому спрямовано впливати на процеси росту найбільш доцільно у віці до 16-18 років для жінок і 18-20 років для чоловіків, тобто до тих пір, поки не закриті зони росту в епіфізах. Після 22 років збільшити довжину тіла на 5-10 см можна за рахунок виправлень дефектів постави та усунення сколіозів.

Вимірювання обводу грудної клітки проводять в стані спокою при повному видиху і максимальному вдиху. Вимірювальну стрічку накладають так, щоб ззаду вона проходила під нижніми кутами лопаток, а спереду у юнаків – по нижніх сегментах сосків, у дівчат – над молочною залозою в зоні з'єднання 4-го ребра до грудини. Різниця розмірів грудної клітки на вдиху і видиху складає екскурсію грудної клітки (її норма

7-9 см). Обвід шиї має бути вдвічі більшим від обводу зап'ястя і вдвічі меншим від обводу талії.

Показник маси тіла є простим і в той же час інформативним показником спрямування процесів обміну речовин та енергії. Щотижневе зважування дозволяє оцінювати вплив тренувальних навантажень і раціональної дієти на обмін речовин. Надмірна маса є непрямим показником порушень обміну речовин, свідченням надмірності надходження в організм енергосубстратів, або ж недостатнього їх використання.

За даними М.М. Амосова і І.В. Муравова, перевищення норми маси тіла в молодому віці на 10-30 % скорочує належну тривалість життя на 5-20 років, в зрілому віці – на 3-10 років, а в старшому – на 2-5 років.

Для зважування користуються завчасно вивіреною і відрегульованою медичною вагою. Маса тіла людини залежить основним чином від вмісту в ньому води, жиру і м'язової тканини. В середньому на долю позаклітинної води приходиться близько 15% маси тіла, на долю жиру – 16%, а на долю м'язів – 43%. Для визначення належної маси тіла (ідеальної маси тіла, яка істотно корелює з найбільшою тривалістю життя) користуються спеціальними таблицями або номограмами. Найбільш просто належну масу тіла можна визначити, помноживши число сантиметрів довжини тіла на 0,4.

При визначенні нормативної маси тіла звичайно необхідно враховувати тип конституції. Конституція – комплекс достатньо стійких морфологічних, функціональних і психічних особливостей людського організму, який формується на спадковому потенціалі і під впливом факторів зовнішнього середовища.

Популярною серед класифікацій конституціональних типів є класифікація за Сіго із врахуванням переважаючого розвитку тієї чи іншої фізіологічної системи. Вчений виділив такі основні конституційні типи: м'язовий, дихальний, або респіраторний, дигестивний з переважаючим розвитком системи травлення і мозковий, або церебральний. Жити у відповідності до своєї біологічної конституції і у відповідності до своїх біологічних і психічних можливостей – значить дотримуватись основного закону життя.

Знання конституціональних типів доцільно завжди використовувати при визначенні професійної придатності, ранньої спортивної спеціалізації, більш повної реалізації здібностей людини в цілому.

В медичній і спортивній практиці розповсюдженою є класифікація конституціональних типів М.В. Черноруцького. В залежності від особливостей перебігу основних фізіологічних функцій і обміну речовин вчений виділяє три конституціональні типи – гіпостенік, гіперстенік і нормостенік.

Гіпостенік – худорлявий, дещо плоскогрудий, з відносно погано вираженою мускулатурою, пониженим артеріальним тиском, зниженою всмоктувальною здатністю кишок, підвищеним обміном речовин. У гіперстеніків, навпаки, більш високий артеріальний тиск, сповільнені процеси обміну речовин та виведення з організму продуктів обміну. Більшість людей даного типу мають масивну будову тіла, проте схильні до повноти. Нормостенік – плечистий, широкогрудий, з добре розвинутою мускулатурою.

У здорової, добре фізично розвинутої людини є невеликий вміст жиру: у чоловіків 8-12%, у жінок 15-20% від маси тіла. Для визначення рівня ожиріння користуються спеціальними таблицями, за якими знаходять нормативну масу тіла. Тоді визначають відсоток відхилення фактичної ваги від нормативної. Оцінку отриманого результату проводять так: збільшення маси тіла до 10% понад нормативної величини є станом, який передує ожирінню. Коли маса тіла більша від норми на 10%-29% – це перша стадія ожиріння, на 30-49% – друга, на 50-99% – третя, на 100% і більше – четверта. Третя і четверта стадії ожиріння розцінюються як важке захворювання.

Дуже важливо правильно оцінити ступінь стоп. При обстеженні стоп доцільно використати методику, запропоновану Н.Т. Беляковою. На долівку кладуть чистий аркуш паперу і стають на нього, розмістивши стопи паралельно одна одній на відстані 10-15 см. Обводять контур стоп олівцем, тоді піднімають праву ногу і, стоячи на лівій, контур стопи обводять вдруге. Ця ж процедура повторюється з правою ногою.

Нормальним вважається стан стопи, коли при обведенні контури співпадають, при зменшенні другого контуру стан стопи добрий; при збільшенні – поганий (плоскостопість).

Фізіометрія включає вимірювання життєвої ємності легень спірометром, сили м'язів кисті – кистьовим і стоповим динамометром. Для вимірювання життєвої ємності легень користуються водяним або пневматичним спірометром.

Вимірювання проводять тричі. Пропонується зробити максимальний вдих, а тоді максимальний видих у мундштук приладу (носові ходи затискають носовим затискачем або пальцями). Фіксують найбільше значення. Життєвий показник (ЖП): відношення життєвої місткості легень (мл) до загальної маси тіла (кг). Норма ЖП для юнаків – 65-70 мл/кг, для дівчат – 55-60 мл/кг.

Силу м'язів кисті руки вимірюють кистьовим динамометром, спини – становим динамометром.

Фізіологічні показники рівня здоров'я необхідно своєчасно заносити до щоденника самоконтролю.

Систематичний аналіз показників самоконтролю дозволяє контролювати відповідність тренувальних навантажень рівню функціональної та фізичної підготовленості фізкультурника, оцінювати темпи приросту функціональних резервів, ефективність тренувальної програми тощо. Накопичення таких даних дозволить через деякий час обґрунтовано уточнити і скоректувати методику проведення занять. Крім щодобових спостережень, до щоденника самоконтролю заносять щотижневі і щомісячні спостереження.

Самоконтроль функціональної підготовленості студентів проводять за об'єктивними і суб'єктивними показниками.

Окрім вище наведених, об'єктивними показниками самоконтролю можуть бути: ЧСС, ск/хв; вранішній (ортостатичний) тест за ЧСС (різниця пульсу лежачи і сидячи), ск/хв; АТ, мм. рт. ст.; пульсовий тиск ( $P_{\max} - P_{\min}$ ) мм. рт. ст.; коефіцієнт витривалості (відношення величини показника ЧСС до пульсового тиску), ум. од; температура тіла, °С; частота дихання, дихальних циклі за 1 хв; ЖМЛ, мл; тест Штанге, затримка дихання на вдиху, с; прискорення пульсу після 20 присідань за 30 с, %; електроопір шкіри рук, кОм.

Суб'єктивними показниками самоконтролю, які оцінюються в балах (від 1 до 5), є самопочуття, сон, апетит і працездатність.

Дані щомісячних спостережень за станом здоров'я студентів, що систематично займаються в спортивних секціях (дослідження рівня функціонування окремих систем організму в стані спокою, в умовах дозованих та максимальних навантажень), використовують для оцінки ефективності даної тренувальної програми. Так, при правильно організованому тренувальному процесі, оптимальній інтенсивності та обсязі навантажень, дотриманні раціонального режиму дня, на кривій пульсу та частоти дихання матиме місце поступове зниження функціональної активності серця і легень у стані спокою (економність діяльності) – перший функціональний ефект адаптації.

Зниження частоти пульсу щодо першого вимірювання спостерігатиметься і при виконанні дозованих навантажень. Якщо ж інтенсивність фізичних навантажень перевищує рівень функціональних можливостей організму, то показники ЧСС і частоти дихань у стані спокою не знижуватимуться. Це одна з перших ознак перенапруження серця і легень. Також ознаками порушень діяльності серця під час виконання фізичних вправ є такі симптоми: біль і почуття важкості за грудиною; біль. Що віддається у ліву руку і під ліву лопатку; дискомфорт в області шлунка; задихання; короткотривала непритомність.

У процесі занять фізичними вправами рекомендується періодично контролювати такі суб'єктивні показники як самопочуття, сон,

апетит, болісні відчуття та об'єктивні показники, які характеризують рівень фізичного розвитку, функціонального стану й фізичної підготовленості.

Самопочуття після занять фізичними вправами має бути бадьорим, настрої гарним, не повинно бути головного болю, відчуття розбитості та стомлення. У разі відсутності стану комфортності (млявість, сонливість, дратівливість, сильні м'язові болі, відсутність бажання тренуватися) заняття слід припинити.

Сон після занять фізичними вправами зазвичай гарний, з бадьорим станом після нього. Якщо ж після занять важко заснути і сон неспокійний (і це повторюється після кожного заняття), це знак того, що застосовувані навантаження не відповідають фізичній підготовленості і віку.

Апетит після помірних фізичних навантажень має бути також гарним. Різні відхилення в стані здоров'я перш за все відбиваються на апетиті, тому його погіршення, як правило, є результатом перевтоми чи нездужання.

Больові відчуття фіксуються за місцем їхньої локалізації, характером (гострі, тупі, ріжучі й т. ін.) і силою прояву.

При погіршенні самопочуття або неадекватних змінах показників стану здоров'я студенту-спортсмену належить негайно звернутися до лікаря. Самоконтроль не може повністю замінити лікарського контролю. Ось чому не менше, ніж двічі на рік, необхідно ретельно обстежитись у лікаря і результати обстежень використовувати для вдосконалення тренувальної програми.

Професор Г.С. Туманян розробив класифікацію фізичних навантажень для студентів, засновану на реакції серцево-судинної системи. Малим вважається навантаження в тому разі, якщо після його виконання частота пульсу дорівнює 108-130 уд/хв, середнім – 132-166 уд/хв, великим – 168-180 уд/хв, і максимальним, якщо частота пульсу більше 180 уд/хв [4, с. 9-10].

Тренування з малими фізичними навантаженнями (частота пульсу 108–130 уд/хв) мають підтримуючий характер, тобто підтримують досягнутий рівень функціонального стану організму. Тренування із середніми фізичними навантаженнями (ЧСС 132–166 уд/хв) мають розвиваючий характер, тобто сприяють підвищенню функціональних можливостей організму.

Студенти, які почали самостійні заняття фізичними вправами, особливо юнаки і дівчата з ослабленим здоров'ям, спочатку повинні виконувати малі фізичні навантаження (ЧСС 108–166 уд/хв).

До великих фізичних навантажень слід переходити, тільки досягнувши гарної тренуваності. Показником її може стати подолання

дистанції 3-5 км, пробігаючи кожен кілометр за 4,5–5 хв при частоті пульсу не більш 150-160 уд/хв. Прагнучи до високого для себе результату, ми розкриваємо свої внутрішні сили, виховуємо волю, наполегливість.

### **Висновки.**

1. Основне завдання занять з фізичної культури – забезпечення сприятливих умов для успішного засвоєння студентами програми фізичного виховання.

2. Для успішного проведення занять з фізичної культури викладач повинен володіти інформацією про загальний фізичний стан студентів, тому тренувальна діяльність повинна проводитись в умовах систематичного контролю та самоконтролю.

3. Для оцінки фізичного стану студентів використовують комплекс доступних методів оцінки та тести, які дозволяють одержати достовірні результати оцінки.

4. Інформативність показників контролю повинна визначатись за допомогою динаміки результатів тестів.

### **Список використаних джерел:**

1. Волков В.Л. Основи теорії та методики фізичної підготовки студентської молоді: навч. посібник / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2008. – 256 с.
2. Камаєва О.К. Фізична самопідготовка студентів / О.К. Камаєва. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 54 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для ВНЗ фізичного виховання і спорту : в 2 т. / за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – 392 с.; Т. 2. – 368 с.
4. Плахтій П.Д. Основи фізичного виховання студентської молоді / П.Д. Плахтій, О.Г. Коваль, С.П. Рябцев, В.М. Марчук. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2011. – 284 с.
5. Ярославська Л. Контроль та самоконтроль на заняттях з фізичного виховання як чинники підвищення якості навчання / Л. Ярославська // Молода спортивна наука України. – 2013. – Т. 2. – С. 268-274.

In modern scientific researches the important role is paid to control and self-control for health as an integral part of educational process in high school. Based on the obtained data it can be assessed body's response to physical exertion during exercise.

The task-oriented control of physical qualities development is impossible without the body proper control, which makes monitoring the change in its functionality, the rational control systems use of



physical development, physical fitness and performance of students. This article deals with the methods of control and students' self-control as an integral part of the educational process in higher education, which should be performed in the classroom for physical education. Analyzing the objective and subjective indicators of self-control, the attention is drawn to the physiological indicators of health. It is confirmed, that for successful classes conducting on physical training instructor must have information about the overall physical condition of students.

**Key words:** physical education, control, self-control, the health level, objective indicators, subjective performance, functional status, health level testing.

*Отримано 27.04.*

УДК 612.08:612.7

*Є. П. Козак, Д. П. Плахтій*

### **ВИКОРИСТАННЯ ОЗДОРОВЧИХ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА СТАТИЧНУ ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ОКРЕМИХ ГРУП М'ЯЗИВ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

Для попередження і ліквідації дефектів постави та нефіксованих сколіозів, на фоні гігієнічних та оздоровчих заходів, у режимі навчання і відпочинку школярів рекомендується використання комплексу лікувальних поз-рухів і занять на профілакторі Євмінова. Виконання комплексу лікувальних поз-рухів і вправ на профілакторі Євмінова сприяють формуванню м'язового корсету, позитивно впливають на функціональний стан хребтового стовпа учнів.

**Ключові слова:** опорно-руховий апарат, комплекс лікувальних поз-рухів, профілактор Євмінова, учні старших класів.

Сьогодні в структурі захворюваності населення країни, порушення функцій опорно-рухового апарату мають найбільше поширення. Не дивлячись на різноманіття фармакологічних препаратів і впровадження нових методів лікування, кількість хворих, які страждають за-

хворюваннями кісткової системи неухильно зростає. Від тих чи інших порушень метаболізму кісткової тканини страждає близько 75% населення країни [1, с.139-144].

Окрім загальноприйнятих методів лікування хвороб опорно-рухового апарату, останнім часом все більше уваги приділяється економним, нетрадиційним методам оздоровлення, які дозволяють за відносно короткий проміжок часу, при мінімальних матеріальних затратах, суттєво знизити рівень захворюваності кісткової системи і покращити стан здоров'я дітей, підлітків і дорослих.

При порушенні морфо-функціонального стану кісткової системи, а особливо при деформації хребта, порушуються функції органів, робота яких регулюється вегетативною нервовою системою: легень, серця, печінки, нирок, аналізаторів та інших органів та систем. За таких умов підтримання кісткової системи в межах норми є важливою передумовою ефективного функціонування інших органів і систем організму [2, с.3].

Усе вище викладене вказує на **актуальність проблеми** пошуку ефективних, дешевих і доступних більшості населення методів (засобів), які б сприяли збереженню здоров'я учнівської молоді, попереджували розвиток захворювань, пов'язаних з порушенням функцій кісткової системи.

Серед методів профілактики і лікування захворювань опорно-рухової системи особлива увага приділяється комплексу лікувальних поз-рухів [6, с.73-138] і вправ на пофілакторі Євмінова [1, с.122-126], що і було предметом наших досліджень.

**Об'єкт дослідження** – оздоровча дія лікувальних вправ на опорно-руховий апарат учнів старших класів; **предмет** – лікувальні пози-рухи і комплекс вправ на профілакторі Євмінова для зміцнення функцій хребта учнів старших класів.

**Мета дослідження** – дослідити вплив комплексу лікувальних поз-рухів і занять на профілакторі Євмінова на розвиток гнучкості і статичної витривалості м'язів тулуба учнів старших класів.

Дослідження проводилось на учнях старших класів ЗОШ №10 м. Кам'янець-Подільського (8 юнаків і 7 дівчат) упродовж 2003-2010 навчального року.

**Методи дослідження:** експеримент з використанням методик соматометрії, статистична обробка результатів дослідження [3, с.40-43]. Про рівень розвитку м'язового корсету судили за показниками статичної витривалості м'язів, які сприяють розвантаженню хребта і гнучкості хребтового стовпа.

**Результати дослідження.** Отримані в процесі проведених досліджень показники змін статичної витривалості окремих груп м'язів

та рухливості (гнучкості) хребта в учнів старших класів представлені в таблицях 1, 2.

Таблиця 1

**Розвиток статичної витривалості окремих груп м'язів учнів старших класів за допомогою комплексу лікувальних поз-рухів та занять на профілакторі Євмінова**

№ п/п	Група досліджуваних м'язів	Статична витривалість м'язів (сек., разів)							
		На початку навчального року (вересень)			В кінці навчального року (квітень)				
		Контр. група	Експерим. група	% різниці	Контр. група	% збільшення	Експерим. група	% збільшення	% різниці
1.	М'язи спини	160,1±2,4 135,3±2,1	154,3±2,0 125,3±1,4	3,7 7,9	181,2±3,4 160,2±2,5	13,2 18,4	184,1±5,2 <sup>4</sup> 171,3±2,3 <sup>3</sup>	19,3 37,7	1,6 6,9
2.	М'язи правої половини тулуба	76,4±1,5 64,0±1,7	73,0±1,6 58,4±2,1	4,6 9,6	79,2±1,5 67,1±2,8	3,7 4,8	80,1±2,6 <sup>4</sup> 75,2±1,4 <sup>3</sup>	9,7 28,7	1,1 12,1
3.	М'язи лівої половини тулуба	65,3±2,6 47,4±1,1	58,3±2,1 47,1±2,5	12,0 0,6	67,2±1,2 50,2±0,9	2,9 5,9	69,4±3,1 <sup>3</sup> 56,2±1,3 <sup>4</sup>	19,6 19,3	3,3 11,9
4.	М'язи живота	41,3±1,1 40,9±2,1	42,9±0,9 37,9±1,3	3,9 7,9	42,3±3,5 41,2±2,1	2,7 0,7	49,4±2,3 <sup>4</sup> 46,5±1,5 <sup>4</sup>	15,2 22,7	16,8 12,8
5.	Кількість піднімань тулуба (разів)	42,4±3,1 30,2±4,1	40,2±2,3 29,4±3,7	5,5 2,7	42,9±3,4 31,7±3,6	1,2 4,9	47,3±0,9 <sup>4</sup> 40,6±0,8 <sup>4</sup>	17,7 38,1	10,3 28,1

Примітки: вірогідність різниці (P): 1 < 0,001; 2 < 0,01; 3 < 0,02; 4 < 0,05 чисельник – хлопчики (n = 8), знаменник – дівчатка (n = 7)

Правильна постава в значній мірі зумовлюється розвитком статичної витривалості м'язів тулуба. Проведені в цьому аспекті дослідження на учнях старших класів показали, що статична витривалість різних м'язів тулуба, визначена шляхом тестування максимально тривалого утримання певної фіксованої пози (в сек.) обстежуваних як контрольної, так і експериментальної груп, неоднакова (табл.1). Вона найбільша для м'язів спини (в середньому близько 150 с і найменша для м'язів живота (37-42 с), статична витривалість м'язів правої сторони тулуба, як правило, була вищою (64-76 с), ніж статична витривалість м'язів лівої сторони (47-65 с).

Упродовж навчального року, під впливом урочних і позаурочних занять фізичною культурою, рівень статичної витривалості значно підвищився. Це зростання було статистично вірогідним для м'язів спини. По контрольній групі хлопчиків статична витривалість м'язів спини зросла на 13,2%, у дівчаток – 18,4%.

Зростання статичної витривалості досліджуваних м'язів у дитячій експериментальної групи, які додатково до програмних занять займа-

лась комплексом лікувальних вправ, та коригуючою гімнастикою на профілакторі Євмінова, було більш виразним, ніж у дітей контрольної групи. Так, річний приріст статичної витривалості м'язів спини у хлопчиків становив 19,3% ( $P<0,05$ ), у дівчаток – 37,7% ( $P<0,02$ ). Статична витривалість інших груп м'язів також суттєво зросла, про що свідчить високий відсоток приросту. У дітей контрольної групи збільшення досліджуваних показників не перевищувало 6% (за виключенням м'язів спини), у дітей експериментальної групи середній показник збільшення 22%.

У дівчаток процент приросту статичної витривалості м'язів спини був вищим (18,4-37,7%), ніж у хлопчиків (13,2-19,3%), проте абсолютні величини досліджуваних показників хлопчиків виявились вищими. Це свідчить про те, що м'язи тулуба у дівчаток слабші, ніж у хлопчиків, але ціленаправленими фізичними вправами, статична витривалість м'язів у них збільшується більш суттєво.

Для формування правильної постави у дітей важливо розвинути силу м'язів черевного пресу, які допомагають утримувати хребет у правильному положенні [4,с.115;5]. Виконання учнями експериментальної групи запропонованого нами комплексу лікувальних поз-рухів та занять на профілакторі Євмінова сприяло збільшенню сили м'язів черевного пресу. На початку року кількість піднімань тулуба з положення лежачи на спині в положення сидячи як в контрольній, так і в експериментальній групах дітей становила в середньому 30-35 разів. За рік даний показник по експериментальній групі дівчаток зріс на 38,1%, хлопчиків – на 17,7%. Покращення цього показника у досліджуваних контрольної групи було не суттєвим – на 1,2% у хлопчиків, і на 4,9 у дівчаток.

Використання комплексу лікувальних поз-рухів та занять на профілакторі Євмінова помітно вплинуло на покращення рухливості (гнучкості) хребта, особливо вперед (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Вплив комплексу лікувальних поз-рухів та занять на профілакторі Євмінова на рухливість (гнучкість) хребта учнів старших класів**

№ п/п	Досліджувані показники гнучкості	Рухливість хребта, см								
		На початку навчального року (вересень)			В кінці навчального року (квітень)					
		Контр. група	Експерим. група	% різниці	Контр. група	% збільшення	Експерим. група	% збільшення	% різниці	
1.	1. Рухливість вперед, см	9,5±0,9 12,6±2,6	9,8±2,3 12,8±1,3	3,2 1,7	9,5±1,2 12,8±0,8	0,0 1,6	12,3±0,6 <sup>4</sup> 16,5±0,4 <sup>1</sup>	25,5 29,0	29,5 28,9	

2.	2. Рухливість назад, см	5,9±1,2 7,6±0,4	5,7±2,5 7,5±1,2	3,5 1,3	5,9±0,5 7,8±0,8	0,0 2,6	5,9±0,8 <sup>4</sup> 8,1±0,3 <sup>4</sup>	3,5 8	0,0 3,8
3.	3. Амплітуда рухливості, см	15,4±1,5 20,2±0,8	15,5±0,7 20,3±1,2	0,6 0,5	15,4±0,4 20,6±0,6	0,0 1,9	18,2±0,3 <sup>3</sup> 24,6±0,5 <sup>4</sup>	17,4 21,2	18,2 19,4
4.	4. Рухливість в правий бік, см	19,6±0,8 20,1±2,4	19,5±1,3 20,4±1,5	0,5 1,5	19,6±0,6 20,2±1,2	0,0 0,5	19,8±0,8 <sup>4</sup> 20,8±0,6 <sup>4</sup>	1,5 1,9	1,0 3,0
5.	5. Рухливість в лівий бік, см	19,5±0,8 20,3±0,6	19,5±0,7 20,5±1,9	0,0 1,0	19,5±0,6 20,6±0,7	0,0 0,5	20,0±0,6 <sup>3</sup> 21,0±0,5 <sup>4</sup>	2,6 2,4	2,6 2,0
6.	6. Амплітуда рухливості, см	39,1±1,3 40,4±0,8	39±0,8 40,9±0,5	0,3 1,2	39,1±0,8 40,8±0,7	0,0 1,0	39,8±0,5 <sup>4</sup> 41,8±0,8 <sup>4</sup>	2,0 2,2	0,7 2,5

Примітки: вірогідність різниці (P): 1 < 0,001; 2 < 0,01; 3 < 0,02; 4 < 0,05; чисельник – хлопчики (n = 8), знаменник – дівчатка (n = 7)

Гнучкість хребта в передньо-задньому напрямку (амплітуда відхилень вперед-назад) у дівчаток контрольної групи на початку року становила 20,2 см, у дівчаток експериментальної групи – 20,3 см; у хлопчиків – 15,4 і 15,5 см, відповідно по контрольній і експериментальній групах.

В кінці навчального року під впливом додаткових занять амплітуда передньо-задньої рухливості у дівчаток експериментальної групи зросла до 24,6 см (у дівчаток контрольної групи – до 20,6 см); у хлопчиків експериментальної групи амплітуда гнучкості вперед-назад зросла до 18,2 см, у хлопчиків контрольної групи – до 15,4 см.

Менш суттєво протягом року змінювалась “бокова” гнучкість хребта (сума показників відхилень тулуба вправо-вліво). Так, у дівчаток контрольної групи величина цього показника зросла з 40,4 см до 40,8 см, у дівчаток експериментальної групи – з 40,9 см до 41,8 см.

### Висновки.

1. Близько 70% дітей – учнів старших класів – мають різні дефекти фізичного розвитку і порушень постави. З аномалій постави найчастіше зустрічалась сутулість.

2. Встановлена наявність взаємозв'язку показників постави з статистичною витривалістю м'язів тулуба обстежу вальних дітей – у дітей з порушеною поставою розгиначі тулуба були значно слабшими, ніж у дітей з нормальною поставою.

3. З метою профілактики порушень постави та зміцнення здоров'я дітей в навчальні програми для учнів старших класів спеціальних медичних груп доцільно ввести додаткові заняття з включенням комплексу лікувальних поз-рухів і коригуючої гімнастики з використанням профілактора Євмінова.

### Список використаних джерел:

1. Плахтій П.Д. Профілактор Євмінова як засіб корекції порушень постави у школярів: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, В.М. Му-

- хін, В.В. Євминов, І.О. Куделя. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2006. – 160 с.
2. Плахтій П.Д. Захворювання опорно-рухового апарату. Профілактика і лікування / П.Д. Плахтій, Ю.О. Лешук, Л.А. Марчук. Видання 2-ге доповнене і перероблене. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А. 2010. – 206с.
  3. Плахтій П. Д. Наукознавство в системі професійної підготовки студентів: Навчальний посібник / П.Д. Плахтій, А.І. Шинкарюк, В.А. Гурський, Л.Г. Любінська. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2006. – 132с.
  4. Данько Ю.И. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: Медицина, 1974. – 253 с.
  5. Плахтій П.Д. Фізіологічні основи фізичного виховання школярів: Навчальний посібник. – Кам'янець-Подільський: «МЕДОБОРИ», 2003. – 240 с.
  6. Ситель А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М.: Метафора, 2006. – 224 с.

For warning and liquidation of defects of carriage on the initial stages of scoliosis, on a background hygienical and health measures, in the mode of studies and rest drawing on the complex of medical poses-motions and employments is recommended on profilaktor of Evminov.

Implementations of complex of medical poses-motions and exercises on profilaktor of Evminov are instrumental in forming muscle a corset, positively influence on the functional state of rachis of students.

**Key words:** locomotorium, complex of physical exercises, profilaktor of Evminov, schoolboys of higher forms.

*Отримано 18.04.17*

УДК 37.042.1:37.025-053.66

*І.О. Кузьменко*

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ**

**Анотація.** У статті висвітлені результати розвитку фізичних якостей учнів 10–11-х класів загальноосвітньої школи за показ-

никами бистроти, сили, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості та швидкісно-силових якостей. Представлений аналіз показників у статевому, віковому аспектах та співставлення з відповідними нормами. Аналіз даних у статевому аспекті виявив, що результати хлопців кращі, ніж дівчат, за винятком показників нахилу тулуба вперед із положення сидячи та статичної рівноваги. Порівнюючи показники фізичної підготовленості учнів 16–17-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів. Порівняння отриманих результатів з відповідними нормами показало, що вони відповідають «середньому» рівню.

**Ключові слова:** школярі, фізичні якості, фізична підготовленість, результати.

**Abstract.** The results of development of physical qualities of pupils of the 10-11th classes of the comprehensive school on indicators of speed, force, flexibility, coordination abilities, endurance, and high-speed and power qualities are revealed in the article. The analysis of indicators in sexual, age aspects and comparison to the relevant standards is submitted. The analysis of data in sexual aspect has found out that results of boys are better, than girls, except for indicators of trunk bending from sitting position and static balance forward. Comparing indicators of physical fitness of pupils of 16-17 years old in age aspect, it should be noted that the tendency to improvement of results is observed with age. Comparison of the received results with the relevant standards has shown that they answer the “average” level.

**Keywords:** pupils, physical qualities, physical fitness, results.

**Постановка проблеми.** Зміцнення здоров'я нації є сьогодні одним із головних завдань нашої країни. Однак, результати різноманітних досліджень свідчать про наявну тенденцію погіршення показників здоров'я населення України. Особливо гостро ця проблема торкнулася молодого покоління. Так, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%, а понад 50% мають незадовільну фізичну підготовленість [14].

В основі погіршення здоров'я лежить цілий комплекс причин, серед яких екологічні проблеми, погіршення соціально-економіч-

них умов, недосконалість існуючої системи медичного забезпечення, збільшення шкільного навантаження та зменшення фізичної активності [3, 13].

Вияткове значення для зміцнення здоров'я дітей має фізична культура, яка є однією з важливих складових частин загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей з метою гармонійного формування особистості та розвитку активної життєдіяльності.

Особливо важливе значення фізична культура має для учнівської молоді, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких – запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень у нашому суспільстві [1, 6, 7].

**Аналіз актуальних досліджень.** Індивідуальний рівень фізичної культури визначається показниками фізичної підготовленості. Фізична підготовленість – це показники розвитку основних рухових якостей, один із компонентів, який визначає фізичний стан дітей і підлітків, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я. Досягнення високого рівня фізичної підготовленості, що є передумовою збереження здоров'я в умовах стрімкого зниження рухової активності, є провідним завданням фізичного виховання в школі [9, 11].

Питання розвитку рухових здібностей завжди було й залишається одним із головних у процесі фізичного виховання школярів. Відзначимо, що дослідженню рівня розвитку фізичних якостей учнівської молоді присвячені роботи Т. М. Бали, А. С. Сванадзе [2], І. О. Кузьменко [8], Т. Ю. Круцевич [9], І. П. Масляк [10] та інших фахівців у галузі фізичної культури, які вважають, що рухова підготовленість є важливим компонентом здоров'я учнів, а її поліпшення – одним із головних завдань фізичного виховання в школі.

З метою підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів старших класів Р. Гайволя [4], Л. Петрина, Ф. Музика, Н. Пугач, Р. Петрина [12], О. А. Томенко [13], У. Шевців, І. Грибовська [14], рекомендують впроваджувати у процес фізичного виховання різноманітні види рухової активності, які містять застосування засобів фізичного виховання в позаурочний час, вправи аеробіки, різноманітні форми оздоровчо-рекреаційного спрямування (туристичні походи, піші прогулянки, ігри на свіжому повітрі та інші заходи), різновиди фітнесу тощо.

Разом з тим, незважаючи на існуючі публікації, сьогодні є досить актуальними дослідження рівня розвитку фізичних якостей старшокласників.

**Зв'язок роботи з науковими програмами планами, темами.** Дослідження проводилося згідно Тематичного плану Харківської дер-



жавної академії фізичної культури наукової теми «Вдосконалення процесу фізичного виховання в навчальних закладах різного профілю» на 2016-2020 рр. (№ держреєстрації 0115U006754).

**Мета дослідження:** визначити рівень розвитку фізичних якостей учнів 10-11-х класів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування і методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Рівень фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів визначається за показниками швидкості, сили, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості та швидко-силових якостей.

Порівняння показників фізичної підготовленості школярів 10-го класу у статевому аспекті представлено в таблиці 1.

Аналіз результатів фізичної підготовленості хлопців і дівчат 16-ти років показав, що хлопці виконують вправи човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, рівномірний біг 1500 м, стрибок у довжину з місця та метання малого м'яча на дальність достовірно краще, ніж дівчата ( $p < 0,01 - 0,001$ ). У вправі піднімання тулуба в сід за 60 с показники хлопців кращі, ніж дівчат, однак достовірності відмінностей не має ( $p > 0,05$ ).

Таблиця 1

**Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості школярів 10-го класу у статевому аспекті**

Показники	$\bar{X} \pm m$				t	p
	n	Хлопці	n	Дівчата		
Човниковий біг 4x9 м, с	14	10,30±0,13	11	11,40±0,16	5,56	<0,001
Біг 30 м, с	14	5,62±0,09	11	6,42±0,09	6,05	<0,001
Рівномірний біг 1500 м, хв, с	14	8,74±0,35	11	10,57±0,52	2,92	<0,01
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	14	3,14±0,69	11	7,73±0,76	4,44	<0,001
Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів	14	28,07±1,54	11	24,91±1,95	1,27	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	14	191,43±7,08	11	153,64±4,27	4,57	<0,001
Метання малого м'яча на дальність, м	14	35,50±0,66	11	18,18±0,64	18,77	<0,001
Статична рівновага за методикою С. Я. Бондаревського, с	14	39,79±2,56	11	47,91±3,01	2,06	>0,05

Слід зауважити, що учениці 10-го класу демонструють вищі результати, ніж хлопці, у вправах статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського та нахил тулуба вперед із положення сидячи. У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи показники мають достовірний характер відмінностей ( $p < 0,001$ ).

Порівняння показників фізичної підготовленості учнів 11-го класу у статевому аспекті відображено в таблиці 2.

Порівняння показників рівня розвитку фізичних якостей учнів 11-го класу у статевому аспекті виявило, що хлопці показують достовірно вищі результати у вправах: човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, рівномірний біг 1500 м, стрибок у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, згинання та розгинання рук в упорі лежачи ( $p < 0,05 - 0,001$ ). Виняток становлять дані піднімання тулуба в сід за 60 с, у яких достовірності відмінностей не спостерігається ( $p > 0,05$ ). У вправах статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського та нахил тулуба вперед із положення сидячи дівчата 11-го класу мають кращі результати, ніж хлопці. Достовірність відмінностей спостерігається лише у показниках нахилу тулуба вперед із положення сидячи ( $p < 0,001$ ).

*Таблиця 2*

**Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості школярів 11-го класу у статевому аспекті**

Показники	$\bar{X} \pm m$				t	p
	n	Хлопці	n	Дівчата		
Човниковий біг 4x9 м, с	12	9,85±0,10	10	11,64±0,17	9,03	<0,001
Біг 30 м, с	12	5,44±0,09	10	6,51±0,10	8,02	<0,001
Рівномірний біг 1500 м, хв, с	12	8,41±0,37	10	10,35±0,53	3,02	<0,01
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	12	3,00±0,52	10	7,50±0,48	6,36	<0,001
Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів	12	34,67±0,86	10	32,90±1,14	1,24	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	12	203,75±10,39	10	154,50±4,68	4,32	<0,001
Метання малого м'яча на дальність, м	12	37,58±1,30	10	17,80±0,99	12,13	<0,001
Статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського, с	12	41,92±2,38	10	48,10±2,65	1,74	>0,05

Контрольні вправи підтягування і згинання та розгинання рук в упорі лежачи у статевому аспекті не порівнювалися, оскільки вони були різні: хлопці виконували підтягування на високій перекладині, а

дівчата – на низькій, вправу згинання та розгинання рук в упорі лежачи хлопці виконували від підлоги, а дівчата від гімнастичної лави.

Розглядаючи показники рівня рухової підготовленості хлопців старших класів у віковому аспекті (табл. 3), потрібно відмітити, що результати човникового бігу 4x9 м, бігу 30 м, рівномірного бігу 1500 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибка у довжину з місця, метання малого м'яча на дальність, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, статичної рівноваги за методикою Є. Я. Бондаревського у хлопців 11-го класу дещо кращі, ніж у десятикласників. Однак, достовірність відмінностей спостерігається лише в показниках човникового бігу та піднімання тулуба в сід за 60 с ( $p < 0,05 - 0,01$ ).

Таблиця 3

**Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості хлопців 10–11-х класів у віковому аспекті**

Показники	$\bar{X} \pm m$				t	p
	n	10 клас	n	11 клас		
Човниковий біг 4x9 м, с	14	10,30±0,13	12	9,85±0,10	2,71	<0,05
Біг 30 м, с	14	5,62±0,09	12	5,44±0,09	1,38	>0,05
Рівномірний біг 1500 м, хв, с	14	8,74±0,35	12	8,41±0,37	0,65	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	14	3,14±0,69	12	3,00±0,52	0,16	>0,05
Підтягування, кількість разів	14	4,86±0,58	12	5,83±0,64	1,13	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів	14	28,07±1,54	12	34,67±0,86	3,75	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	14	191,43±7,08	12	203,75±10,39	0,98	>0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	14	35,50±0,66	12	37,58±1,30	1,43	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	14	15,43±1,02	12	15,92±1,23	0,31	>0,05
Статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського, с	14	39,79±2,56	12	41,92±2,38	0,61	>0,05

Хлопці 10-го класу демонструють дещо вищі результати у вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи, але відмінності носять не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

Порівняння результатів педагогічного тестування рівня розвитку фізичних якостей учениць 10-го і 11-го класів (табл. 4), виявило,

що дівчата 11-го класу виконують вправи рівномірний біг 1500 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибок у довжину з місця, згинання та розгинання рук в упорі лежачи краще, ніж школярки 10-го класу. Достовірність відмінностей спостерігається лише у вправі піднімання тулуба в сід за 60 с ( $p < 0,01$ ).

*Таблиця 4*

**Порівняння результатів рівня фізичної підготовленості дівчат 10-11-х класів у віковому аспекті**

Показники	$\bar{X} \pm m$				t	p
	n	10 клас	n	11 клас		
Човниковий біг 4x9 м, с	11	11,40±0,16	10	11,64±0,17	0,75	>0,05
Біг 30 м, с	11	6,42±0,09	10	6,51±0,10	0,68	>0,05
Рівномірний біг 1500 м, хв, с	11	10,57±0,52	10	10,35±0,53	0,31	>0,05
Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	11	7,73±0,76	10	7,50±0,48	0,25	>0,05
Підтягування, кількість разів	11	7,36±0,46	10	8,30±0,67	1,15	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 60 с, кількість разів	11	24,91±1,95	10	32,90±1,14	3,54	<0,01
Стрибок у довжину з місця, см	11	153,64±4,27	10	154,50±4,68	0,14	>0,05
Метання малого м'яча на дальність, м	11	18,18±0,64	10	17,80±0,99	0,32	>0,05
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість разів	11	8,55±0,84	10	10,90±1,06	1,74	>0,05
Статична рівновага за методикою С. Я. Бондаревського, с	11	47,91±3,01	10	48,10±2,65	0,04	>0,05

Слід відмітити, що учениці 10-го класу демонструють вищі результати у вправах: човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, нахил тулуба вперед із положення сидячи та метання малого м'яча на дальність, однак достовірність відмінностей у показниках відсутня ( $p > 0,05$ ).

Порівняння результатів рівня рухової підготовленості учнів 10-х класів з орієнтовними навчальними нормативами, представленими у програмі «Фізична культура. 10–11 кл.» [11], виявило, що показники бігу 30 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, метання малого м'яча на дальність і згинання та розгинання рук в упорі лежачи відповідають «середньому» рівню компетентності.

Аналізуючи результати вправи нахил тулуба вперед із положення сидячи, слід відмітити, що показники хлопців 16-ти років відповідають «середньому» рівню, а дівчат – «низькому» рівню компетентності.

Вправи рівномірний біг 1500 м та стрибок у довжину з місця хлопці і дівчата 10-го класу виконують на результат, який відповідає «низькому» рівню компетентності.

Порівняння даних човникового бігу 4x9 м з оціночною шкалою, запропонованою Т. Ю. Круцевич із співавторами [9], показало, що учні 10-го класу виконали вправу на 3 бали. Вправу статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського хлопці виконали на результат, який відповідає «нижче середньому», а дівчата – «вище середньому» показнику.

Порівнюючи дані рухової підготовленості школярів 11-го класу з навчальною програмою з фізичної культури [11], необхідно зазначити, що такі вправи як біг 30 м, підтягування, піднімання тулуба в сід за 60 с, стрибок у довжину з місця і згинання та розгинання рук в упорі лежачи хлопці та дівчата виконують на результат, який відповідає «середньому» рівню компетентності.

У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи хлопці 11-го класу показали результати, які відповідає «низькому» рівню, а дівчата – «середньому» рівню компетентності.

Вправи біг 1500 м та метання малого м'яча на дальність учні виконують на «низькому» рівні.

Порівнюючи результати вправи човникового бігу 4x9 м з відповідними нормами [9], потрібно відмітити досить низький рівень її виконання : хлопці 11-го класу виконали контрольну вправу на 3 бали, а дівчата – на 2 бали.

У вправі статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського хлопці продемонстрували результат, який відповідає «нижче середньому», а дівчата – «вище середньому» показнику.

### **Висновки**

1. Аналіз результатів фізичної підготовленості школярів 10-11-х класів у статевому аспекті виявив, що показники хлопців достовірно кращі, ніж дівчат ( $p < 0,05 - 0,001$ ). За винятком даних вправи піднімання тулуба в сід за 60 с, де достовірності відмінностей не має ( $p > 0,05$ ). Дівчата демонструють вищі результати у вправах нахил тулуба вперед із положення сидячи та статична рівновага за методикою Є. Я. Бондаревського. У вправі нахил тулуба вперед із положення сидячи показники мають достовірний характер відмінностей ( $p < 0,001$ ).

2. Порівнюючи показники рухової підготовленості учнів 16–17-ти років у віковому аспекті, слід відмітити, що з віком спостерігається тенденція до покращення результатів. Однак відмінності носять, в основному, не достовірний характер ( $p > 0,05$ ).

3. Зіставлення показників фізичної підготовленості з відповідними нормами, показало, що школярі виконують вправи на результат, який відповідає «середньому» рівню.

### **Список використаних джерел:**

1. Азаренков А. В. Рівень здоров'я студентської молоді Сумщини / А. В. Азаренков, В. М. Азаренков // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 13–19.
2. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
3. Будаг'янець Г. М. Здоров'я старшокласників і його залежність від зовнішнього оточуючого середовища / Г. М. Будаг'янець // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 15–18.
4. Гайволя Р. Розвиток рухових якостей учнів старших класів засобами фізичного виховання в позаурочний час / Руслан Гайволя // Молодіжний науковий вісник. – 2014. – С. 41–45.
5. Герасименко С. Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / С. Ю. Герасименко, Е. О. Жигульова // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка : Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – Випуск 9. – С. 98–107.
6. Гербут К. В. Оцінка фізичного стану старшокласників міста Чернівці / К. В. Гербут, В. Г. Хоменко // Молодий вчений. – Частина 3. – 2015. – № 4 (19). – С. 67–72.
7. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення / В. В. Загородній // Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. – Том III. – 2015. – № 129. – С. 141–144.
8. Кузьменко І. О. Рівень розвитку статичної та динамічної рівноваги школярів 5–9-х класів / І. О. Кузьменко // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури, спорту і здоров'я людини. Вип. 19: у 4-х т. – Л. ЛДУФК, 2015. – Т. 2 – С. 137–140.
9. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

10. Масляк І. П. Рівень розвитку координаційних здібностей дітей старшого шкільного віку / І. П. Масляк, Ю. А. Веретельникова, О. С. Халемдик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2016 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 109–117.
11. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів: Фізична культура. 10–11 класи. – К. : Видавничий дім «Освіта», 2013. – 240 с.
12. Петрина Л. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15–17 років / Леся Петрина, Федір Музика, Наталія Пугач, Роман Петрина // Спортивна наука України. – 2014. – №4 (62). – С. – 47–50.
13. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
14. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школяркамистарших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

*Отримано 12.04.17*

УДК 378.017:613

*І.О. Кучинська*

## **ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ: ПОТРЕБИ Й ЦІННІСНІ ОРІЄНТИРИ**

У статті акцентується увага на ключових ціннісних орієнтирах здорового способу життя студентської молоді. Висвітлюються його основні компоненти (якість харчування, умови побуту, умови праці, рухова активність, недопущення хімічної залежності). Підкреслюється важливість і значущість фізичного, антинаркогенного й сексуального виховання.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, студентська молодь, цінності, потреби, пріоритетні напрямки.

**Постановка проблеми і аналіз попередніх публікацій.** Здоровий спосіб життя як соціологічна категорія характеризує ступінь ре-

алізації потенціалу певного суспільства, соціальної групи, індивіда у забезпеченні свого здоров'я, ефективність функціонування чинної соціальної системи щодо здоров'я як фізичного, психічного й соціального благополуччя людини, показника соціального добробуту суспільства. Підкреслимо, в умовах сьогодення, здоровий спосіб життя розглядається як одна з найважливіших концепцій соціальної політики, яка, визнаючи високу соціальну цінність здоров'я, зобов'язує державу, суспільство, окремі соціальні групи та індивідів відповідально ставитися до свого здоров'я, реалізовувати перманентні заходи щодо його збереження та зміцнення, створення безпечних і сприятливих для здоров'я і життя людей природних та соціальних умов. Наголосимо, здоровий спосіб життя розглядається як 1) типові й істотні для суспільно-економічної формації форми життєдіяльності, які зміцнюють адаптивні можливості людини, сприяють повноцінному виконанню нею соціальних функцій і досягненню активного довголіття; 2) активна діяльність людей, спрямована на збереження і покращення здоров'я як умови і передумови розвитку інших сфер і аспектів життя, на подолання факторів ризику, запобігання захворюванням, оптимальне використання соціальних і природних умов з метою охорони і покращення здоров'я. Вважаємо за доцільне зауважити, що проблемою здорового способу життя займалися багато наукових шкіл і вчених, зокрема: Булавко В. "Доктрина фізичної культури потрібна і вона буде прийнята" (2001); Варава В. "Свідоме ставлення підлітків до власного організму – запорука здоров'я (поради батькам та учням)" (2002); Харітонов В., Кім В., Ненашева Д. "Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся" (2002); Закопайло С. "Компоненти здорового способу життя старшокласників" (2001); Кисенко-Романюк Л. "Здоров'я дітей – здоров'я нації" (2002); Шиян Б., Зварищук О. "Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан" (2005); "Система організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи дошкільних, загальноосвітніх, професійно-технічних та позашкільних навчальних закладів" (2005); Глазунов Б. "Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання" (2005); Андреева О. "Організація рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей віком 11-14 років в умовах дитячого табору відпочинку" (2012); Грищенко О. "За здоровий спосіб життя" (2013) та ін. В умовах сьогодення безперечно, ця проблематика набула найактуальнішого значення.

**Мета роботи:** висвітлити і проаналізувати ключові орієнтири здорового способу життя сучасної студентської молоді в умовах сьогодення.

**Виклад основного матеріалу.** Зауважимо, основними компонентами здорового способу життя, що стосуються всіх сфер здоров'я



(фізична, психічна, соціальна і духовна), на думку більшості дослідників (В. Варава, В. Харітонов, Б. Шиян, О. Грищенко та ін.), є: *якість харчування* (в т.ч. споживання якісної питної води, необхідної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, спеціальних продуктів і харчових добавок підвищеної біологічної цінності); *умови побуту* (якість і комфортність житла, наявність умов і засобів для організації фізично активного й пасивного відпочинку); *умови праці* (безпека у фізичному та психічному аспекті, гідна платня, наявність стимулів і умов професійного розвитку); *рухова активність* (використання засобів фізичної культури і спорту, різноманітних систем оздоровлення, підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримання, відновлення після фізичних і психічних навантажень). До обов'язкових умов здорового способу життя належать *недопущення хімічної залежності* від різних аспектів (тютюн, алкоголь, наркотики, галюциногени), небезпечної поведінки в сексуальній сфері тощо. Зазначимо, важливими чинниками здорового способу життя є повноцінне статеве життя відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, здатність індивіда чинити опір наявному рівню соціальної стресогенності.

Як вже зазначалося вище, в умовах сьогодення, тема здорового способу життя постає як одна із фундаментальних проблематик вирішення якої дасть можливість не тільки оздоровлення нації в цілому, але й (що особливо важливо) у прийнятті і визначеності цінностей які у процесі формування світоглядних орієнтирів дадуть можливість студентській молоді розглядати здоровий спосіб життя для себе як життєво необхідну потребу. Розглядаючи студентство, як *потенціал* країни необхідно щоб цінності здоров'я актуалізували б у молодих людей потребу відповідального ставлення до зміцнення свого здоров'я; формування навичок дотримуватися санітарно-гігієнічних норм, режиму дня та харчування; фізичного, духовного і психічного загартування. Якщо молоді люди усвідомлять *здоров'я як життєву цінність*, то цілком очевидно на цій основі формування *культури* здорового способу життя, культури тіла, культури сексуальних відносин, де домінують моральні регулятори відносин, відбудуться набагато скоріше й якісніше. Очевидно, що від того які ціннісні орієнтири (здоровий спосіб життя або навпаки) вибере студентська молодь буде залежати не тільки їх майбутня доля, але й нації і країни в цілому. Всім відомий вислів, що в здоровому тілі – здоровий дух, у нашому контексті виступає важливим важелем у процесі всебічного розвитку особистості. Прагнення, в наш час, побудови міцної, сильної, демократичної, самодостатньої, незалежної держави не можливе без здорової, грамотної, розумної, патріотичної, інтелігентної особистості. Саме така особа зможе привнести у соціум

потребу здорового його фізичного, психічного й духовного функціонування. Вважаємо за доцільне, у аспекті висвітленого зауважити, американський психолог А. Маслоу змоделивав ієрархічну багатоступеневу піраміду різноманітних потреб людини, складники якої перебувають у діалектичному взаємозв'язку (рис. 1).



Рис. 1 Ієрархічна піраміда потреб людини ( за А. Маслоу).

Наголосимо, мотиви (спонукальна причина дій і вчинків людини) не виникають самі по собі. Мотиви дій людини природно пов'язані з метою, оскільки вона є спонукою її досягнення. Завдання сучасного педагога вищої школи полягає в тому, щоб створити у кожному конкретному випадку ситуацію, в якій вимагалася б певна дія, потреба подолання суперечностей. У нашому випадку задоволення потреби у здоровому способі життя, усвідомлення її значущості й необхідності для власної високоякісної життєдіяльності. Відомий педагог Г. Ващенко у праці “Виховний ідеал” констатував, що “Високий рівень здоров'я українського народу, зведення до мінімуму всяких посеред нього хворі і виродження” це є надзвичайно важливе “Благо для Батьківщини”.

В умовах сьогодення вважаємо за доцільне акцентувати увагу педагогічної громадськості на важливості *фізичного виховання* (системи соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я, загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок і вмінь) студентської молоді. Безперечно, за час навчання важливо сформувати у студентів *розуміння необхідності* постійно працювати над собою, вивчаючи особливості свого організму, раціонально використовуючи свій фізичний потенціал, ведучи здоровий спосіб життя, постійно засвоювати цінності фізичної культури. Зазначимо, фізичне виховання у вищому навчальному закладі виконує такі функції (В. Ільїніч):

- соціальну (досягнення необхідного рівня розвитку особистості, зміцнення її здоров'я, підготовка до професійної діяльності);
- інтегративно-організаційну (характеризує можливості об'єднання молоді в колективи, команди, клуби, організації для спільної фізкультурно-спортивної діяльності);
- проектно-творчу (визначає можливості фізкультурно-спортивної діяльності, в процесі якої створюються моделі професійно-особистісного розвитку людини, забезпечується розвиток індивідуальних здібностей);
- проектно-прогностичну (розширення ерудиції студентів у сфері фізичної культури);
- ціннісно-орієнтаційну (формування професійної та особистісної орієнтації);
- комунікативно-результативну (відображає культуру поведінки, спілкування, взаємодію учасників фізкультурно-спортивної діяльності);
- соціалізації (залучення індивіда до системи суспільних відносин).

Підкреслимо, фізичне виховання спрямоване на розв'язання таких специфічних завдань: формування у студентів високих моральних, вольових і фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці; збереження і зміцнення здоров'я студентів, сприяння всебічному розвитку організму, підтримання високої працездатності протягом всього періоду навчання; всебічна фізична підготовка; виховання усвідомлення необхідності регулярно займатися фізичною культурою і спортом та ін. Також вважаємо за необхідне підкреслити, що на сьогоднішній момент ми не можемо проігнорувати такий важливий аспект виховної діяльності студентської молоді, як *антинаркогенне виховання* (педагогічна діяльність, спрямована на формування у студентства несприйнятливості до наркогенних речовин (тютюну, алкоголю, наркотиків), подо-

лення звичок до вживання цих речовин тими молодими людьми, яким вони притаманні). До ключових завдань антинаркогенного виховання відносять:

- озброєння молоді знаннями про згубний вплив вживання тютюну, алкоголю, наркотиків на організм людини та її діяльність;
- формування у студентів психологічних гальм які б утримували їх від вживання шкідливих речовин;
- прищеплення непримиренності до їх вживання ровесниками;
- своєчасне виявлення студентів, які вживають ці речовини, проведення з ними відповідної виховної роботи.
- Зазначимо, важливим аспектом антинаркогенної роботи у вищому навчальному закладі є роз'яснення студентам несумісності вживання шкідливих речовин з принципами моралі, з усім укладом здорового життя тощо.

Безумовно, не менш важливим у процесі формування культури здорового способу життя (а особливо у роки студентства) є інтимно-сексуальна підготовка молоді, яка полягає у формуванні в молоді певного рівня сексуальної культури. Важливим її елементом є емоційне багатство особистості, вміння надавати своєму почуттю різних відтінків, здатність до переживання насолод, віднайдення засобів вираження почуття кохання. Зазначимо, одним з невід'ємних атрибутів сексуально вихованої людини є дотримання нею гігієнічних вимог.

**Висновки.** Сучасна молода людина повинна усвідомлювати, що саме умови праці та побуту, харчування, різноманітні системи оздоровлення, фізична культура і спорт, недопущення зловживань – це все ті необхідні чинники, які власне й впливають на рівень життєдіяльності кожної окремо взятої людини. Сьогодні, надзвичайно важливо, щоб молоді люди відчували потребу у уособленні неповторного життєвого стилю – здорового способу життя, життєвої позиції, смисложиттєвих цінностей, серед яких **здоров'я, гармонія, якість й краса** стали б для них пріоритетними, можливими та досяжними.

### **Список використаних джерел:**

1. Алексюк А. М. Педагогіка вищої освіти України. Історія. Теорія : Підручник / А. М. Алексюк. – К. – 1998. – С. 34.
2. Андрущенко В. Сучасна соціальна філософія / В. Андрущенко, М. Михальченко – К. : Генеза, 1996. – 368с.
3. Андрущенко В. Культура. Ідеологія. Особистість / В. Андрущенко, Л. Губернський, М. Михальченко – К., 2002. – С. 75–103.
4. Бабкін В. Д. Соціальна держава та захист прав людини / В. Д. Бабкін // Правова держава. Щорічник наукових праць. – К. : Ін-т держави і

- права ім. Корецького НАН України. – 477 с.
5. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 1: Особистісно-орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: Наук. Видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – 280 с.
  6. Бех І. Д. Виховання особистості: У 2 кн. Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід : науково-практичні засади / І. Д. Бех – К. : Либідь, 2003. – 344 с.
  7. Битинас Б. П. Введение в философию воспитания / Б. П. Битинас. – М., 1996. – С. 19–25
  8. Всемирная энциклопедия. Философия. – М.: АСТ ; Минск : Харвест, Современный литератор, 2001. – С. 801.
  9. Гончаренко Семен. Український педагогічний словник / Семен Гончаренко // – К. : Либідь, 1997. – 376 с.
  10. Енциклопедія освіти / гол. ред. В. Г. Кремень ; Акад. пед. наук України. – К. : Юрінком Інтер, 2008. – С. 87.
  11. Євтух М. Б. Педагогіка : теорія та історія / Галузинський В. М., Євтух М. Б. : навч. посіб. – К. : Вища шк., 1995. – 237 с.
  12. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб., 2000. – С. 11–23.
  13. Карпенчук С.Г. Філософія освіти (загальна теорія педагогіки) : монографія / С.Г. Карпенчук. – К. : Видавничий Дім “Слово”, 2013. – 688 с.
  14. Кузьмінський А.І. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / А.І. Кузьмінський. – 2-ге вид., стер. – К. : Знання, 2011. – 486 с.
  15. Кучинська І. О. Громадянське виховання в Україні : минулий досвід та сучасні потреби : навчальний посібник / І. О. Кучинська. – Кам'янець-Подільський : видавець ПП Зволейко Д. Г., 2015. – 112 с.
  16. Козяр М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Козяр, М.С. Коваль. – К. : Знання, 2013. – 327 с.
  17. Ортинський В.Л. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.] / В.Л. Ортинський – К. : Центр учбової літератури, 2009. – 472 с.
  18. Фіцула М.М. Педагогіка вищої школи : навч. посіб. / М.М. Фіцула. – 2-ге вид., доп. – К. : Академвидав, 2010. – 456 с.

In the article attention is accented on the key valued reference-points of healthy way of life of student young people. Are illuminated him basic components (quality of feed, condition of way of life, condition of labour, motive activity, non-admission of chemical dependence). Importance and meaningfulness of physical, antinarcotic and sexual education are underlined.

**Keywords:** healthy way of life, student young people, values, necessities, priority directions.

*Отримано 7.04.2017 р.*

УДК 796.012.412.5 : 372.2134.115

*А.Б. Ладиняк, В.В. Ліщук*

## **АДАПТАЦІЙНІ РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ПРИРОДНОЇ ГІПОКСІЇ**

У статті подано узагальнені наукові дані щодо впливу природної гіпоксії та особливостей адаптаційних реакцій організму під час перебування спортсменів у гірських умовах. Наведено основні види адаптаційних реакцій, які виникають у спортсменів під час перебування в горах та ряд поєднаних пристосувальних механізмів.

**Ключові слова:** гіпоксія, адаптація, спортсмени.

Проблема підготовки та змагань спортсменів у гірських умовах привернула широку увагу фахівців у галузі спорту після визначення столиці Ігор XIX Олімпіади – Мехіко, розташованого на висоті 2290 м над рівнем моря. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у повітрі впливає на працездатність спортсменів, на їх толерантність до навантажень, на діяльність найважливіших функціональних систем організму [1, 3].

Однак експериментальні матеріали, отримані в результаті досліджень у горах, а також в умовах штучної гіпоксії, спортивні результати, показані в різних видах спорту на Іграх 1968 р., привели до значного збільшення уваги до природного і штучного гіпоксичного тренування. Таке тренування стало розглядатися не лише як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, але і як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів та переведення на новий, вищий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі в змаганнях в умовах рівнини [7].

Доцільність підготовки спортсменів у умовах гір як високоефективного засобу підвищення функціональних можливостей і спортивних результатів у всіх видах спорту, пов'язаних із проявом витривалості спортсменів, у даний час абсолютно доведена [5].

Основний висновок більшості наукових робіт полягає в тому, що гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здатності організму працювати в умовах кисневої недостатності. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, до якої залучаються різні системи організму. Найбільш вираженими виявляються зміни з боку серцево-судинної системи, апарату кровотворення, зовнішнього дихання та газообміну, що зумовлює інтерес до висотної гіпоксії фахівців у галузі спорту [2].

Зрозуміло, що інтегрована і координована перебудова функцій на субклітинному, клітинному, органному, системному та організмовому рівнях можлива лише завдяки перебудові функції систем, що регулюють цілісні фізіологічні відповіді. Адаптація неможлива без адекватної перебудови функцій нервової та ендокринної систем, що забезпечують регуляцію фізіологічних функцій всіх інших систем [4].

За даними деяких авторів, під час перебування спортсменів у горах активуються адренергічна та гіпофізарно-адреналова системи. Цей неспецифічний компонент адаптації відіграє роль у мобілізації апарату кровообігу і зовнішнього дихання, але разом із тим проявляється різко вираженим катаболічним ефектом, тобто негативним азотистим балансом, втратою маси тіла, атрофією жирової тканини та ін. [8].

За даними Brooks (1991), у перші дні перебування в середньогір'ї, при виконанні помірних фізичних навантажень, спостерігається збільшення анаеробного гліколізу і підвищення в крові і м'язовій тканині рівня лактату. Проте Greenetal (1992), вказують, що через два-три тижні після перебування в горах інтенсивність гліколізу і утворення лактату при таких же навантаженнях знижується і наближається до умов рівнини. Одночасно відзначається підвищення вмісту вільних жирних кислот у м'язовій тканині і поліпшується метаболічна регуляція процесів енергозабезпечення [9].

Спеціальні дослідження, а також досвід підготовки видатних спортсменів у різних країнах світу, переконливо показали, що основне місце в системі гіпоксичного тренування спортсменів повинне займати природне тренування в горах, що викликає виражені реакції і ефективний перебіг адаптації в порівнянні з гіпоксичним тренуванням у штучно створених умовах [6].

**Мета дослідження** – узагальнити наукові дані щодо впливу природної гіпоксії на перебіг адаптаційних реакцій організму спортсменів під час перебування у гірських умовах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час перебування спортсменів у горах фахівцями виділяються такі основні види адаптаційних реакцій:

- збільшення легеневої вентиляції;
- збільшення серцевого викиду;
- збільшення вмісту гемоглобіну;
- збільшення кількості еритроцитів;
- підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфогліцерату, що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;
- збільшення кількості міоглобіну, що полегшує споживання кисню;
- збільшення розміру та кількості мітохондрій;
- збільшення кількості окисних ферментів [1].

В умовах середньогір'я і, особливо, високогір'я істотно зменшуються величини максимальної ЧСС, максимального систолічного об'єму і серцевого викиду, швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю і, як наслідок, максимального споживання кисню.

У числі факторів, що обумовлюють ці реакції, поряд із зниженням парціального тиску кисню, що призводить до зниження скоротливої здатності міокарда, деякі фахівці називають також зміну водного балансу, що викликає підвищення в'язкості крові [4].

Одночасно з гемодинамічними реакціями у спортсменів, що опинилися в умова гіпоксії, спостерігаються виражені зміни зовнішнього дихання та газообміну. Збільшення вентиляції легень відзначається вже на висоті близько 1000 м, в основному, завдяки збільшенню, в порівнянні з рівнинними умовами, глибини легеневої вентиляції і частоти дихання. Збільшення легеневої і альвеолярної вентиляції веде до підвищення  $pO_2$  в альвеолах, що сприяє підвищенню насичення артеріальної крові киснем [8].

Вже з перших годин перебування в горах однією з найбільш гострих реакцій, що відбуваються в організмі спортсменів, є поліцитемія (підвищення кількості еритроцитів). Інтенсивність цієї реакції визначають висотою, швидкістю підйому в гори та індивідуальними особливостями. Через кілька годин після підйому в гори знижується об'єм плазми крові внаслідок підвищення втрати рідини, спричиненої зниженою вологістю повітря. Це призводить до збільшення концентрації еритроцитів, підвищуючи кисневу ємність крові [6].

Деякі дослідники під час перебування спортсменів у гірських умовах виділяють стадію "перехідної адаптації", і пов'язують її з формуванням виражених і стійких структурних та функціональних змін у організмі. Зокрема, вказують на розвиток адаптаційної поліцитемії, збільшення кисневої ємності крові, виражене збільшення дихальної поверхні легень, збільшення потужності адренергічної регуляції серця, збільшення концентрації міоглобіну, підвищення пропускну здатності



коронарного руслу [2, 6].

Киснева ємність крові на рівні моря становить 17-18,5%, на висоті 1850-2 000 м – 20-22%, на висоті 3 500-4 000 м – 25-27,5% [5].

Також виділяють стадію стійкої адаптації, пов'язану зі збільшенням потужності й одночасно економності функціонування апарату зовнішнього дихання і кровообігу, зростанням дихальної поверхні легень і потужності дихальних м'язів, збільшенням коефіцієнту утилізації кисню з повітря, що вдихається. Відбувається також збільшення маси серця і ємності коронарного русла, підвищення концентрації міоглобіну та кількості мітохондрій у міокарді, збільшення потужності системи енергозабезпечення [7].

На думку деяких дослідників, спортсмени, що спеціалізуються у видах спорту швидко-силового характеру, мають ризик виникнення зниження м'язової маси, що може бути попереджено заміною певних видів тренувань на раціональні силові вправи [4].

У другій (перехідній) і третій (стійкій) стадіях адаптації відбувається збільшення синтезу АТФ, підвищення проникності периферичних капілярів, збільшення кількості мітохондрій у скелетних м'язах, зниження основного обміну і використання кисню тканинами, а також зниження споживання кисню серцем, що очевидно відмічається у корінних жителів гір [2].

Оцінюючи описані пристосувальні в літературі реакції з боку функції системи дихання і газообміну в другій і третій стадіях адаптації, говорять про зменшення частоти і збільшення глибини дихання, нівелювання респіраторного алкалозу; збільшення екскурсії грудної клітини і збільшення всіх легневих об'ємів і ємностей [1].

На рівні вегетативної регуляції стійка адаптація характеризується збільшенням потужності адренергічної регуляції роботи серця, що призводить до гіпертрофії симпатичних нейронів, збільшення кількості симпатичних волокон у міокарді, збільшення інтенсивності і зменшення тривалості інотропної відповіді серця на норадреналін. Це явище поєднується зі зниженням міогенного тону судин і зменшенням їх реакції на норадреналін [5]. Дослідження Я. Сведенхага (1995) свідчать про те, що тренування в горах є потужним фактором підвищення економності роботи організму. На основі отриманих результатів тренування бігунів у умовах гір дослідник говорить про достовірне зниження кисневої вартості бігу зі стандартною швидкістю [6].

Узагальнення результатів більшості досліджень, проведених із проблеми адаптації спортсменів до умов висотної гіпоксії, дозволило Ф.З. Меерсону (1986) виділити ряд поєднаних пристосувальних механізмів:

1. механізми, мобілізація яких може забезпечити достатнє надходження кисню в організм, незважаючи на дефіцит його в середовищі: гіпервентиляція; гіперфункція серця, що забезпечує рух від легень до тканин збільшеної кількості крові;

2. поліцитемія і відповідне збільшення кисневої ємності крові;

3. механізми, що роблять можливим достатнє надходження кисню до мозку, серця і інших життєво важливих органів, незважаючи на гіпоксемію, а саме: розширення артерій і капілярів мозку, серця;

4. зменшення дифузійної відстані для кисню між капілярною стінкою і мітохондріями клітин за рахунок утворення нових капілярів і зміни властивостей клітинних мембран;

5. збільшення здатності клітин утилізувати кисень внаслідок зростання концентрації міоглобіну; збільшення здатності клітин і тканин утилізувати кисень із крові і утворювати АТФ, незважаючи на його недостатність;

6. збільшення анаеробного ресинтезу АТФ за рахунок активації гліколізу, що оцінюється багатьма дослідниками як суттєвий механізм адаптації [4].

Проте, в літературі існують повідомлення про існування негативних впливів перебування спортсменів у гірських умовах. Так, Кагвопен навів дані щодо зниження працездатності по мірі збільшення висоти і вказав, що гіпоксія по-різному впливає на здатність до виконання роботи залежно від її характеру. Він перерахував фізіологічні механізми, що обмежують максимальну працездатність на висоті: м'язова втома, зтягнуте в часі відновлення, зниження  $VO_{2max}$ , легеневої вентиляції, дифузійної здатності легень, хвилинного і ударного об'ємів крові, обмеження максимального пульсу.

Дослідник доводить, що поки недостатньо з'ясовано, як впливає вихідний рівень фізичної підготовки на працездатність у горах, і, що висотні тренування, можливо, і дають позитивний ефект, але вивчений він ще недостатньо в плані подальшої змагальної діяльності на рівні моря [9].

У процесі напруженої підготовки спортсмени високого класу стикаються з низкою несприятливих факторів у зовнішньому і внутрішньому середовищі. Це пов'язано з виконанням величезних обсягів тренувального навантаження упродовж 5-6 годин на день, 30-35 годин на тиждень, проведенням високих за інтенсивністю тренувальних занять, які викликають значні зміни гомеостазу, виконанням вправ, пов'язаних із великим ризиком для здоров'я, проведенням занять і змагань при несприятливих погодних умовах, участю в змаганнях у інших країнах, що вимагають від спортсменів висотної, температурної та часової

адаптації. Тому організм повинен володіти як загальною, так і специфічною резистентністю [8].

Проте частина наукових робіт вказує на те, що після гірської акліматизації переносимість комбінованої дії тепла і м'язової працездатності поліпшуються, зменшується втрата вологи, ваги, знижується енергетичний обмін [6].

Водночас науковці доводять, що неправильно побудоване тренування в умовах середньогір'я і високогір'я (надвисокі навантаження, нерациональне чергування роботи і відпочинку тощо) може призвести до надмірного стресу, при якому сумування впливу гірської гіпоксії і гіпоксії навантаження здатні призвести до виникнення хронічної гірської хвороби [7].

Після закінчення тренування в гірських умовах організм спортсмена опиняється в стані більш високої працездатності, ніж до підйому в гори. Це, як правило, пов'язують із тим, що явища кисневої недостатності, які супроводжують м'язову роботу у видах спорту, що потребують переважно витривалості, переносяться значно легше.

А так як найважливішою умовою спортивної працездатності в багатьох видах спорту є здатність до тривалого і високого рівня споживання кисню, то ця здатність після перебування в горах значно зростає. Крім того, в процесі тренування в середньогір'ї і адаптації до гіпоксії організм удосконалює здатність більш економно витрачати кисень [2].

Наявні в науковій літературі дані про ефективність тренування на різних висотах у горах малочисельні і стосуються окремих видів спорту.

Такі визначення рівнів гірських висот як "високогір'я", "середньогір'я" "низькогір'я", "великі, малі та помірні висоти", "гірський, середньогірний і високогірний клімат" та інші, спонукають до суттєвих протиріч у зв'язку з різним розумінням цих термінів. Одні автори середньогір'ям вважають клімат на висоті до 1 000-1 200 м, інші – до 2 000-2 500 м; стосовно високогірного клімату – в одних випадках високогірним вважають клімат на висоті понад 1200 м, у інших – понад 2 000-2 500 м. Однак у всіх випадках при класифікації гірських умов за основу беруть показник, що найбільш радикально впливає на організм людини – гіпоксію [3].

Численні дослідження проблеми адаптації людини до гірських умов, особливо в галузі спорту вищих досягнень, дозволили зменшити протиріччя у визначенні гірських рівнів. Більшість фахівців, опираючись на аналіз фізіологічних реакцій на перебування і тренування в гірських умовах, пропонують наступну класифікацію.

1. Низькогір'я – 800-1 000 м над рівнем моря. На цій висоті в умовах спокою і при помірних навантаженнях ще не виявляється іс-

тотного впливу нестачі кисню на фізіологічні функції. Тільки при дуже великих навантаженнях відзначаються виражені функціональні зміни.

2. Середньогір'я – від 800-1 000 м до 2 500 м над рівнем моря. Для цієї зони характерно виникнення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою людина, як правило, не відчуває негативного впливу нестачі кисню.

3. Високогір'я – понад 2 500 м над рівнем моря. В цій зоні вже в стані спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність [6].

У гірських умовах на спортсменів впливають дві групи факторів: кліматичні і “навантажувальні”, від сумарного впливу яких залежить ефект тренування та подальшої участі в змаганнях. Зменшення або збільшення частки одного з них впливає на ефект всього тренування. Перший, кліматичний фактор, в умовах підготовки на певній спортивній базі, має меншу варіативність. Другий – “навантажувальний” – в умовах необхідної структури варіює значно більше [7].

Дослідженнями встановлено, що перебування добре підготовлених спортсменів на висотах 1 700-2 000 м, які не виконували спеціальних тренувальних навантажень, не супроводжувалося якими-небудь суттєвими послідовними вегетативними зрушеннями, що можна було б розглядати як показник адаптації організму до гірських умов [4].

#### **Висновки:**

Головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в гірських умовах є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску на рівнину.

Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів. Це є основною педагогічною передумовою до обґрунтування та розробки методики підготовки спортсменів у гірських умовах.

#### **Список використаних джерел:**

1. Адаптационные реакции и урони реактивности как эффективные диагностические показатели донозологических состояний / Л. Х. Гаркави, Г.Н. Толмачев, Н. Ю. Михайлов [и др.] // Вестник Южнонаучного центра. – 2007. – Т. 3. – № 1. – С. 61–66.
2. Волков Н. И. Биохимия мышечной деятельности / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко // Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко. – К., 2000. – С. 408–437.
3. Колчинская А. З. Гипоксическая гипоксия нагрузки: повреждающий и конструктивный эффекты / А. З. Колчинская // *Nuroxiamedical*. –

1993. – № 3. – С. 8–13.
4. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшенникова. – М. : Медицина, 1988. – 250 с.
  5. Палатний Ігор. Порівняльна ефективність тренування бігунів в умовах низькогір'я та рівнинної підготовки / Ігор Палатний // Молода спортивна наука України: зб. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7 : у 3-х т. – Львів: НВФ “Українські технології”, 2003. – Т. 3. – С. 180–183.
  6. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіamedical. – М., 1995. – С. 17–23.
  7. Попов В. В. Аэробная производительность как прогностический критерий функционального состояния спортсменов в условиях высокогорья. Проблемы, оценки и прогнозирования функциональных состояний организма в прикладной физиологии / В. В. Попов, А. Г. Зарифьян, А. В. Тимушкин. – Фрунзе, 2003. – С. 153–154.
  8. Радзівський П. О. Механізми адаптації до нормобаричної гіпоксії в курсі інтервального гіпоксичного тренування у висококваліфікованих спортсменів / П. О. Радзівський // Фізіол. журн. – 2005. – № 2. – С. 90–96.
  9. Brooks G. A. Decreased reliance on lactate during exercise after acclimatization to 4,300 mb / G. A. Brooks // J. Appl. Physiol. – 1991. – Vol. 71. – P. 333–341.

The article summarizes the scientific evidence on the effects of hypoxia and the natural features of adaptive reactions of athletes during their stay in the mountains. The main types of adaptive responses that occur in athletes during their stay in the mountains, and the combined number of adaptive mechanisms.

**Keywords:** hypoxia, adaptation, sportsmen.

*Отримано 34.04.17*

УДК 796.42-034.2

*В.А. Мазур, Л.Д. Гурман*

## **ОРІЄНТАЦІЯ ТА СПОРТИВНИЙ ВІДБІР ДІТЕЙ ДЛЯ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВИДАМИ В ЯКИХ ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЗДІБНОСТІ**

В роботі апробований вплив тренувальних програм різної спрямованості на ефективність відбору юних легкоатлетів їх рухову підготовленість і фізичну працездатність на етапі початкової підготовки.

**Ключові слова:** спортивна орієнтація і відбір, тренувальна програма, швидкісно-силові вправи.

**Актуальність.** Високе прикладне значення легкої атлетики робить цей вид спорту життєво важливим засобом підготовки населення України, особливо підростаючого покоління, до продуктивної праці, захисту Вітчизни. Все це висуває великі вимоги до якості підготовки спортивних резервів у легкій атлетиці.

На сьогоднішній день проведена значна кількість досліджень, присвячених розробці різних аспектів проблеми відбору і початкової підготовки спортсменів. Використання науково обґрунтованих методів відбору і прогнозування здібностей до певного виду спорту суттєво підвищує ефективність і кінцеву результативність процесу підготовки спортсменів. Своєчасна і точна орієнтація дітей і підлітків на заняття певними видами спорту, в якому вони мають перспективу подальшого зростання, сприяє стабільності їх спортивних інтересів і ціле направленості, необхідної при подоланні труднощів, виникаючих на етапі спортивного удосконалення.

Відомо, що обдарованість спортсмена може проявлятися лише при раціональній методиці тренування на всіх етапах багаторічної підготовки, і, особливо на її початковій стадії, яку справедливо називають «базовою».

Цілий ряд спеціалістів відмічає (Юшко Б.Н., 2001; Сергиєнко Л., 2000; Філін В.П., 1995 та ін.), що потрібно особливу увагу приділяти спортивній орієнтації і відбору юних легкоатлетів, контролю за роботою нижчої планки спортивних шкіл – груп початкової підготовки. Часто ці групи розпадаються, проіснувавши 2 роки, і групи доукомплектовуються дітьми відповідного віку, але не засвоївши основ легкоатлетичної підготовки. Природно, що вади в початковій підготовці не можуть позитивно впливати на перспективне зростання результатів.

Тобто при деталізації існуючих уявлень про організаційно-методичні сторони спортивної орієнтації, відбору і початкової підготовки юних легкоатлетів виявляється багато вад, невизначеності і навіть протиріч.

Таке коло невирішених проблем, безумовно, стримує підготовку спортивних резервів у легкій атлетиці. Це положення і проблеми

спортивної практики стали основною вимогою при виборі теми даного дослідження, метою якого є визначення рухових здібностей дітей і підлітків з метою їх подальшого спортивного удосконалення у легкій атлетиці.

Ми виходили із припущення, що попередня спортивна підготовка, яка розпочата у молодшому шкільному віці забезпечить більш чітку діагностику рухових здібностей і підвищить ефективність всієї системи спортивної орієнтації і відбору. Окрім того, використання раціональної методики тренування на початкових етапах багаторічної підготовки буде сприяти розвитку всього спектра рухових здібностей і створить міцну базу подальшого спортивного удосконалення.

Відомо, що для підвищення надійності педагогічного процесу на етапі початкової спеціалізації, створення сприятливих умов для підготовки спортивних резервів у видах легкої атлетики, які характеризуються проявом швидкісно-силових здібностей, доцільна організація груп початкової спортивної підготовки. Діагностику спортивних здібностей потрібно здійснювати по результатах використання короткочасної по тривалості і регламентованої по змісту стандартної тренувальної програми.

**Організація і методи дослідження.** Для педагогічного експерименту ми відбирали дітей, які, на наш погляд, мали здібності до занять легкою атлетикою, зокрема, до бігу на короткі дистанції, бар'єрного бігу, стрибків у довжину з розбігу. В попередній частині дослідження для визначення рухових здібностей проводили найпростіше тестування – біг на 30 м з високого старту, стрибок у довжину з місця. Відібранні в групи попередньої підготовки, діти протягом трьох тижнів проходили тестування уже по широкій програмі, що включала в себе показники фізичного розвитку, фізичної працездатності, стану здоров'я, фізичної підготовленості.

Після проведення тестування юні спортсмени були розподілені на дві групи (експериментальну і контрольну). Експериментальний фактор даного дослідження полягав в тому, що діти однієї із груп почали займатися по програмі, складеній по принципу підготовки багатоборців, яка включала початкову спеціалізацію, але разом з тим надавала можливість цілеспрямовано розвивати свої рухові здібності, і, перш за все швидкісно-силові здібності, які мають першочергове значення для бігунів на короткі дистанції, бар'єристів, стрибунів у довжину.

Рухова активність школярів контрольної групи обмежувалась, як правило, фізичними вправами в об'ємі шкільної програми в поєднанні з неорганізованими формами рухової активності по місцю проживання.

Мікроцикл тренувального заняття першого року дослідження в експериментальній групі був спланований у відповідності з місяцями навчального року і розбитий на 5 періодів.

Перший період (вересень-жовтень місяці) – вся діяльність була спрямована на покращення загальної фізичної підготовки.

Для вирішення цього завдання широко застосовували засоби, які в комплексі виявили бажаний ефект. Так, на заняттях ми використовували загально розвиваючі вправи (ЗРВ) – 15-20 хв, рухливі та спортивні ігри (футбол, баскетбол, ручний м'яч – до 40 хв), кидки набивного м'яча знизу-вверх-вперед, з вибіганням – 5-12 разів. Бігові вправи з переходом в біг – 7-9×30-40 м. Біг з прискоренням 3-5×40-60 м. Вправи з партнером для зміцнення м'язів спини, черевного преса, задньої поверхні стегна – 5-10×10-15 повторень, багатоскоки – 5×30-50 м. Кросовий біг 10-20 хв. З ціллю підтримання зацікавленості до виконання фізичних вправ на етапі попередньої підготовки часто практикували зміну місць занять (площадка, стадіон, лісопарк).

Другий період (листопад-грудень) – подальше підвищення загальної фізичної підготовки (методами і засобами першого періоду) і розвиток швидкості.

Основним засобом розвитку швидкості був комплексний метод, суть якого полягала в систематичному використанні рухливих та спортивних ігор, ігрових вправ, різноманітних вправ швидкісного і швидко-силового характеру. Прагнули під час виконання вправ, щоб максимальне збільшення темпу рухів не вимагало виявлення великих м'язових зусиль і, щоб відбувалось максимальне розслаблення груп м'язів, які не беруть участь в роботі. У ході занять ми постійно варіювали умови виконання швидкісних вправ шляхом ускладнення (перемінний темп виконання, гандикап, біг в гору) або полегшення (біг з ходу, під схил, за вітром, за лідером).

Третій період (січень-лютий) – загальна фізична підготовка, розвиток швидко-силових можливостей, спритності, гнучкості та витривалості. Основним засобом розвитку швидко-силових можливостей були, в основному, стрибкові вправи.

В цьому періоді надавали великого значення розвитку спритності, яка створює основу для успішного оволодіння складними в координаційному плані діями на наступних етапах багаторічної спортивної підготовки. З цією метою використовували ті ж самі засоби, що й для розвитку швидко-силових здібностей, а також вправи з набивними м'ячами, вправи на рівновагу, стрибки через скакалку, біг з подоланням нескладних перешкод, гімнастичні та акробатичні вправи. Розвиток спритності проходив по шляху зростання координаційних труднощів.



Для цього застосовували незвичні вихідні положення, змінювали способи виконання вправ тощо.

Паралельно з розвитком спритності розвивали гнучкість з допомогою типових для її розвитку вправ на розтягування, які характеризуються поступовим збільшенням амплітуди рухів до можливої на даному етапі межі.

Для розвитку загальної витривалості на заняттях використовували такі засоби: рухливі та спортивні ігри (2×15-20 хв.), ходьба і біг різної інтенсивності (70, 60 і 50% від максимальної швидкості досліджуваного), біг помірної інтенсивності, пересування на лижах, катання на ковзанах. Основними методами розвитку загальної витривалості були рівномірний і різного роду варіанти перемінного методів тренування, ігровий метод.

Четвертий період (березень-квітень) – швидкісно-силова підготовка, розвиток сили та витривалості. В програмі цього періоду широко були представлені вправи на гімнастичних снарядах (підтягування, махи, хитання), елементи акробатики (перекиди, стійки, перевороти), різноманітні стрибки та метання, ігри та вправи на місцевості, вправи з обтяженням відносно невеликої ваги (до 5 кг).

Навантаження максимальної інтенсивності в цьому періоді характеризував метраж дистанції, яка пробігається (від 30 до 300 м) при ЧСС 170-180 уд/хв з паузами між повторенням в серії і між серіями (до 6 хв). Біг в рівномірному темпі проводили на ЧСС до 140-150 уд/хв. Об'єм виконаної бігової роботи складав біля 80 км. П'ятий період (травень-червень) – подальший розвиток швидкості і швидкісно-силових здібностей, участь в змаганнях по Державних тестах і в контрольно-перевідних випробуваннях.

Тижневий об'єм спортивних занять забезпечували два шкільних уроки з фізичної культури і шість годин занять в групі навчальної спортивної підготовки. Заняття носили характер спортивного тренування із застосуванням різних методів: ігрового, кругового, повторного.

Розроблена комплексна програма передбачала застосування різних засобів та методів фізичного виховання юних спортсменів із врахуванням етапів їх підготовки і прийнятність у розвитку фізичних якостей. Так, якщо на першому році фізичні вправи, спрямовані на розвиток загальної фізичної підготовки склали 100%, то на другому році експерименту поступово росла роль вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей, питома вага яких становила більше 30%.

У середині третього року навчання (січень-травень) в групі початкової спортивної підготовки реалізується стандартна тренувальна

програма, яка була спрямована на розвиток швидкості і швидкісно-силових можливостей. Програма, вирішуючи завдання розвитку швидкості та швидкісно-силових можливостей як основи загальної фізичної підготовки і оцінки здібностей до проявлення швидкісних якостей, складалася з двох частин – навчальної і тестуючої.

Навчальна частина включала 40 тренувальних занять тривалістю 75-85 хв кожне. Заняття проводилось з інтервалом у два дні. Половина навчально-тренувального часу відводилася на розвиток швидкісно-силових здібностей, друга частина – на вирішення завдань розвитку інших фізичних якостей. З цією метою, в заняття учнів експериментальної групи включались бігові вправи, рухливі та спортивні ігри, естафети, кросовий біг, комплекси різних вправ, акробатика, гімнастика, плавання, катання на ковзанах, ходьба на лижах. У якості основних використовувався рівномірний, повторний, перемінний та ігровий методи.

Послідовність занять: першим проводиться те, в якому вирішуються завдання розвитку, переважно швидкості, сили, спритності; друге спрямоване на розвиток, перш за все, швидкісно-силових здібностей і швидкісної витривалості; наступне вирішує завдання загальної витривалості, спритності і гнучкості, а останнє заняття носило відновлювальний характер і проходило в лісопарку, басейні або на лижні.

Ступінь освоєння програми визначався за результатами тестування, яке здійснювалось до і після проведення навчальної частини програми.

Тестуюча частина програми включала тестування рухової підготовленості; АТ, ЧСС, ЖЄЛ та пробу з додатковим стандартним навантаженням (15-ти секундний біг в максимальному темпі), яку визначали по методикам А.Г. Дембо і С.В. Хрущова; фізичну працездатність – з допомогою PWS170 (степ-тест). При оцінці функціональної підготовленості фіксувались наступні показники: час РРО, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів, довільного ритму, а коли визначали увагу, використовували таблицю Шульце-Платонова.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз результатів дослідження на кінець експерименту переконує, що в обох групах ріст показників розвитку швидкості, сили, витривалості, гнучкості, здатності керувати своїми рухами проходив паралельно, але в різних темпах. Якщо в контрольній групі показники виконання, вказаних вище тестів достовірно не змінилися (що, мабуть можна зв'язати з недостатньою руховою активністю учнів, виконуючих тільки програму з фізичної культури ЗОШ), то в школярів експериментальної групи під впливом цілеспрямованих фізичних навантажень, які застосовувалися

на навчально-тренувальних заняттях, відбувся достовірний ріст показників по всім досліджуваним тестам ( $p < 0,05$ ), виняток – відтворення точності зусиль. Найбільші зрушення відмічені в швидкісних і швидко-кісно-силових вправах: біг на 30 м з ходу – 9,15%, біг на 60 м – 9,95%, стрибок у довжину з місця – 25,14%, вистрибування вгору на 2-х ногах – 22,03%, метання набивного м'яча – 44,14%; в гнучкості – максимальна амплітуда нахилу тулуба вперед – 29,7%; у витривалості – кросовому бігові на 500 м – 13,57%; у силі: сила м'язів згиначів правої і лівої кисті – 37,5 і 37,1% та станової сили – 64,25%, а також в здібності керувати своїми рухами: реакція на руховий об'єкт – 17,4%, точність відтворення заданого інтервалу часу, зусиль, просторових параметрів рухів та довільного ритму – 33,8; 24,7; 30,96 і 29,16%.

За цей же період в контрольній групі достовірний приріст відмічався в стрибках у довжину з місця, метанні набивного м'яча, сили м'язів кисті рук та станової сили ( $p < 0,05$ ).

Більш істотним був ріст показників загальної фізичної працездатності також в учнів експериментальної групи, яка виросла на 67,85 кгм/хв або на 13,97% ( $p < 0,05$ ), а в учнів контрольної групи тільки на 17,6 кгм/хв або на 3,72% ( $p > 0,05$ ). Приблизно така ж ситуація спостерігалась в перерахунку цього показника на кг ваги досліджуваних, хоча достовірних змін не спостерігалось як в експериментальній, так і контрольній групах.

Наше дослідження підтвердило, що обмеження рухової активності в молодшому шкільному віці ставить дітей в такі умови, при яких відсутні можливості розвинути рухові здібності, зміцнити здоров'я, а це, в свою чергу, веде до того, що вони, як правило, не потрапляють в подальшому в сферу організованих занять спортом, так як вважаються безперспективними. Для виправлення такого становища потрібно, щоб якомога більша кількість дітей мала можливість розвинути свої задатки. Спеціалісти переконані, що тільки в результаті тренування розкривається спортивний талант (2, 5, 6).

На кінець дослідження 20 хлопчиків (66%) експериментальної групи успішно пройшли тестування і були зараховані в групи початкової підготовки ДЮСШ. Учні експериментальної групи, які не пройшли по конкурсу в ДЮСШ, було запропоновано продовжити заняття спортом в шкільних секціях. Із контрольної групи в ДЮСШ було зараховано 6 хлопчиків (20%).

### **Висновок**

Дослідження показало, що групи попередньої підготовки для школярів молодших класів можуть виконувати дуже важливу функцію, а саме: масове залучення дітей до занять спортом і спортивне орієнтування найперспективніших школярів для зарахування в ДЮСШ. Шля-

хом підбору спеціальних засобів та методів в цих групах, можна спрямовано впливати на розвиток фізичних якостей, формування навиків та умінь, створення необхідної передумови для наступної спеціалізації в певному виді спорту. По нашим даним, попередня спортивна підготовка гарантує більш точну діагностику рухових здібностей і підвищує ефективність усієї системи спортивної орієнтації та відбору.

### **Список використаних джерел:**

1. Волков А. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / А.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
2. Врублевский Е.П. Индивидуализация тренировочного процесса спортсменов в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е.П. Врублевский. – М.: Советский спорт, 2009. – 218 с.
3. Зайцева В.А. Теория спортивной тренировки / В.А. Зайцева – Запорожье, 2003. – 191 с.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – К. : НУФВСУ, 2005. – 196 с.
5. Лях В.И. Скоростные способности: основы тестирования и методика развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – М.: ООО «Фирма издательство АСТ», 1997. – № 3. – С. 2–8.
6. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімп. література, 2000. – 438 с.
7. Филин В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В.П. Филин. – М.: СААМ, 1995. – 446 с.
8. Фомин В.С. На пути к спортивному мастерству (адаптация юных спортсменов к спортивным нагрузкам) / В.С. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физ. и спорт, 1995. – 159 с.
9. Юшко Б.Н. Системно-структурный метод планирования річної підготовки бігунів на короткі дистанції / Б.Н. Юшко // Матеріали семінару по спринтерському і бар'єрному бігу. – М.: Терра-Спорт, 2001. – С. 54-56.

This paper tested the influence of different training programs focus on the effectiveness of selection of young athletes of motor preparedness and physical performance on the stage of initial training.

**Keywords:** sports orientation and selection, training program, speed-strength exercises.

*Отримано 20.04.17*

УДК: 378.172

*К.В. Максимова, К.В. Мулик*

## **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТОК 17-21 РОКІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗА РАХУНОК ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ФІТНЕС-ЗАНЯТЬ**

У статті розглянуто актуальні питання зміцнення та збереження здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів м. Харкова на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. Проаналізовано поняття здоров'я та вплив його основних компонентів на стан здоров'я студенток цього віку. Вивчено низку нормативних документів щодо порушення питання зміцнення та покращення стану здоров'я сучасного підростаючого покоління України за рахунок оздоровчої фізичної культури. Встановлено основні причини погіршення стану здоров'я сучасної молоді. Визначено доцільність застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять в навчально-виховному процесі вищих навчальних закладів України.

**Ключові слова:** здоров'я, студентки 17-21 років, оздоровча фізична культура, фітнес-заняття, вищий навчальний заклад.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України одним з актуальних питань є пошук дійових чинників оздоровчого впливу на здоров'я студентів вищих навчальних закладів м. Харкова.

На сьогоднішній день здоров'я молоді має важливе значення як для сучасності, так і для майбутнього нашої України. Студенти є майбутніми творцями матеріального і духовного благополуччя нашої держави, її розумовим потенціалом, в яких закладена найголовніша репродуктивна функція людства. Саме тому вони несуть потенціал здоров'я прийдешніх поколінь.

У зв'язку із погіршенням стану навколишнього середовища, поганим та нераціональним харчуванням, зловживанням комп'ютерними іграми та Інтернетом поряд із малорухливим способом життя та напруженим розумовим та психічним навантаженням, а також із зростанням молодіжної залежності від тютюнопаління та зловживання алкогольними напоями, все це призвело до погіршення стану здоров'я сучасної

студентської молоді, особливо студенток 17-21 років, яке має негативний вплив не тільки на навчальний процес, а також й на подальшу репродуктивну функцію їхнього організму.

Отже, зміцнення, збереження та поліпшення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів є найважливішим завданням на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

**Аналіз актуальних досліджень.** Як свідчить аналіз наукових досліджень, важливість збереження й покращення здоров'я студентів вищих навчальних закладів і роль оздоровчої фізичної культури у вирішенні цих питань, розглядалась такими авторами, як А.В. Лотоненко, 1996; Н.А. Агаджаняном, 1997; В.І. Ільничем, 1999; Т.В. Бондаренко, 2001.

Окремо, вивченням питань фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять займалась значна кількість науковців, зокрема, О. Губарева (2001), І. Таран (2004), Д. Хазяїнова (2004), В.Романенко (2006), О. Андрєєва (2004), Т. Івчатова (2008), Н. Опришко (2011), Ф. Загура (2010), О. Буркова, І. Белов (2008), О. Мороз (2011), І. Григус, Н. Михайлова (2012) та багато інших.

Деякі науковці, а саме О.В.Дрозд, 1998; Г.Є.Іванова, 2000; О.О. Малімон, 1999; С.А.Савчук, 2002, вважають, що останнім часом в Україні спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення, зокрема, студентської молоді, що і зумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета роботи** – вивчити сучасний стан проблеми стану здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів й ролі сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять як ефективного засобу збереження та покращення здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти.

**Методи дослідження** – вивчення та аналіз наукової літератури щодо сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку системи вищої освіти основним завданням оздоровчого фізичного виховання є постійне зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного й духовного розвитку студентів вищих навчальних закладів України, розширення їхніх знань у галузі фізичної культури за рахунок появи новітніх оздоровчих фітнес-занять, з метою підвищення мотивації та ефективності оздоровчо-тренувального процесу.

Як відомо, здоров'я є головним критерієм доцільності та ефективності усіх сфер життя, найвищим показником повноцінної якості життя людини і являє собою об'єктивну необхідність розвитку сучасного суспільства [2].

Відомо, що від обраного людиною способу життя залежить стан її здоров'я в майбутньому. На різних етапах розвитку суспільства вивченню проблеми здоров'я завжди приділялася значна увага. Недарма поняття здоров'я беззаперечно входить до переліку вищих цінностей людини. Фахівці різних галузей намагалися проникнути в таємниці феномена здоров'я, визначити його сутність для того, щоб навчитися вміло керувати ним, економно використовувати протягом усього життя та знаходити засоби для його збереження [5].

Як свідчать результати досліджень, за останні десятиліття населення України суттєво зменшилося. За даними Європейського регіонального бюро Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сучасний стан здоров'я населення України характеризується низьким рівнем тривалості життя й дуже високими показниками захворюваності та смертності [8].

Причинами критичної ситуації, яка склалася зі станом здоров'я населення України, є погане і нераціональне харчування, соціально-економічна криза, несприятлива екологічна ситуація та недостатня фізична активність. Ситуація ускладнюється відсутністю усвідомленого ставлення людей до необхідності ведення здорового способу життя [8].

Помітнішою стала тенденція динаміки великої захворюваності людей різного віку, особливо студентської молоді в рамках сучасних вищих навчальних закладів м. Харкова [3].

Під час засідання Колегії Міністерства освіти і науки України Голова Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, член Національного олімпійського комітету, член Колегії МОН М.Г. Мельник проінформував учасників засідання про стан розвитку фізичного виховання у вищих навчальних закладах України III-IV рівнів акредитації. У своїй доповіді М.Г. Мельник зазначив: «Стан фізичного виховання та спорту в Україні спрямований на розвиток фізичних і духовних сил підростаючого покоління, майбутніх захисників Вітчизни. Саме тому в цей складний для країни час фізичне виховання відіграє особливо важливу роль у навчально-виховному процесі» [10]. Як зазначив М.Г. Мельник, на сучасному етапі реформування вищої освіти потрібен новий нормативно-правовий перелік документів щодо організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах [10].

Як повідомив Голова Комітету з фізичного виховання та спорту МОН України, сьогодні в Україні існує потужна мережа вищих навчальних закладів. Заняття з фізичного виховання проводяться з 676,8 тис. студентами ВНЗ, що становить 39,2 % від загальної кількості студентів цих навчальних закладів. До занять з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у вишах залучаються винятково студенти з

освітньо-кваліфікаційним рівнем «бакалавр» денної форми навчання. Але, варто зазначити, що реалізація кінцевої мети фізичного виховання студентської молоді неможлива без якісного кадрового потенціалу вищих навчальних закладів, фахова підготовка якого наразі враховує стрімкий розвиток сучасного спортивного руху в світі [10].

Було також зазначено, що ефективний рівень розвитку фізичного стану студентів, комплексний підхід до формування їх фізичних здібностей, вдосконалення фізичної підготовки та спортивної майстерності неможливі без якісної складової науково-педагогічного складу кафедр фізичного виховання.

Отже, сучасна система фізичного виховання у вищих навчальних закладах та методика організації і проведення навчальних занять потребують подальшого вдосконалення, розробки й наукового обґрунтування сучасних шляхів покращення та зміцнення як стану здоров'я студентів, так і інтенсифікації навчального процесу. Це покладає зобов'язання на науковців і викладачів сучасної вищої школи шукати новітні засоби, форми і методи проведення ефективних фізкультурно-оздоровчих занять, що викликає необхідність переорганізувати навчальний процес таким чином, щоб мінімальна кількість щотижневих фізкультурно-оздоровчих занять давала максимальний ефект кожному студентові.

Тому, пріоритетним необхідно вважати програму зміцнення та покращення стану здоров'я студентської молоді, а також попередження та профілактику різних видів захворювань засобами сучасних фізкультурно-оздоровчих занять на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

Сьогодні існує більше понад 300 варіантів визначення поняття «здоров'я»: одні характеризують здоров'я як відсутність хвороб, інші – як здатність зберегти рівновагу між організмом і постійно мінливим зовнішнім і внутрішнім середовищем, треті – як гармонійний фізичний розвиток. На сьогоднішній день широке поширення отримало визначення здоров'я, дане у статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), у якому здоров'я вважається динамічним станом фізичного, духовного і соціального благополуччя, що забезпечує повноцінне виконання людиною трудових, психічних і біологічних функцій при максимальній тривалості життя [6]. Тому створення сприятливих умов для зміцнення та збереження здоров'я, особливо студентів вищих навчальних закладів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність стало передумовою схвалення у 2016 році Президентом України Національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація».



Треба зазначити, що збереження здоров'я та забезпечення повноцінного життя людей є сталою однією з найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя»[5].

Згідно з Концепцією розвитку системи громадського здоров'я на 2017 – 2020 роки, було також визначено основні засади, напрями, завдання, механізми і строки розбудови системи громадського здоров'я з метою формування та реалізації ефективної державної політики для збереження та зміцнення здоров'я населення, збільшення тривалості та покращення якості життя, попередження захворювань, продовження активного, працездатного віку та заохочення до здорового способу життя шляхом об'єднання зусиль усього суспільства [5].

Таким чином, на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти, проблема збереження та зміцнення здоров'я населення, зокрема, студентів вищих навчальних закладів, в останнє десятиліття набула статусу пріоритетного напрямку державної політики України, яке трансформувалося у проблему на рівні національної безпеки держави.

Для того, щоб студенти були здатні витримати всі розумові й фізичні навантаження в сучасних умовах навчання, вони повинні бути добре тренуваними та здоровими [5]. Як відомо, оздоровча рухова активність має максимально позитивний вплив на морфо-функціональний та фізичний стан організму людини, що в свою чергу значно покращує всі компоненти здоров'я [1]. Вона виявляється у використанні різноманітних засобів оздоровчої фізичної культури.

За рахунок вдало підібраних й методично організованих заходів з використанням оздоровчих фізичних вправ різного виду фітнесу, раціонального харчування, режиму навчання та відпочинку, можна зміцнити й значно покращити показники фізичного розвитку та функціональної підготовленості організму студентів вищих навчальних закладів. Саме тому оздоровчу фізичну культуру широко використовують для зміцнення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення адаптаційного потенціалу студентів вищих навчальних закладів, оскільки вона є ефективним засобом її всебічного та гармонійного розвитку.

Отже, зростає значимість оздоровчої фізичної культури в структурі освітньої і професійної підготовки студентів вищих навчальних закладів, яка постає не тільки як навчальна дисципліна, але і як засіб ефективного шляху зміцнення та збереження здоров'я сучасної молоді на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти України.

У системі фізичного виховання студентів за останні десятиріччя відбулися значні зміни. Стосовно збереження здоров'я ефективність

традиційних занять фізичною культурою низька. Саме тому традиційна система навчання, як правило, негативно позначається на стані здоров'я студентів. Останнім часом постійно зростає кількість студентів із різноманітними відхиленнями в стані здоров'я, хронічними захворюваннями, різноманітного роду фізичним й психоемоційними перенавантаженням.

Рухова діяльність у формі новітніх фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять дозволяє не тільки ефективно покращити загальний фізичний розвиток, але й зміцнити та значно покращити стан здоров'я людини. Саме тому в вищих навчальних закладах слід звернути увагу на застосування сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять, з метою покращення загального стану здоров'я студенток 17-21 років.

На сучасному етапі формується новий погляд на розвиток системи вищої освіти, її можливостей та перспектив. Саме вищі педагогічні навчальні заклади України мають реальне підґрунтя, для надання знань, умінь та навичок, які позитивно впливатимуть на здоров'я студентської молоді, її поведінку та спосіб життя [6].

Згідно з такими нормативними документами України як Закон України про «Про вищу освіту», Національна доктрина розвитку освіти в Україні та іншими наголошено, що потреба у здоров'ї є основоположною в системі життєвих цінностей кожної людини, без задоволення якої не можлива актуалізація особистості. Перш за все, це стосується студентів сучасних вищих навчальних закладів України, особливо студенток 17-21 років [4]. Тому одним із вагомим показником ефективності освітнього процесу у сучасних вищих навчальних закладах є рівень сформованості всіх компонентів здоров'я, а саме:

- **соматичного** – це поточний стан органів і систем органів людського організму, основою якого є біологічна програма індивідуального розвитку людини;

- **фізичного** – це рівень розвитку і функціональних можливостей органів і систем організму. Як відомо, основою фізичного здоров'я є морфологічні та функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до дії різних факторів;

- **психічного** – це стан психічної сфери людини, основу якого становить стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки;

- **сексуального** – це комплекс соматичних, емоційних, інтелектуальних і соціальних аспектів сексуального існування людини, що позитивно збагачують особистість, з метою підвищення комунікабельності людини і його здатність до любові;

• **морального** – це комплекс характеристик мотиваційної і потребує інформаційної основи життєдіяльності людини, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент невід'ємно пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові, краси і значною мірою визначається духовністю людини, його знаннями і вихованням.

Абсолютно очевидно, що поняття «здоров'я» має комплексний характер. Але, фізичне здоров'я є найбільш очевидним виміром рівня здоров'я, що містить у собі функціонування різних систем організму людини, що включає в себе зміну «структурних» умов організму.

Тому кожен сучасний студент має якщо не досконально знати, то хоча б мати уявлення про свій організм, про особливості будови і функцій різних органів і систем, про свої індивідуально-психологічні особливості, про способи і методи корекції стану свого здоров'я, а також удосконалення свого фізичного розвитку.

На думку таких науковців як С.М. Канішевський, 1999; С.І. Крамської, В.П. Зайцев, 2006, організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я студентів. Так, згідно з результатами експрес-скринінгу фізичного здоров'я за Г.Л. Апанасенком встановлено, що з 312 студентів лише один юнак мав високий рівень фізичного здоров'я (0,32%), а переважна кількість студентів були з низьким і нижче середнього рівнями фізичного здоров'я – близько 70% [2].

У структурі захворюваності студентів переважають зайва вага, ожиріння, хронічні не інфекційні хвороби (серцево-судинні, захворювання органів дихання, психічні та ендокринні розлади, алергічні прояви), які характеризуються негативною динамікою та погіршують процес навчання у вищих навчальних закладах.

Поширеність серцево-судинної патології збільшилася за останні десятиліття в 2-2,5 рази, смертність від ішемічної хвороби серця серед молоді за останні 10 років збільшилась на 5-15%, поширюється наявність підвищеного артеріального тиску серед молоді (О.А. Пирогова, 1989), бронхіальної астми – на 35,2%, онкологічної патології - на 18%, цукрового діабету – на 10,1%, захворювання шлунково-кишкового тракту на 9-10%, які часто виникають на тлі порушень постави та хребта – 25% [3]. У зв'язку з цим, виникла гостра необхідність зміцнення та покращення стану здоров'я студентів, особливо студенток 17-21 років вищих навчальних закладах.

На сьогодні вкрай терміновим є удосконалення системи сучасних занять оздоровчої фізичної культури для всіх верств населення, зокрема, студенток 17-21 років вищих навчальних закладів, з урахування

їх індивідуальних потреб, мотивацій, рівня морфо-функціонального стану, віку та рівня фізичної підготовленості, за рахунок сучасних оздоровчих фітнес-занять, оскільки саме вони значно підвищують рівень мотивації та зацікавлення сучасної молоді до занять спортом.

Слово «фітнес» (“to be fit”) перекладається з англійської як «підготовлений» або «бути у формі». Це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращення загального стану організму людини, його тренуваність та здатність чинити опір негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ під музичний супровід, який допомагає в корекції форм та ваги тіла [7].

Застосування сучасних методів оздоровчого фітнесу в процес оздоровчої фізичної культури вищих навчальних закладів, у поєднанні із урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку їхнього організму, а також індивідуальних особливостей адаптації організму студенток до фізкультурно-оздоровчих занять, особливостей метаболізму та овуляційно-менструального циклу (ОМЦ), корекції раціону харчування, в свою чергу сприятиме позитивному ефекту від оздоровчих фізкультурних занять, що ти самим дозволило значно підвищити результативність оздоровчо-тренувального процесу [2]. Тому, постала необхідність детально вивчити вплив сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять на зміцнення й покращення стану здоров'я студенток цього віку у вищих навчальних закладах м. Харкова.

Лексема «фітнес» має декілька значень. У підручнику Хоулі Е.Т., Френкса Б.Д. «Оздоровчий Фітнес» (2000) можна знайти таке визначення різними категоріям фітнесу:

1. *загальний фітнес* – це система занять фізичною культурою, що передбачає не лише підтримку гарної фізичної форми, але й інтелектуальні, емоційні, соціальні і духовні складники. Використовують також термін «позитивне здоров'я»;

2. *фізичний фітнес* – прагнення до оптимальної якості життя, яке включає досягнення більш високих рівнів підготовленості відповідно до стану тестування, незначний ризик порушення здоров'я. Такий стан відомий також як «гарний фізичний стан» або «гарна фізична підготовленість» [7].

Але найбільш популярним визначенням є сукупність оздоровчих заходів, які забезпечують всебічний фізичний розвиток людини, покращення й формування її здоров'я, до яких можна віднести тренування з обтяженнями, які спрямовані на розвиток силових якостей і збільшення м'язової маси; аеробні тренування, які спрямовані на розвиток аеробних здібностей; удосконалення гнучкості; формування культури харчування і здорового способу життя.

На сьогодні ми можемо класифікувати поняття фітнесу за такими основними 4 категоріями:

1. Кардіопрограми, які спрямовані на розвиток кардіо-респіраторної системи, до яких відносяться всі види аеробіки, а саме: базова, оздоровча, спортивна, прикладна, степ-аеробіка, танцювальна аеробіка, інтервальна, спінінг, тай-бо, кік-аеробіка, бокс-аеробіка, слайд-аеробіка, аквааеробіка, тощо.

2. Програми силового тренування, які спрямовані на розвиток сили всіх груп м'язів тіла із використанням різного спортивного інвентарю, а саме: гантелей, боді-барів, спеціальної штанги – памп, набивних м'ячів, тощо.

3. Фітнес-програми оздоровчих видів гімнастики, а саме «Розумне тіло», які асоціюються із таким поняттям, як інтелектуальний фітнес. До них можна віднести заняття з йоги, Пілатесу, фітболу, каланетики, стретчингу, тощо.

4. Функціональні тренування, тобто комплексні фітнес-програми, які дають можливість розвивати одночасно силу, гнучкість, рівновагу, спритність, тощо. Функціональний тренінг проводять і як окреме тренування, і як додаткове навантаження до традиційного силового тренінгу. До сучасних найпопулярніших функціональних програм належать кросфіт тренування, протокол Табата та TRX петлі. Ускладнення тренування відбувається за рахунок спеціального обладнання, зокрема кор-платформ, босу (гумові півсфери), фітболів (гумових гімнастичних м'ячів), TRX петель, тощо [4].

Різні науковці стверджують, що традиційні форми оздоровчих фітнес-занять, такі як аеробіка, степ-аеробіка, Пілатес, фітнес та багато інших надають певний оздоровчий ефект завдяки активізації певних функціональних систем організму. Але, як свідчить аналіз багатьох наукових досліджень, не всі сучасні фітнес-програми досягають бажаного оздоровчого ефекту на стан здоров'я людини, зокрема, студенток 17-21 років, оскільки не враховують їх вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку, індивідуальних потреб, а також особливостей адаптації організму на оздоровче фізичне навантаження, особливостей метаболізму та ОМЦ в рамках сучасних вищих навчальних закладах [6].

З огляду на вищезазначене з метою зміцнення стану здоров'я, попередження захворюваності та заохочення до здорового способу життя шляхом оздоровчої фізичної культури нагальною потребою є не тільки проведення комплексної перебудови системи охорони здоров'я, але й розробки ефективних сучасних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять для студенток 17-21 років в рамках вищих навчальних за-

кладів з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку їхнього організму.

У зв'язку із вищезазначеним, пошук ефективних критеріїв для програмування і диференціації до процесу фізкультурно-оздоровчих занять студенток 17-21 років з урахуванням їх індивідуальних особливостей, є актуальним.

**Висновки.** Як свідчить аналіз наукової літератури, здоров'я сучасної студентської молоді вищих навчальних закладів в системі вищої освіти є актуальним й важливим питанням на державному рівні, при цьому відзначається, що сучасні новітні фізкультурно-оздоровчі фітнес-заняття є найбільш ефективним способом зміцнення й збереження здоров'я студентів, особливо студенток 17-21 років, оскільки саме їм належить подальша репродуктивна функція й здорове майбутнє нашої нації.

Таким чином, на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти постала необхідність терміново зміцнити та покращити стан здоров'я студенток 17-21 років за рахунок розробки сучасних ефективних фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять для вищих навчальних закладів, з урахуванням вікових та морфо-функціональних особливостей розвитку їхнього організму, а також індивідуальних особливостей адаптації організму студенток до фізкультурно-оздоровчих занять, особливостей метаболізму та ОМЦ в рамках сучасних вищих навчальних закладах.

### **Список використаних джерел:**

1. Булич Э. Г. Здоровье человека / Э. Г. Булич, И. В. Муравов. – К. : Олімпійська література, 2003. – 424 с.
2. Іванова Г.Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих. і спорту / Г.Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є. О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
4. Максимова К.В. Аналіз сучасних фітнес-технологій оздоровчого спрямування для жінок зрілого віку в сфері сучасних фітнес клубів / К.В. Максимова // Проблеми здоров'я людини та фізичної реабілітації: матеріали II Всеукраїнської заочної науково-практичної інтернет-конференції, М-во освіти і науки України, Сумський державний пед. ун-т ім. А.С.Макаренка. – Суми, 2016, С. 186–193.

5. Мулик К.В. Вплив активного й пасивного відпочинку на здоров'я студентів / К.В. Мулик, Л.В. Дугіна // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт). – К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2014. – Вип. 2 (43). – С. 53–57.
6. Носко М.О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія / М.О. Носко, С.В. Гаркуша, О.М. Воєділова. – К. : СПД Чалчинська Н.В., 2014. – 300 с.
7. Редько Т. М. Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти / Т. М. Редько // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2015. – Вип. 124. – С. 45–48.
8. Хоулі Є.Т. Оздоровчий фітнес / Є.Т. Хоулі, Б.Д. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2000. – 368 с.
9. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України 2015 рік / за ред. Шафранського В.В.; МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2016. – 452с.
10. Вища освіта. – Режим доступу: <http://vnz.org.ua/novyny/sport/7002-na-kolegiyi-mon-rozgljanuto-pytannja-stanu-rozvytku-fizychnogo-vyhovannja-u-vyschih-navchalnyh-zakladah>.

The article determines the topical issues of strengthening and maintenance of students' health of 17-21 years at higher educational establishments of Kharkov on the modern stage of the development of higher educational system of Ukraine. It is analyzed the definition of health and the influence its main components on the students' health of this age. It is studied the number of normative documents according to the touching upon of strengthening and maintenance the state of health of modern young generation by means of recreational activity. It is determined the main reasons of modern youngsters' ill health. It is determined advisability of using modern health and fitness exercises in teaching and educational process of higher educational establishments of Ukraine.

**Key words:** health, students of 17-21 years, recreational activity, fitness classes, higher educational establishments.

*Отримано 29.04.17*

УДК 37.037-057.874/796.012.65

*М. А. Мамешина, І. П. Масляк*

## **РІВЕНЬ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ 7-8-Х КЛАСІВ ПІД ВПЛИВОМ БАГАТОРІВНЕВОЇ СИСТЕМИ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ ДИФЕРЕНЦІЙОВАНОГО НАВЧАННЯ**

**Мета:** визначити ступінь впливу багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання на рівень фізичного здоров'я школярів 13-14 років. **Матеріал і методи:** у дослідженні приймали участь школярі 7-8-х класів загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. Використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. **Результати:** визначено рівень фізичного здоров'я школярів 7–8-х класів до та після впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання, проведено порівняльний аналіз показників діяльності основних систем організму у віковому та статевому аспектах до та після педагогічного експерименту. **Висновки:** встановлено підвищення рівня фізичного здоров'я хлопців 7-х класів з «середнього» до «вище середнього», у школярів 8-х класів з «нижче» середнього до «середнього».

**Ключові слова:** фізичне здоров'я, фізичний розвиток, учні середніх класів, диференційоване навчання.

**Постановка проблеми.** Умови сучасного життя висувають високі вимоги до рівня фізичного розвитку, здоров'я, рухової підготовленості та захисних можливостей організму людини. Тому проблема погіршення здоров'я сучасної людини, а особливо підростаючого покоління, як вказують фахівці, набула особливого значення [2; 3; 4; 5; 15; 16; 21].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз публікацій вказує, що в період навчання у школі здоров'я дітей значно погіршується. Дослідженнями встановлено, що до школи поступають лише 35% дітей, які мають відхилення у стані здоров'я, а закінчують школу здоровими близько 11% [6; 7; 11].

Фахівці галузі фізичного виховання зазначають, що однією з основних причин зниження рівня здоров'я дітей та підлітків є – гіподи-



намія. Недостатня рухова активність призводить до порушень функціонального стану органів і систем організму, зниженню рівня фізичної та розумової працездатності і, як наслідок, виникнення різних захворювань та погіршення стану здоров'я [23; 24].

Відомо, що використання засобів фізичного виховання стимулює роботу функціональних систем організму, сприяє розвитку фізичних якостей, є ефективним чинником у підготовці до професійної діяльності, впливає на формування здорового способу життя [13; 19]. Однак, на думку багатьох авторів, сучасна система фізичного виховання та типові уроки фізичної культури в школі не компенсують належного рівня рухової активності школярів та не вирішують завдань, спрямованих на зміцнення здоров'я учнів [12; 22; 25]. Тому вчені шукають нові підходи побудови процесу навчання на науковій основі [14; 18].

Аналіз літературних джерел свідчить, що недостатня ефективність фізичного виховання дітей та підлітків полягає у стандартному підході до організації та змісту навчально-виховного процесу в загальноосвітніх закладах [4; 13; 17].

На думку фахівців, процес фізичного виховання повинен будуватися на основі індивідуального і диференційованого підходу. Так, проблемою диференційованого фізичного виховання учнів середній і старших класів займалися А. З. Абрамовський [1]; Ю. Ю. Борисова [7]; І. Д. Глазирін [8]; школярів молодших класів О. Д. Думич [9]; дітей сліпих та слабкозорих Л. Єракова [10] та інші.

Однак слід зазначити, що всі ці дослідження не порушували питання диференціації навчання в рамках шкільного фізичного виховання на підставі моніторингу фізичного здоров'я школярів середніх класів.

Тому, вважаємо актуальним дослідити ефективність використання багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання з урахуванням індивідуальних особливостей учнів в процесі фізичного виховання школярів середніх класів. Оскільки саме в цей віковий період відбуваються значні зміни у фізичному розвитку дитини, закладаються основи здорового способу життя, розширюються функціональні можливості організму, формується руховий потенціал тощо.

**Мета** дослідження – визначити ступінь впливу багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання на рівень фізичного здоров'я школярів 13-14 років.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, методи експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, педагогічний експеримент і методи математичної статистики. Рівень фізичного здоров'я визначався за методикою експрес-оцінки, за-

пропонованою С. Д. Поляковим, С. В. Хрущевим зі співавторами [20] за п'ятьма індексами: Кетле 2, Робінсона, Скібінські, Шаповалової, Руф'є. Для обчислення індексів визначалися: масо-ростові показники, частота серцевих скорочень у спокої та після навантаження (30 присідань за 45 с), артеріальний тиск, життєва ємкість легень, час затримки дихання (проба Штанге) та кількість підйомів тулуба в сід за 60 с.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилося на базі загальноосвітньої школи № 150 м. Харкова. В ньому брали участь 103 учня 7-8-х класів (47 хлопців, 56 дівчат). З яких було сформовано 2 основні та 2 контрольні групи. За результатами моніторингу рівня фізичного здоров'я учні основних груп були поділені на типологічні групи з урахуванням індивідуальних особливостей. Зміст уроків фізичної культури в цих групах було розділено на декілька рівнів: основний і варіативний. Варіативний, у свою чергу, підрозділявся на декілька підвидів відповідно до поставлених завдань у кожній типологічній групі. Тобто для кожної групи були розроблені та впроваджені комплекси фізичних вправ, спрямовані на корекцію і підвищення функціонального стану систем організму, які за результатами дослідження мали низькі показники.

Учні контрольних груп займалися за державною програмою для загальноосвітніх шкіл «Фізична культура. 5-9 класи». Всі учні, що брали участь в педагогічному експерименті були практично здорові і знаходились під наглядом шкільного лікаря.

**Результати дослідження.** Продовж проведення констатуючого експерименту виявлено ідентичність контрольної та основної групи за усіма показниками, що досліджувалися ( $p > 0,05$ ). Аналіз даних первинного дослідження встановив, що вихідний стан здоров'я школярів 7-х класів обох досліджуваних груп і хлопців 8-х класів контрольних груп відповідає «середньому» рівню, а учнів 8-х класів основних груп і дівчат контрольних груп – «нижче середнього» (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Оцінка фізичного здоров'я школярів 7–8 класів до експерименту**

Класи	Хлопці	Бали	Дівчата	Бали
Рівень фізичного здоров'я				
<i>Основна група</i>				
7 класи	«Середній»	16	«Середній»	15

8 класи	«Нижче середнього»	13	«Нижче середнього»	12
<i>Контрольна група</i>				
7 класи	«Середній»	17	«Середній»	14
8 класи	«Середній»	14	«Нижче середнього»	12

Аналіз даних, отриманих після впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання, з урахуванням індивідуальних особливостей учнів (табл. 2) виявив, в основному, достовірні позитивні зміни у школярів основних груп за всіма досліджуваними показниками ( $p < 0,05 - 0,001$ ).

Так, аналізуючи повторні показники гармонійності тілобудови встановлено достовірне покращення результатів вимірювання довжини і маси тіла ( $p < 0,001$ ) (табл. 2). При розрахунку індексу Кетле 2 та порівнянні отриманих результатів з нормативними оцінками, представленими С. Д. Поляковим зі співавторами [20], не виявлено суттєвих змін в ступені гармонічності тілобудови школярів 13–14 років.

Аналізуючи повторні дані, що характеризують стан регуляції серцево-судинної системи (табл. 2), встановлено зниження показників частоти серцевих скорочень та артеріального тиску у школярів основних груп ( $p < 0,01; 0,001$ ). При порівнянні результатів індексу Робінсона з оціночною шкалою [20], визначено, що у школярів основних груп після педагогічного експерименту показники підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці – 3 бали. Таким чином, в результаті впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання в учнів 13–14 років встановлено підвищення рівня регуляції серцево-судинної системи з «нижче середнього» до «середнього» (табл. 3).

Розглядаючи результати індексу Скібінські, що характеризують функціональні можливості системи дихання, стійкості організму до гіпоксичних явищ і вольові якості, отримані після експерименту (табл. 2), виявлено достовірне підвищення показників життєвої ємкості легень та часу затримки дихання в учнів основних груп ( $p < 0,001$ ). Порівнюючи дані з нормативними оцінками [20], встановлено, що результати хлопців підвищилися на 1 бал, дівчат на 2 бали і стали відповідати оцінці 2 та 3 бали відповідно. Отримані дані свідчать, що після впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання рівень функціональних можливостей системи дихання у хлопців підвищився з «низького» до «середнього», а у дівчат до «нижче середнього» (табл. 3).

Таблиця 2

## Порівняння середніх показників фізичного здоров'я школярів 13-14 років основних груп до та після експерименту

Показники	Хлопці						Дівчата					
	7 клас			8 клас			7 клас			8 клас		
	n	$\bar{x} \pm m$	p	n	$\bar{x} \pm m$	p	n	$\bar{x} \pm m$	p	n	$\bar{x} \pm m$	p
Довжина тіла (см)	До	18	1557,22±16,88	29	1619,66±9,42	33	1548,48±14,42	23	1595,65±18,10	23	1614,78±16,95	
	Після	18	1571,11±16,64	29	1639,91±9,42	33	1562,73±14,03	23	1614,78±16,95	23	1614,78±16,95	
t			6,24		10,40		7,31		9,66		9,66	
p			<0,001		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001	
Маса тіла (кг)	До	18	45,33±2,02	29	50,97±0,97	33	44,21±1,68	23	48,57±1,04	23	48,57±1,04	
	Після	18	46,78±2,01	29	52,90±0,96	33	45,73±1,60	23	50,52±1,05	23	50,52±1,05	
t			7,59		8,12		6,57		9,18		9,18	
p			<0,001		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001	
ЧСС (уд.хв <sup>-1</sup> )	До	18	83,11±2,99	29	88,00±3,10	33	81,55±2,43	23	90,91±3,50	23	90,91±3,50	
	Після	18	75,17±0,95	29	76,14±1,06	33	76,15±1,08	23	76,48±1,15	23	76,48±1,15	
t			3,87		5,08		4,00		5,62		5,62	
p			<0,01		<0,001		<0,01		<0,001		<0,001	
ЖСЛ (мл)	До	18	2016,67±65,11	29	2124,14±71,37	33	1703,03±63,04	23	2113,04±75,60	23	2113,04±75,60	
	Після	18	2472,22±65,40	29	2544,83±57,94	33	2300,00±61,40	23	2504,35±61,15	23	2504,35±61,15	
t			19,09		16,20		12,65		9,28		9,28	
p			<0,001		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001	
АТ енер' (мм.рт.ст.)	До	18	113,28±2,24	29	120,38±2,16	33	115,42±1,96	23	122,22±2,03	23	122,22±2,03	
	Після	18	103,33±1,93	29	102,34±1,24	33	101,55±1,14	23	104,26±1,37	23	104,26±1,37	
t			9,91		11,98		9,97		12,83		12,83	
p			<0,001		<0,001		<0,001		0,0<01		0,0<01	
АТ лідер' (мм.рт.ст.)	До	18	73,83±1,76	29	77,07±1,71	33	75,42±1,24	23	77,70±1,45	23	77,70±1,45	
	Після	18	68,06±1,35	29	68,76±0,68	33	66,42±1,10	23	68,83±0,73	23	68,83±0,73	

Продовження табл. 2

t		5,77		6,59		7,97		8,44	
p		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001	
Час затримки дихання (с)	До	18	30,33±1,00	29	32,41±1,85	33	30,52±0,92	23	32,61±2,50
	Після	18	44,17±1,23	29	45,17±0,97	33	39,97±0,78	23	47,26±1,07
t		10,81		9,63		13,36		8,29	
p		<0,001		<0,001		<0,001		<0,001	
P <sub>1</sub>	До	18	16,00±0,61	29	20,86±1,13	33	15,36±0,45	23	18,09±0,79
	Після	18	16,33±0,54	29	18,28±0,30	33	16,55±0,49	23	17,26±0,32
t		1,52		3,21		2,42		2,00	
p		>0,05		<0,01		<0,05		>0,05	
P <sub>2</sub>	До	18	27,89±1,12	29	31,93±1,16	33	27,15±0,68	23	30,78±1,27
	Після	18	29,94±0,57	29	32,76±0,53	33	30,33±0,68	23	32,43±0,54
t		3,08		1,59		5,73		2,36	
p		<0,05		>0,05		<0,001		<0,05	
P <sub>3</sub>	До	18	17,89±0,72	29	25,03±1,27	33	17,79±0,51	23	21,61±1,07
	Після	18	18,28±0,51	29	20,86±0,32	33	18,79±0,57	23	19,61±0,32
t		1,18		6,34		1,91		3,09	
p		>0,05		<0,001		>0,05		<0,01	
Підйом тулуба в сід за 1 хвилину (кіль-ть разів)	До	18	44,56±0,63	29	37,41±1,86	33	41,33±0,57	23	34,57±0,66
	Після	18	46,67±0,29	29	41,76±1,16	33	42,70±0,49	23	38,70±1,15
t		4,35		4,63		9,11		3,28	
p		<0,001		<0,001		<0,001		<0,01	

P<sub>1</sub>- ЧСС за 15 с в спокої, P<sub>2</sub>- ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження, P<sub>3</sub>- ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення

Проведений аналіз показників індексу Шаповалової, що характеризує рівень розвитку сили, швидкоти і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного пресу (табл. 2), вказує на те, що після педагогічного експерименту результати школярів основних груп суттєво підвищилися ( $p < 0,01$ ;  $0,001$ ). Порівняння даних з нормативними оцінками [20] свідчить, що показники індексу Шаповалової у хлопців 8-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 2 бали. При цьому, результати школярів 7-х класів і дівчат 8-х класів також підвищилися, однак ці позитивні зміни на загальній оцінці суттєво не позначилися і вони, як і до експерименту залишилися не змінними (4 та 3 бали відповідно). Зазначене свідчить про те, що після педагогічного експерименту рівень розвитку сили, швидкоти і швидкісної витривалості м'язів спини та черевного пресу в хлопців 14 років з «низького» підвищився до «нижче середнього», а в учнів 13 років і дівчат 14 років залишився на вихідному рівні (табл. 3).

Аналіз повторних результатів індексу Руф'є (табл. 2), що характеризує ступінь реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження визначив, що показники функціональної проби у школярів основних груп покращилися і ці зміни, в основному, достовірні ( $p < 0,05$ - $0,001$ ). Виняток становлять дані ЧСС в спокої ( $P_1$ ) хлопців 7-х і дівчат 8-х класів; ЧСС за перші 15 с періоду відновлення після навантаження ( $P_2$ ) хлопців 8-х класів та ЧСС за останні 15 с першої хвилини відновлення ( $P_3$ ) учнів 7-х класів, де позитивні зміни не носять достовірний характер ( $p > 0,05$ ). Порівняння середніх показників з нормативними оцінками [20] виявило, що після експерименту результати дівчат 8-х класів підвищилися на 1 бал і стали відповідати оцінці 4 бали. При цьому, слід зазначити, що після педагогічного експерименту середні результати школярів 7-х класів і хлопців 8-х класів також підвищилися, однак ці зміни на кількості балів суттєво не відобразилися і їх загальна оцінка не змінилася. Таким чином, встановлено, що після експерименту (табл. 3), у дівчат 14 років рівень реакції серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження підвищився з «середнього» до «вище середнього», а покращення показників у школярів 13 років і у хлопців 14 років на оціночний рівень не вплинуло.

Визначаючи загальний рівень фізичного здоров'я школярів основних груп після впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання (табл. 3) встановлено його підвищення з «середнього» до «вище середнього» у хлопців 7-х класів і з «нижче середнього» до «середнього» в учнів 8-х класів. У дівчат 7-х класів збільшення загальної суми балів за п'ятьма індексами з 15 до 17 балів на рівневій шкалі не позначилося.

**Оцінка фізичного здоров'я школярів 7-8 класів  
після експерименту**

Класи	Хлопці	Бали	Дівчата	Бали
Рівень фізичного здоров'я				
<i>Основна група</i>				
7 класи	«Вище середнього»	19	«Середній»	17
8 класи	«Середній»	17	«Середній»	17
<i>Контрольна група</i>				
7 класи	«Середній»	17	«Середній»	14
8 класи	«Середній»	14	«Нижче середнього»	12

Аналіз даних школярів контрольних груп, отриманих після експерименту, не виявив суттєвих змін в окремих показниках фізичного здоров'я. Виняток становлять масо-ростові показники школярів 7–8-х класів, де встановлено достовірні зміни як у хлопців, так і у дівчат ( $p < 0,05-0,001$ ) та результати дівчат 8-х класів, де рівень реакції серцево-судинної системи з «нижче середнього» підвищився до «середнього».

**Висновки.**

1. Аналіз первинних даних виявив «середній» рівень фізичного здоров'я у школярів 13 років і у хлопців 14 років контрольних груп, «нижче середнього» – в учнів 14 років основних груп і дівчат контрольних груп.

2. Після впровадження багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання рівень фізичного здоров'я підвищився у досліджуваних основних груп: у хлопців 7-х класів з «середнього» до «вище середнього», у школярів 8-х класів з «нижче середнього» до «середнього». Позитивні зміни в показниках окремих компонентів здоров'я дівчат 7-х класів на загальний рівень фізичного здоров'я не вплинули і він залишився на вихідному рівні. Найбільш суттєві зміни відбулися в показниках, що характеризують стан регуляції серцево-судинної та дихальної систем.

3. У школярів контрольних груп після експерименту суттєвих змін в окремих показниках фізичного здоров'я не виявлено, за винятком масо-ростових даних, де зміни статистично достовірні ( $p < 0,05-0,001$ ) та результатів дівчат 8-х класів, де встановлено підвищення рівня адаптаційних можливостей серцево-судинної системи з «нижче середнього» до «середнього».

### **Список використаних джерел:**

1. Абрамовський А. З. Специфіка рухової підготовленості як основа диференційованого підходу в процесі занять з фізичного виховання / А. З. Абрамовський // Диференційований підхід у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку. – Л., 2006. – С. 3-8.
- Ажиппо О. Ю. Оцінка фізичного здоров'я школярів середніх класів / О. Ю. Ажиппо, М. А. Мамешина, І. П. Масляк // XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» [електронний ресурс]. Харків : ХДАФК, 2016. – С. 3-6.
2. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Ареф'єв // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21-23.
3. Бала Т. М. Зміна рівня фізичного здоров'я школярів 7-9-х класів під впливом вправ чирлідінгу / Т. М. Бала, І. П. Масляк // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21-23.
4. Бала Т. М. Исследование уровня физического здоровья школьников 10-15 лет / Т. М. Бала // «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : [тези доповіді]. – Київ, 2010. – С. 417.
5. Боднар І. Інтегративне фізичне виховання школярів різних медичних груп : монографія / І. Боднар. – Л. : ЛДУФК, 2014. – 316 с.
6. Борисова Ю. Ю. Диференційований підхід у фізичному вихованні школярів на основі використання комп'ютерних технологій : автореф. дис. на здоб. наук. ступеня канд. наук з фіз. вих.. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Ю. Ю. Борисова. – Дніпропетровськ, 2009. – 20 с.
7. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння-Плюс, 2003. – 352 с.
8. Думич О. Організаційно-методичні аспекти застосування індивідуального і диференційованого підходу у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку / О. Думич, М. Породько, М. Зварич // Молода спортивна наука України. – Львів, 2015. – Т. 2. – С. 75-80.
9. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих та слабозорих школярів / Л. Єракова // Молода спортивна наука України: збірник наук. стат. в галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 2. – С. 137-142.
10. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / О. Іщенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 67-72.



11. Круцевич Т. Ю. Концепція удосконалення програм з фізичної культури в загальноосвітній школі / Т. Ю. Круцевич // Фізичне виховання в школі : Науково-методичний журнал . – 2012. – № 2. – С. 9-11.
12. Кузьменко І. О. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів / І. О. Кузьменко // Туризм і краєзнавство : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький» державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 145–149.
13. Мамешина М. А. Стан та проблеми фізичного виховання в обласних загальноосвітніх навчальних закладах / М. А. Мамешина, І. П. Масляк, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 3. – С. 52-56.
14. Мамешина М. А. Стан фізичного здоров'я школярів 7-8-х класів загальноосвітньої школи / М. А. Мамешина // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.]. – Харків: ХДАФК, 2016. – № 5 (55). – С. 47-52.
15. Мамешина М. А. Фізичне здоров'я студентів ВНЗ I-II рівня акредитації / М. А. Мамешина, Д. В. Гузієватий // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції. (Харків, 20 травня 2016 р.) [електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 100-108.
16. Масляк І. П. Оптимізація процесу фізичного виховання школярів молодших класів / І. П. Масляк // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. – Харків : Вид. «ОВС», 2006. – № 3. – С. 5-8.
17. Масляк І. П. Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах / І. П. Масляк, М. А. Мамешина, В. О. Жук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2014. – № 6. – С. 69-72.
18. Масляк І. П. Взаємозв'язь устойчивости вестибулярного аналізатора и уровня развития ловкости школьников / И. П. Масляк, Н. Н. Терентьева, Л. Е. Шестерова // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2004. – № 7. – С. 14-16.
19. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : метод. пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева [и др.]. М. : Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
20. Москаленко Н. В. Аналіз рівня соматичного здоров'я дітей старшого шкільного віку / Н. В. Москаленко, Д. С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. – Дніпропетровськ, 2014. – № 118. – С. 189-192.

21. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 12-16.
22. Шестерова Л. Є. Вплив спеціально-спрямованих вправ на рівень активності сенсорних систем / Л. Є. Шестерова // XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» (Харків, грудня 2016 р.) [електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 102-106.
23. Masliak I.P. Quickness and endurance fitness of pedagogic college girl students under influence of cheer-leading / I. P. Masliak // Physical Education of Students. – 2015. – № 4. – P. 24-30.
24. Maslyak I.P. The Influence of the vestibular analyzer functional condition on the physical fitness of school-age children / I.P. Maslyak [и др.] // Sport science. International scientific journal of kinesiology. – 2016 – Vol. 9, Issue 2. – P. 20–27.

**Purpose:** to define the extent of influence of the multilevel system of physical exercises of the differentiated study on the level of physical health of pupils of 13-14 years old. **Material and methods:** pupils of the 7-8th classes of the comprehensive school No. 150 of Kharkiv participated in the research. The following methods were used: theoretical analysis and generalization of scientifically-methodical literature, methods of express-assessment of level of physical health, pedagogical experiment and methods of mathematical statistics. **Results:** the level of physical health of pupils of the 7-8th classes before and after introduction of the multilevel system of physical exercises of the differentiated study is defined; the comparative analysis of indicators of activity of the main systems of organism in age and sexual aspects before and after the pedagogical experiment is carried out. **Conclusions:** increase in the level of physical health of boys of the 7th classes from “average” to “above average”, at pupils of the 8th classes from “below average” to “average” is established.

**Keywords:** physical health, physical development, pupils of classes of secondary school, the differentiated study.

*Отримано 25.04.17*

УДК 796.417

*В.М. Марчук, Д.В. Марчук*

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ЗІ СПОРТИВНОЇ АКРОБАТИКИ**

У статті розглядаються основні питання організації проведення змагань зі спортивної акробатики. Наведені відомості про етапи організації, програму змагань, церемонії відкриття, нагородження, закриття змагань.

**Ключові слова:** акробатика, змагання, етапи, положення.

**Постановка проблеми.** Спорт є однією з важливих складових життя будь-якої сучасної держави. Досягнення в галузі спорту не лише піднімають престиж України, приносять прибуток спортсменам та федераціям, створюють додаткові робочі місця, але і пропагують здоровий спосіб життя [1, 6]. Основним елементом спорту є змагальна діяльність.

Змагання зі спортивної акробатики спрямовані на виявлення кращих учасників, на досягнення високого результату і є перевіркою фізичної, техніко-тактичної, психологічної, морально-вольової підготовленості спортсменів у конкретних умовах [3].

Опанування знань з організації та проведення спортивних змагань зі спортивної акробатики є важливим елементом сучасної освіти для спеціалістів у сфері фізичної культури. Святкове видовище, наявність глядачів, майстерність спортсменів надовго залишаються у пам'яті учасників та вболівальників, що сприяє залучення молоді до занять фізичною культурою.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивна акробатика – це вид спорту, змагання у виконанні комплексів спеціальних фізичних вправ (стрибкових, силових, вільних та інших), пов'язаних з обертанням тіла з опорою і без опори, та збереженням рівноваги (балансування) [4, 7].

Змагання зі спортивної акробатики проводяться з 5 видів: жіночі пари; чоловічі вправи; змішані пари; жіночі групи; чоловічі групи [4].

Спортивні змагання зі спортивної акробатики – складова єдиного навчально-педагогічного процесу, спрямованого на виховання здорової, сильної і вольової людини.

Залежно від мети, завдань, форм організації, складу учасників спортивні змагання поділяються на різні види. Виділяють підготовчі, контрольні, модельні, відбіркові та основні змагання [3].

Основні:

- календарні, які входять до єдиного календарного плану спортивних заходів і проводяться згідно затвердженого положення;
- першості (чемпіонати), які проводяться один раз на рік, а переможцю присвоюється звання чемпіона;
- змагання на кубок (при послідовному відборі кращих команд виявляється володар Кубка у порівняно короткі терміни);
- відбіркові (турніри претендентів) для виявлення найсильніших команд-учасників наступного етапу змагань;

2. допоміжні:

- контрольні (перевірка готовності до основних змагань);
- показові (популяризація виду спорту);
- товариські (перевірка підготовленості у навчально-тренувальному процесі);
- скорочені (бліц-турніри) і можуть плануватися на вихідні дні, відкриття чи закриття сезону.

За умовам заліку змагання можуть бути: особистими і командними. В особистих змаганнях визначаються лише результати і місця кожного учасника. У командних — виявляються найсильніші команди; особисті результати учасників враховуються лише для присудження відповідного розряду.

Суб'єктами спортивного змагання є: організатори; організаційний комітет; учасники та їх організації; головна суддівська колегія; спонсори; представники інформаційних джерел; обслуговуючий персонал; уболівальники.

Алгоритм проведення спортивних змагань зі спортивної акробатики включає три блоки: організаційне, фінансове та інформаційне забезпечення [2].

*Організаційне* забезпечення включає вибір бази, місце змагань, забезпечення суддівського та спортивного обладнання, розміщення учасників, гостей, уболівальників, забезпечення харчуванням, водою, транспортом, тощо.

*Фінансове* забезпечення включає складання кошторису проведення заходу, надання бюджетного субсидування, пошук спонсорів, меценатів, виготовлення спортивної атрибутики, оплата оренди, виготовлення спортивної атрибутики, додаткової діяльності робітників.

*Інформаційне* забезпечення полягає в підготовці наказів, розпоряджень, плану підготовки, положення про змагання, сценарію, забезпечення рекламою, організація нагородження, фото-відео зйомки.

Спеціалісти рекомендують виділяти три етапи, які пов'язані з алгоритмом організації проведення спортивних заходів [1, 2, 5, 7].

У рамках кожного періоду організації спортивних заходів ви-суюються свої цілі й завдання, розробляються плани їх досягнення, створюються органи управління, які реалізують створення необхідних документів.

*Перший етап організації спортивного заходу* – період підго-товки до проведення змагань зі спортивної акробатики, який включає складання сценарію, створення організаційного комітету, визначення осіб, що будуть виконувати його завдання, підбір музичного супро-вду, оформлення залу, підготовка спортивної форми, емблем, запрошень, тощо.

Для кращої організації спортивних змагань зі спортивної акро-батики розробляється план заходу. План передбачає конкретизацію змі-сту роботи, термін виконання і відповідального виконавця.

У плані бажано передбачити наступні питання [1, 5].

1. Розробка положення про спортивно-масовий захід та кошто-рису витрат.

Умови проведення змагань і програма визначаються положен-ням, що розробляється організацією, яка проводить змагання, і розси-лається колективам. Положення складається за такою схемою [6, 7]:

*Мета і задачі.* Основні задачі змагань звичайно полягають в по-пуляризації даного виду спорту, виявленні найсильніших спортсменів і колективів, підведенні підсумків навчальної роботи тощо.

*Місце і терміни проведення.* Вказується спортивна база, на якій будуть проходити змагання, і дата проведення.

*Керівництво змаганням.* Визначаються організації, яким дору-чене проведення змагання і приймання учасників, повідомляється ор-ганізація, що призначає суддівську колегію

*Учасники змагань.* Встановлюється, які організації і окремі учасники можуть бути допущені до даних змагань. Визначаються віко-ві групи, розрядні вимоги, чисельний склад учасників, тренерів, суддів тощо.

*Програма змагань.* Вказуються розряди, по яким будуть прохо-дити змагання, а також програма.

*Умови особистої і командної першості.* Точно встановлюються умови заліку — кількість залікованих учасників, розрядний коефіцієнт, можливість ділення місць тощо.

*Нагородження переможців.* У положенні вказується, чим наго-роджуються команди і окремі учасники; визначаються умови нагоро-дження тренерів.

*Порядок і термін подання заявок.* Встановлюється термін по-дання попередніх заявок. Вказується документи, що подаються в день приїзду до мандатної комісії.

2. Розробка сценарію (постановочного плану).

Пересування і дії акробатів, суддів і інших осіб повинні відбуватися в відповідності із заздалегідь наміченим церемоніалом. Для чіткого і урочистого проведення змагань розробляється постановочний план, в якому вказується: коли і що роблять діючі особи, який музичний супровід, що говорить диктор тощо.

Основні розділи плану:

- урочисте відкриття (парад, вітання і підйом прапора);
- вихід учасників і суддів до місць змагань, представлення учасників і суддів;
- початок і закінчення розминки, порядок виклику учасників для виконання вправ;
- нагородження переможців;
- закриття змагань — опускання прапора і вихід із залу.

3. Підбір, затвердження, інструктаж безпосередніх організаторів, технічних керівників, суддів.

*Суддівська колегія.* Організація, що проводить змагання, повинна заздалегідь запросити суддівську колегію, причому не тільки суддів, що оцінюють вправи, але і суддів на лінії, секундометристів, суддів при учасниках, суддів-інформаторів — дикторів і секретарів.

*Технічний персонал.* Для проведення змагань необхідний технічний персонал: комендант змагань, оператори для роботи на електронній апаратурі, радисти, телефоністи, слюсарі по установці і ремонту снарядів, робочі, контролери, гардеробники, прибиральниці.

4. Підготовка місць проведення змагань, реклама, оформлення засобами наочної агітації й пропаганди, установка покажчиків, огороження тощо.

Розміщення снарядів, розташування місць для суддів і учасників треба спланувати так, щоб забезпечити безпеку і вигоду для учасників і можливо найкращий показ виконання вправ глядачам.

5. Підготовка устаткування, інвентарю, спорядження (у тому числі суддівського), придбання призів, підготовка грамот, протоколів і т.д.

6. Виготовлення засобів наочної агітації, складання коментарських текстів, підготовка фотовітрин, виставок, афіш, оголошень, бланків «експрес-інформації» і т.д.

7. Організація медичного забезпечення, підбір лікарів, придбання медичних препаратів. Лікар є заступником головного судді по медичній частині.

8. Організація транспортного й побутового обслуговування.

У цьому пункті необхідно передбачити порядок забезпечення

учасників і суддів транспортом, забезпечення питною водою, організацією харчування тощо.

*Другий етап організації спортивного заходу* – період проведення змагань зі спортивної акробатики, який здійснюється у відповідності до його структури, умовно можна поділити на три частини.

1. Ввідну – у формі параду, церемонії відкриття, що включає представлення команд, або учасників, гостей, суддів тощо.

Не пізніше ніж за годину до початку змагань перевіряється готовність всіх служб: суддів при учасниках, інформаторів і секретаріату, а також технічного персоналу. За 30 хв до початку змагань збираються судді всіх бригад, з'ясовується їх готовність, даються останні вказівки. За 15-20 хв до виходу починається шиккування учасників [1, 5]. Рекомендований порядок побудови учасників відкриття змагань:

- командувач парадом (суддя при учасниках), прапорonoсці з прапорами спортивних клубів і відомств;
- команди-учасниці змагань (спортсмени) в установленому порядку (перед кожною командою несуть таблички з назвою команд (області)).

2. Основну, яка спрямована на вирішення головного завдання, наповнюється руховим змістом, розважальними паузами, поточним підведенням підсумків.

У змаганнях зі спортивної акробатики спортсмени виконують 3 типи акробатичних вправ: балансова, динамічна і комбінована, кожна з власними характеристиками. Змагання проводяться відповідно до таблиць складності правил змагань. Вправи виконуються під музику на гімнастичному помості 12x12 метрів. Вправи починаються зі статичного положення, продовжуються хореографічною композицією й закінчуються статичним положенням [4].

3. Заключну, що завершується церемонією нагородження переможців, призерів, номінантів, вшануванням переможців, закриттям свята. Для проведення церемонії нагородження створюється спеціальна група, яка визначається оргкомітетом або головною суддівською комісією змагань. Після церемонії нагородження за погодженням з оргкомітетом повноважного організатора можуть тривати пропагандистські заходи: фотографування переможців змагань, прес конференції, інтерв'ю і т. д.

*Третій етап організації спортивного заходу* – завершення спортивних змагань, який передбачає аналіз проведення змагання, висвітлення ходу та результатів на стендах, у засобах масової інформації, заохочення організаторів.

Період завершення спортивного змагання включає в себе таку інформацію [2].

1. Інформація на сайті про результати змагання – технічні результати змагань, інформація про учасників змагання, переможців, календар найближчих змагань.

2. Інформація для ЗМІ – підсумкові протоколи змагань, інформація про заключні прес-Конференції.

3. Підсумкова інформація для учасників змагань, керівників команд, тренерів – підсумкові протоколи.

4. Інформація для спонсорів – звіт про змагання, фінансовий звіт, листи подяки.

5. Інформація для вищестоящої федерації – звітні дані про проведення спортивного змагання.

6. Інформація провідної організації – звіти про проведення змагання: загальний і фінансовий звіти.

**Висновки.** Динамізм і краса вправ спортивної акробатики приваблює все більше глядачів. Популяризація цього виду спорту залежить від якості організації проведення спортивного заходу.

Сьогодні виділяють три етапи, пов'язані з організацією проведення спортивного змагання: період підготовки до проведення спортивного змагання; період проведення спортивного змагання; період завершення спортивного змагання.

### **Список використаних джерел:**

1. Васин В. А. Спортивные организации и проведение соревнований // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 9. — С. 28–30.
2. Кашуба В. О. Застосування сучасних інформаційних технологій у період проведення та завершення спортивних змагань / В. Кашуба, Ю. Юхно, І. Хмельницька // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. — 2012. — № 1. — С. 119–126.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. — Киев : Олимпийская лит., 2004. — 808 с.
4. Свод правил для спортивной акробатике / Международная федерация гимнастики. — Выпуск 2017–2020 — 72 с.
5. Филиппов С. С. Информационное обеспечение управления спортивным соревнованием / С. С. Филиппов, В. В. Ермилова // Журнал “Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта”. — 2009. — 2 (48). — С. 83–87.
6. Худолій О.М.. Суддівство змагань зі спортивної гімнастики//ТМФВ. — 2007. — № 6 — С.19–32
7. Худолій О.М. Основи методики викладання гімнастики: Навч. по-



сібник / Харк. держ. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. — Т. 2. — Х.: Фірма «Консум», 1998. — С. 97—150.

The article examines the main issues of the organization of the competition in sports acrobatics. Information on stages of organization, program events, opening ceremony, awarding and closing ceremony.

**Keywords:** acrobatics, competition, stages, situation.

*Отримано 27.04.17*

УДК 378.013.3-051:615.83:364.786:616.831-053.5

*В. М. Мисів, Ю.В. Юрчишин*

## **ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ПЕРЕВІРКА ЕФЕКТИВНОСТІ СИСТЕМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

Експериментальним шляхом встановлено ефективність системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Уточнено компоненти (мотиваційний, змістовий, процесуальний) та критерії розробленої системи. Обґрунтовано педагогічні умови реалізації вказаної системи в навчальному процесі вищого навчального закладу, націленість майбутніх фахівців з фізичної реабілітації на самооцінку результатів вибору важелів забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем та співставлення з експериментальною оцінкою. Найнижчими результатами відзначався діяльнісний компонент готовності студентів, що свідчить про необхідність упровадження додаткових засобів і методів їх підготовки до досліджуваної діяльності.

**Ключові слова:** система підготовки, спецкурс, соціальна адаптація, школярі з церебральним паралічем, формувальний експеримент, майбутні фахівці з фізичної реабілітації.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Результати, отримані нами на попередньому етапі досліджен-

ня, дані вітчизняних і фахівців близького зарубіжжя [2-4; 7; 8; 10; 14], а також іноземних дослідників [1; 12; 13] свідчать, що перспективними в роботі із дітьми з церебральним паралічем є технології і методики, спрямовані на їх соціальну адаптацію та комплексне вирішення завдань навчання та виховання засобами фізичної культури. Проте, останні практично не використовуються в зв'язку із невідповідністю чинних фахівців з фізичної реабілітації до такої діяльності. Також, у доступних літературних джерелах ми не знайшли досліджень, пов'язаних з підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем [13]. Зазначене обумовило необхідність розробки системи такої підготовки та перевірки її ефективності в умовах навчального процесу, що і склало зміст нашого дослідження, оскільки вирішенню зазначеної проблеми частково сприяє підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

Фахівці цього профілю потрібні для реалізації Державної програми розвитку фізичної культури і спорту щодо підготовки фахівців для проведення фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи в усіх навчальних закладах, за місцем проживання, роботи і у місцях масового відпочинку громадян, а також фізкультурно-оздоровчої та реабілітаційної роботи серед інвалідів.

Тому запорукою ефективною діяльності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації є їх підготовка, що має бути відображена в навчальних планах, які, водночас, мають суттєві недоліки, одним з яких є формування знань, умінь і навичок без врахування суттєвих відмінностей школярів з церебральним паралічем, порівняно з іншими школярами з обмеженими функціями, що не сприяє якісній роботі з даним контингентом школярів, а також соціальній адаптації.

**Мета статті** – експериментальна перевірка ефективності розробленої системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації у професійній діяльності із школярами з церебральним паралічем.

**Методи та організація дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовували декілька груп методів: теоретичні, а саме: аналіз і синтез, систематизація й узагальнення даних наукової літератури, документальних матеріалів; моделювання для розробки змістової складової системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до досліджуваної діяльності; педагогічне спостереження та опитування у формі бесід й анонімного анкетування з використанням анкет змішаного типу, що містили закриті й відкриті питання (окремі з них одночасно були контрольними); експертну оцінку і самооцінку,

метод узагальнення незалежних характеристик; тестування для оцінки сформованості змістового компонента готовності студентів до досліджуваного виду професійної діяльності, використовуючи розроблені нами контрольні завдання, припустима статистична надійність яких була достатня (коефіцієнт надійності – 0,85) і мотиваційного компонента – за методикою Т. Елсера; педагогічний експеримент, що передбачав констатувальний і формувальний етапи; математико-статистичні з використанням пакета прикладних комп'ютерних програм «Statistica-5,5».

Критеріями ефективності розробленої системи були: ставлення студентів до змісту розробленого спецкурсу; рівень мотиваційної готовності студентів до досліджуваної діяльності; рівень змістової готовності; рівень діяльнісної готовності.

Після впровадження в навчальний процес дослідних груп спецкурсу «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем», вивчили ставлення студентів до змісту спецкурсу. Необхідність вирішення цього завдання обумовлювалася загальновідомим фактом, що ефективність професійної підготовки до будь-якого виду діяльності залежить від інтересу тих, хто навчається до її змісту, оскільки виступаючи внутрішнім стимулом, склад змісту дозволяє мобілізувати наявні можливості індивіда та спонукає його до їх покращення.

Діяльнісну готовність студентів вивчали за результатами контрольної роботи та в ході реалізації ними знань й умінь в реальних умовах проведення занять із дітьми з церебральним паралічем під час педагогічної практики.

Для встановлення наявності або відсутності статистично вірогідних відмінностей результатів двох груп їх порівнювали між собою, використовуючи різницю відсоткових чисел –  $D$  та критичне відношення різниці середніх –  $md$ , тобто статистики, які застосовуються у випадках, коли результати подано у відсотках [6]. За базову величину прийняли 5-відсотковий рівень значущості –  $p$  (вірогідність не менша за 0,95), що є достатнім для аналізу результатів педагогічних досліджень [5]. При цьому, якщо різниця відсоткових чисел ( $D$ ) була в 1,52-2,00 рази більша ніж середня помилка різниці відсоткових чисел ( $md\%$ ), тобто  $t > 1,52$ , – тоді приймався рівень значущості 0,95; при  $t > 3,0$ , – рівень значущості 0,99. Розрахунки проводили за формулою:

$$D = p_1 - p_2, \text{ де:}$$

$D$  – різниця відсоткових чисел;

$p_1$  та  $p_2$  – результати у відсотках.

Середню помилку різниці відсоткових чисел визначали за формулою:

$$m_{d\%} = \sqrt{\frac{p_1 q_1}{n_1} + \frac{p_2 q_2}{n_2}}, \text{ де:}$$

$m_{d\%}$  – середня помилка різниці відсоткових чисел;

$q_1$  та  $q_2$  – відповідно  $100 - p_1$  та  $100 - p_2$ ;

$n_1$  та  $n_2$  – кількість досліджуваних у вибірці.

Враховуючи дані спеціальної літератури [11], розроблене комплексне тестове завдання для оцінки змістового компоненту готовності студентів перевіряли на надійність, використавши формулу:

$$r_{tt} = \frac{2 \times r}{1 + r}, \text{ де:}$$

$r_{tt}$  – коефіцієнт надійності;

$r$  – коефіцієнт кореляції між балами, отриманими після першого і другого тестування

Підготовку майбутніх фахівців з фізичної реабілітації здійснювали в ході вивчення ними спецкурсу «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем». В експериментальній та контрольній групах ця підготовка відбувалася за однаковою програмою. Відмінності полягали тільки в тому, що в експериментальній групі зміст реалізовувався нами, в контрольній – іншим викладачем, але за розробленою нами програмою і методичними вказівками щодо її реалізації.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

На формульовальному етапі дослідження було розроблено та реалізовувано програму педагогічного експерименту під час підготовки студентів за спеціальністю «Здоров'я людини» в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка. Програма передбачала реалізацію експериментальної системи підготовки студентів до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

На підсумковому етапі в реальних умовах навчального закладу перевірили ефективність підготовки студентів за системами, використаними в дослідних групах, обґрунтовували педагогічні умови ефективної реалізації експериментальної системи підготовки, компоненти, критерії і рівні готовності студентів до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Отримані дані дали можливість сформулювати висновки, визначити напрями подальшого вивчення проблеми.

Отримані результати свідчили, що на початку дослідження в контрольній групі (КГ) низькою мотивацією відзначалося 16 % студентів, середньою – 36 %, помірно високою – 48 %, у той час як в ЕГ їхня кількість складала відповідно 17,86; 35,71 і 46,43 %. При цьому не встанов-

лено дуже високого рівня мотивації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Порівняння отриманих даних не виявило вірогідно значущих відмінностей між кількістю студентів КГ і ЕГ, які відзначалися тим чи іншим рівнем сформованості позитивної мотивації, встановленого на початку формувального експерименту ( $p > 0,05$ ).

Результати анкетного опитування виявили, що кількість задоволених від впровадження у навчальний процес спецкурсу склала 88 % в КГ та 89,28 – в ЕГ, незадоволених – відповідно 8 і 3,57, що свідчило про високу оцінку студентами організації та змісту спецкурсу. Основу таких оцінок склали: збільшення інтересу студентів до запропонованого матеріалу та його використання у професійній діяльності; усвідомлення необхідності набутих теоретичних знань і практичних умінь для забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем; усвідомлення великих можливостей, які надає комплексне використання засобів фізичного виховання для навчання та виховання дитини.

Структурними елементами педагогічного контролю в розробленій системі були компоненти готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем, а саме мотиваційний, змістовий та процесуальний.

Критеріями готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до досліджуваного виду професійної діяльності є: інтерес і позитивне ставлення до цієї діяльності; повнота і глибина оволодіння програмним матеріалом; здатність до творчого чи репродуктивного відтворення і практичного застосування набутих знань й умінь; творче, конструктивне чи репродуктивне вирішення завдань в нестандартних ситуаціях під час застосування знань про соціальну адаптацію на заняттях фізичною культурою як їх змістової складової, на інших заняттях і виховних заходах – як засобу реалізації міжпредметних зв'язків; якісний склад індивідуального пакету наочно-інформаційного забезпечення занять. Стан готовності до зазначеної діяльності може відповідати високому (*A*), достатньому (*BC*), задовільному (*DE*), дуже низькому (*FX*) чи незадовільному (*F*) рівню.

Водночас важливу роль відігравали визначені нами педагогічні умови, а саме:

- націленість студентів на самооцінку результатів вибору засобів фізичного виховання та її зіставлення з експертною оцінкою;
- спрямованість студентів на творчу самореалізацію, що стимулювалася об'єктивним оцінюванням такої діяльності;
- створення на заняттях спецкурсу емоційно-забарвленого освітнього середовища та предметно-розвивального – на наступних етапах підготовки;

- активне використання сучасних інформаційних засобів під час підготовки до занять із дітьми з церебральним паралічем.

Першу із зазначених педагогічних умов реалізовували з метою визначення студентами рівня своєї готовності до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем за мотиваційним, змістовим і діяльнісним компонентами. Враховували дані спеціальної літератури, у першу чергу, пов'язані з обробкою отриманих результатів, згідно яких встановлюються: середні показники статистичної сукупності, варіації значень елементів сукупності, зв'язки між ознаками сукупності. При цьому передбачалось, що самооцінка студентами досягнутих у навчальному процесі результатів дозволить: встановити їх відповідність поставленим цілям і завданням навчання, визначити рівні навчальних досягнень; сприятиме розвитку мотивів, які тісно пов'язані з інтересом до учіння, почуттям задоволення від успіхів, радістю від подолання труднощів і досягнення мети.

Реалізацію іншої педагогічної умови (спрямованість студентів на творчу самореалізацію, що стимулювалася об'єктивним оцінюванням їхніх результатів) забезпечували, посилюючи мотиваційну сферу студентів. Зокрема посилення мотивів самореалізації та самоствердження досягалося завдяки стимулювальній функції оцінки, а саме оцінювали у визначених напрямках як поточні досягнення студентів, так і приріст рівня набутих знань та умінь. Також враховували, що студента спонукає насамперед до внутрішньої роботи над собою особистісно значуща діяльність, у якій він пізнає себе і навколишній світ, принципи, норми і способи взаємодії з іншими студентами, набуває життєвого досвіду та моральних цінностей.

Реалізація такої педагогічної умови як створення на заняттях спецкурсу емоційно-забарвленого та предметно-розвивального освітнього середовища передбачала формування в студентів позитивної мотивації до зазначеної діяльності; надання їм ґрунтовних знань про соціальну адаптацію; формування професійних умінь застосовувати набуті знання у навчально-виховній роботі із дітьми з церебральним паралічем в реальних умовах навчального закладу. Також передбачалося, що реалізація предметно-розвивального середовища забезпечить оптимізацію набутих студентами впродовж спецкурсу знань й умінь, посилити мотиваційний і процесуальний компоненти їхньої готовності до досліджуваного виду професійної діяльності.

Реалізацію педагогічної умови, пов'язаної із використанням сучасних інформаційних засобів передачі й одержання навчальної інформації при підготовці до занять із дітьми з церебральним паралічем передбачало використання мережі Інтернет, електронних підручників, посібників, персональних портфоліо, локальної (університетської) ме-

режі, що містила базу даних про сайти з необхідною інформацією.

Зміст підготовки планували реалізовувати в традиційних і нетрадиційних (семінари-дослідження, моделювання педагогічних ситуацій) формах. Важливого значення надавали самостійній роботі, індивідуальним дослідним завданням, педагогічній практиці.

Сформованість мотиваційного компоненту готовності студентів дослідних груп до використання засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності відзначалася певними особливостями. Так, наприкінці експерименту в КГ на 4 % зменшилася кількість низьких, на 8 % – середніх результатів, але зросла кількість помірно високих і дуже високих результатів відповідно на 8 і 4 %.

В ЕГ зміни були аналогічні з тією різницею, що кількість низьких і середніх оцінок зменшилася відповідно на 7,15 % і 10,71 %, а високих і дуже високих – зросла на 10,71 і 7,15 % ( $p > 0,05$ ).

Зміни змістового компоненту готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем у професійній діяльності вивчали за допомогою розробленого комплексного тестового завдання. Попередня перевірка питань на надійність виявила, що величина відповідного коефіцієнту склала 0,850. Отриманий результат знаходився в межах 0,80-0,89, що за даними спеціальної літератури [11] характеризує тестове завдання як припустимо надійне, а отже свідчить про об'єктивність результатів, отриманих у випадку його використання.

Отримані після використання комплексного завдання результати свідчили, що на початку експерименту в КГ було дещо більше студентів з достатнім і менше – з низьким і дуже низьким рівнями змістової готовності порівняно з ЕГ. У той же час, відмінності між групами за цим показником були статистично невірогідні, що свідчило про їхню однорідність.

Після впровадження спецкурсу результати в дослідних групах змінилися. Так, в КГ, у середньому, на 16 % знизилася кількість студентів, сформованість змістового компоненту яких відзначалася дуже низьким і низьким рівнями, на 4 % – студентів із задовільним рівнем та збільшилася відповідно на 12 і 8 % кількість достатніх і високих оцінок їхньої змістової готовності до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

В ЕГ загальна тенденція змін була аналогічна встановленій у КГ, але кількісні характеристики дещо відрізнялися. Так, кількість студентів з низьким рівнем готовності зменшилася на 25,01 %, із задовільним – на 3,57 %. У той же час, на 28,57 % зросла кількість студентів, змістова готовність яких знаходилася на достатньому і високому рівнях.

Вивчення діяльнісної готовності студентів дослідних груп до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем за результатами контрольної роботи свідчили про таке: на початку формувального експерименту дуже низьким рівнем відзначалося 24 % студентів КГ і 21,43 – ЕГ, низьким – відповідно 28 і 32,13, середнім – 48 і 46,44 %; вищих від середнього і високих результатів не встановлено в жодному випадку ( $p > 0,05$ ); наприкінці вивчення спецкурсу виконання тих самих контрольних завдань призвело до зовсім інших результатів: дуже низьким і низьким рівнями діяльнісної готовності відзначалося загалом тільки 20 % студентів КГ та 14,28 % – ЕГ; задовільним рівнем – відповідно 60 і 64,29; достатніми – 20 і 21,43; високих результатів не встановлено в жодному випадку. Порівняння отриманих результатів виявило відсутність вірогідно значущих відмінностей між ними, що свідчило про однаковий вплив змісту спецкурсу на формування діяльнісного компоненту студентів КГ та ЕГ.

Стан сформованості діяльнісного компоненту готовності студентів КГ та ЕГ за результатами проведення занять із дітьми з церебральним паралічем відзначався деякими розбіжностями. Так, у КГ загалом 36 % студентів виявило дуже низький і низький рівні готовності, 52 % – задовільний, 12 % – достатній. В ЕГ отримано такі результати: дуже низький і низький рівні встановлено у 42,85 % студентів, задовільний – 42,86 %, достатній – 14,29 %.

При порівнянні наведених даних було виявлено відсутність статистично значущих відмінностей між ними, що свідчить про практично однаковий вплив розробленого спецкурсу на формування діяльнісного компоненту готовності студентів дослідних груп до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

### **Висновки**

1. Ефективність запропонованої системи підготовки в значній мірі залежить від реалізації комплексу педагогічних умов: націленості студентів на самооцінку результатів вибору видів рухової активності оздоровчої спрямованості відповідно встановленим на заняття з дітьми з церебральним паралічем завдань та її зіставлення з експертною оцінкою; спрямованості на творчу самореалізацію, що стимулюється об'єктивним оцінюванням результатів навчання; активного використання комп'ютерних технологій для розширення змісту індивідуального пакету інформаційно-методичного забезпечення; створення на заняттях спецкурсу емоційно-забарвленого освітнього середовища і предметно-розвивального – на наступних етапах підготовки.

2. Порівняння отриманих після використання спецкурсу результатів експериментальної та контрольної груп свідчить про відсут-



ність статистично значущих відмінностей між ними, а отже про однаковий ефект від реалізації змісту спецкурсу різними викладачами, але за розробленою нами програмою та методичними вказівками до неї.

3. Упровадження в навчальний процес розробленої системи забезпечило значно кращу готовність студентів ЕГ до спроможності здійснювати соціальну адаптацію дітей з церебральним паралічем порівняно з КГ. Статистично значущі розбіжності в компонентах за рівнями такі: мотиваційний – в ЕГ на 19,7 % більше студентів з високим рівнем готовності порівняно з КГ, відповідно відсутні та становлять 8 % студенти з низьким рівнем готовності; змістовий – в ЕГ на 8,4 % менше студентів з низьким та на 15,9 %, 15,3 %, 9 % більше відповідно із задовільним, достатнім і високим рівнями готовності порівняно з КГ; процесуальний у використанні видів рухової активності оздоровчої спрямованості на заняттях – в ЕГ на 26,6 % менше студентів із задовільним, на 19,7 %, 17,9 % більше – з достатнім і високим рівнями готовності порівняно з КГ, в якій останнім не відзначається жоден студент; процесуальний у використанні видів рухової активності оздоровчої спрямованості як засобу реалізації міжпредметних зв'язків – в ЕГ на 37,7 % і 25,7 % менше студентів відповідно з низьким і задовільним, на 34,9 % і 28,6 % більше з достатнім і високим рівнями готовності порівняно з КГ, в якій більше половини студентів відзначається низьким рівнем, а високий не виявлено в жодного з них.

4. Підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем за допомогою спецкурсу «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем» є ефективною, але не забезпечує достатнього рівня сформованості в них діяльнісного компоненту готовності, що свідчить про необхідність пошуку додаткових способів його покращення.

Перспективи подальших розвідок. Проведене дослідження не вирішує всіх проблем, пов'язаних з підготовкою майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Подальші дослідження вбачаються в переосмисленні методології розробки методичних посібників для студентів і фахівців з фізичної реабілітації, удосконаленні змісту інтегрованих курсів їхньої підготовки (підвищення педагогічної майстерності) до зазначеного виду професійної діяльності, пошуку нових, оптимальних форм самостійної підготовки, вивченні зарубіжного досвіду в системі професійного навчання.

### **Список використаних джерел**

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

2. Ганзина Н. В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского церебрального паралича : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Ганзина. – М. : РГАФК, 1997. – 21 с.
3. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : [монографія] / Геннадій Анатолійович Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2009. – 394 с.
4. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора. наук з фіз. вих. та спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г. А. Єдинак – К., 2010. – 53 с.
5. Иванов В.С. Основы математической статистики / В.С. Иванов. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 175 с.
6. Кыверялг А.А. Методы исследования в профессиональной педагогике / А.А. Кыверялг. – Таллин: Валгус, 1980. – 334 с.
7. Ковінько М. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з учнями з церебральним паралічем : [метод. реком.] / М. С. Ковінько, О. С. Куц. – Львів : науково-видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2002. – 45 с.
8. Левченко И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата : [учеб. пособие] / И. Ю. Левченко, О. Т. Приходько. – М. : Академия, 2001. – 186 с.
9. Основы психологии. Практикум / Ред. – сост. Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Изд-во «Феникс», 2000. – С. 423-425.
10. Потапов В. Н. Коррекция двигательных нарушений в комплексной реабилитации больных детским церебральным параличом / В. Н. Потапов, С. А. Суворова // Соціальна педіатрія : зб. наук. праць. — К., 2005. — С. 215—219.
11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 439 с.
12. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В.Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (XXII), 2012. – № 4. – С. 118-123.
13. Stallings V. A. Nutritional status and growth of children with diplegic or hemiplegic cerebral palsy / V. A. Stallings, E. B. Charney, J. C. Davies, C. E. Cronk // Dev. Med. & Child. Neurol. – 1993. – N 35. – P. 997–1006.

14. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extra-curriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. Physical education of students, 2015;4:44-50. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>

The effectiveness of the training of future specialists in physical rehabilitation for social adaptation of pupils with cerebral palsy is experimentally established. The components (motivative, semantic, procedural) and criterion of developed training. Pedagogical conditions of developed system implementation in the educational process of higher education, the focus of future specialists in physical rehabilitation self-assessment results for tools selection of social adaptation of pupils with cerebral palsy and comparison with experimental evaluation is grounded. The lowest result was observed in activity-component of students' readiness, indicating the need for the introduction of additional tools and methods for their preparation to study the activity.

**Key words:** training system, special courses, social adaptation, students with cerebral palsy, molding experiment, future specialists in physical rehabilitation.

*Отримано 26.04.17*

УДК 378.011.3-051:796

*В.М. Мисів, Ю.В. Юрчишин*

### **ЗМІСТ І ФОРМИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ**

У дослідженні розроблено й апробовано зміст і форми системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Запропонована система передбачає відповідний зміст підготовки, педагогічний контроль, педагогічні умови реалізації змісту, впровадження яких у навчальний процес здійснюється поетапно, забезпечуючи високий рівень готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до досліджуваного виду діяль-

ності, що виявляється в здатності самостійно використовувати та збільшувати свої знання й уміння в напрямку її використання при забезпеченні соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

**Ключові слова:** фахівці з фізичної реабілітації, соціальна адаптація, школярі з церебральним паралічем

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні провідне місце у реабілітації, соціальній адаптації і фізичній реабілітації школярів з церебральним паралічем посідає рухова активність. Велике значення в цьому процесі покладається на фахівців з фізичної реабілітації [3].

Дослідження проблем підготовки фахівця-педагога до професійної діяльності, вимог до рівня його підготовленості, а також готовності як комплексного критерію, що характеризує придатність педагога до діяльності, впродовж усього періоду вивчення відзначалися неоднаковим науковим інтересом і різною методологічною базою [4; 5; 9]. Зокрема, в 30-і роки минулого століття інтенсивно розроблялися проблеми, пов'язані з нейрофізіологічним обґрунтуванням готовності до професійної діяльності [6].

Тому ефективністю діяльності фахівців з фізичної реабілітації є їх підготовка, що має бути відображене в навчальних планах, які мають суттєві недоліки, одним з яких є формування знань, умінь і навичок без врахування суттєвих відмінностей школярів з церебральним паралічем, порівняно з іншими школярами з обмеженими функціями, що не сприяє якісній роботі з даним контингентом школярів, а також соціальній адаптації [1; 3; 6; 10].

Зважаючи на викладене і водночас активне використання засобів фізичного виховання у вирішенні завдань фізичної, психічної реабілітації та соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем засвідчує наявність життєво важливої науково-прикладної проблеми, яка потребує невідкладного розв'язання, що актуалізує вибір теми дослідження.

**Мета** статті – обґрунтування змісту та форм підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Реалізація змісту навчання в розробленій системі підготовки передбачала такі форми її організації: теоретичні, практичні заняття, самостійну, індивідуальну навчальну діяльність, педагогічне практикування.

*Теоретичними заняттями* виступали лекції, під час проведення яких в експериментальній групі формували інтерес студентів до забезпечення соціальної адаптації як змістової складової занять фізичною культурою, що спрямовувалися на фізичне виховання школярів з церебральним паралічем та як засобу реалізації МПЗ на інших заняттях і виховних заходах. Разом з традиційними проводили також проблемні й міждисциплінарні лекції, більшість з яких викладачі вибудовували у формі діалогу.

*Практичні заняття*, а саме семінари, практикуми, семінари-дослідження були основною формою організації навчально-виховного процесу майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

Традиційні семінари передбачали формування і виявлення в студентів знань, пов'язаних з особливостями організації занять для школярів з церебральним паралічем.

Семінари-дослідження передбачали такий алгоритм дій [4]: до початку заняття студенти отримували традиційні методичні рекомендації, перелік роздаткового матеріалу (використовували, переважно, таблиці, схеми, слайди, посібники) та запропоновану проблемну ситуацію, яку створював викладач з урахуванням теми заняття. На початку заняття студенти висували припущення щодо розв'язання запропонованої проблемної ситуації, потім – шукали варіанти її вирішення, наприкінці – аналізували отримані результати.

Відмінність семінарів-досліджень від традиційних семінарських занять полягала в тому, що вирішення одного із завдань (формулювання припущень про вирішення проблемної ситуації) студенти здійснювали в позааудиторний час, тобто самостійно вдома. Використання саме такого підходу обумовлювалося значною кількістю запланованих на заняття завдань і малою кількістю відведених на спецкурс «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем» годин, що значно ускладнювало вирішення завдань курсу тільки в межах аудиторних годин.

Інший вид практичного заняття студентів – практикум. Ураховуючи дані наукової літератури [5; 9], їх проводили так: студенти опрацьовували зразки планів-конспектів занять, масових виховних заходів для школярів з церебральним паралічем; у випадку, коли завданнями заняття передбачалося використання соціальної адаптації як засобу реалізації МПЗ, тоді на початковому етапі підготовки студентів знайомили з «міжпредметними змістовими лініями» [6], що передбачали реалізацію МПЗ на занятті з певного розділу програми, використовуючи для цього зміст інших розділів і сприяючи так різнобічному вихованню школярів з церебральним паралічем.

Упродовж частково-пошукового етапу навчання студентам пропонували заготовки планів-конспектів занять із дітьми з церебральним паралічем заповнені тільки наполовину, іншу необхідно було доопрацювати, виходячи із завдань нап'яття. На третьому (творчому) етапі використовували семінари-дослідження.

Під час навчання використовували різні методи організації навчальної діяльності студентів: на початковому етапі – фронтальний, частково-пошуковому – переважно груповий (чисельність кожної групи 4-5 осіб), творчому – індивідуальний метод.

Що стосується навчально-методичного матеріалу, то його обсяг був достатній на кожному етапі підготовки та містив: навчальні програми, підручники, авторські методичні та наочні розробки, останні – виконані спеціально для запропонованого спецкурсу [7].

*Самостійна робота* як одна з форм організації навчальної діяльності студентів, передбачала опрацювання підручників, навчальних посібників, періодичних видань, методичних розробок, рекомендацій і на цій основі – виконання завдань семінарів-досліджень, підготовку індивідуального пакету наочно-інформаційного забезпечення занять із школярами з церебральним паралічем, що передбачали заготовки планів-конспектів таких занять та виховних заходів.

Однією з важливих складових формування процесуального компоненту в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем у професійній діяльності є *педагогічне практикування* [4]. Під час такого практикування студентів знайомили зі станом навчально-виховної та оздоровчої роботи в навчальному закладі, передовим досвідом, у тому числі, пов'язаного з соціальною адаптацією дітей з ОФ, на заняттях і виховних заходах із дітьми з церебральним паралічем. Також під час практики поглиблювали та закріплювали знання й уміння студентів здійснювати соціальну адаптацію дітей з церебральним паралічем на заняттях фізичною культурою та комплексного вирішення виховних завдань під час інших занять і виховних заходів. Прищеплювали студентам позитивне ставлення до самостійної роботи в зазначеному виді професійної діяльності. Вчили вдумливо спостерігати за роботою чинних фахівців з фізичної реабілітації і товаришів, аналізувати побачене, особливо в аспекті використання ними засобів фізичного виховання для забезпечення соціальної адаптації на заняттях фізичною культурою і виховних заходах із школярами з церебральним паралічем. Вчили студентів оволодівати найпростішими методами педагогічних досліджень.

Під час другої (переддипломної) педагогічної практики студенти додатково до вищезазначених, також вирішували такі завдання:

прагнули забезпечити високе емоційне забарвлення (виховного заходу) й активність дітей на занятті; під час заняття (виховного заходу) вирішували виховні завдання, що безпосередньо не були пов'язані з основними завданнями, тобто вирішення яких відносилося до занять з інших розділів програми виховання дітей з церебральним паралічем. Іншими словами, в ході цієї практики студенти повинні були здійснювати професійну діяльність на творчому рівні.

Методисти педагогічної практики надавали ініціативам студентів психологічну і методичну підтримку, першочергово – в частині забезпечення соціальної адаптації дітей з ОФ на заняттях і виховних заходах. Зазначене сприяло різнобічній реалізації студентами діяльничного компоненту навчання, що разом з іншими компонентами створювало цілісну систему їхньої підготовки до забезпечення соціальної адаптації при вирішенні встановлених програмою завдань виховання дітей з церебральним паралічем.

Зміст підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації дітей з церебральним паралічем містив спецкурс «Соціальна адаптація школярів з церебральним паралічем», який був важливим елементом змістової складової розробленої системи підготовки і передбачав кредитно-модульну організацію навчального процесу. Під час розробки змісту спецкурсу виходили з того, що він повинен: розкривати сутність соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем, її значення для професійної підготовки майбутнього фахівця з фізичної реабілітації та фізичного виховання дітей з ОФ; конкретизувати особливості фізичного виховання дітей з церебральним паралічем як поліфункційного засобу їх соціальної адаптації, забезпечення МПЗ і реалізації останніх у виховній діяльності, сприяючи таким чином вирішенню різнопланових навчально-виховних завдань; спрямовуватися на формування в майбутніх фахівців з фізичної реабілітації умінь здійснювати соціальну адаптацію на заняттях та виховних заходах із дітьми з церебральним паралічем. Вважали, що досягнення відзначатися наступністю й чіткістю встановленого кола навчальних і розвивальних завдань.

Враховуючи, що підготовка майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації у вихованні дітей з церебральним паралічем є невід'ємною складовою загальної системи їхньої підготовки, вважали за доцільне увести розроблений спецкурс у п'ятий навчальний семестр, тобто до початку першої педагогічної практики. Такий підхід дозволив забезпечити студентам сприятливі умови для реалізації набутих знань й умінь на заняттях із дітьми з церебральним паралічем вже під час першої педагогічної практики та встановити в

них на цьому етапі підготовки рівень сформованості діяльнісного компоненту готовності до професійної діяльності.

*Метою* спецкурсу є озброєння майбутніх фахівців з фізичної реабілітації відповідними знаннями та формування на цій основі вмінь використовувати засоби фізичного виховання для вирішення різнопланових завдань соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

У процесі вивчення спецкурсу передбачається комплексне вирішення таких узагальнених завдань професійної підготовки студентів: формування вмінь реалізовувати конструктивні, організаційні, комунікативні й гностичні функції.

Відповідно до встановлених завдань структурою програми курсу передбачено такі розділи: соціальна адаптація – передумова успішного навчання школярів з церебральним паралічем; використання фізичних вправ як засобу реалізації міжпредметних зв'язків на заняттях із школярами з церебральним паралічем. Тематика лекційних занять спрямована на створення загальної уяви, характеристику соціальної адаптації в аспекті цілі навчання і фізичного виховання школярів з церебральним паралічем. Розгляд питань використання фізичних вправ як засобу соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Формує уяву про міжпредметні зв'язки, їх зміст, особливості використання в практичній педагогіці. Розгляд питань відбору фізичних вправ для їх використання як засобу реалізації міжпредметних зв'язків на заняттях із дітьми з церебральним паралічем.

Семінарські заняття передбачають поглиблене і детальне вивчення питань лекційного курсу. На них студенти оволодівають знаннями про: загальну характеристику соціальної адаптації як механізму соціалізації і адаптації школярів з церебральним паралічем; умови успішної соціальної адаптації та організації навчально-виховного процесу із школярами з церебральним паралічем; шляхи оптимізації соціальної адаптації та інноваційні підходи до корекційно-відновлювальної роботи у контексті реалізації міжпредметних зв'язків на заняттях із школярами з церебральним паралічем; різновиди рухової діяльності та функціональний контроль школярів з церебральним паралічем.

Практичні заняття спрямовані на формування вмінь студентів здійснювати соціальну адаптацію школярів з церебральним паралічем, використовуючи для цього засоби фізичного виховання. В частині конструктивних умінь передбачалося таке. Розробляти конспекти занять з фізичної культури із врахуванням завдань адаптації школярів з церебральним паралічем до їх соціалізації. Розробляти конспекти для інших занять і виховних заходів, в яких фізичні вправи використовуються як засіб реалізації міжпредметних зв'язків. Враховувати пріоритети школярів з церебральним паралічем в тому чи іншому виді рухових завдань



для їх урахування при формуванні змісту занять, виборі засобів. Використовувати інформаційні технології при демонстрації засобів фізичного виховання під час занять. Створювати на занятті емоційно-забарвлене середовище, формуючи таким чином інтерес і зацікавленість дітей до фізичної культури. Аналізувати зміст навчальних програм, методичних рекомендацій, проведених занять з метою їх удосконалення, розробки нових творчих ідей з комплексного використання засобів фізичного виховання в процесі соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем. Форматувати індивідуальний пакет наочно-інформаційного забезпечення занять і виховних заходів з використанням на них засобів фізичного виховання.

Вивчення курсу передбачає активну і різноманітну самостійну роботу студентів, спрямовану на створення умов для оволодіння ними додатковими знаннями й уміннями, пов'язаними з комплексним використанням засобів фізичного виховання у майбутній професійній діяльності із дітьми з церебральним паралічем.

Індивідуальна робота передбачає узагальнення студентами отриманих знань у вигляді рефератів за темами кожного розділу.

Зміст спецкурсу спрямовувався на формування готовності студентів до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем на заняттях фізичною культурою та як засобу реалізації міжпредметних зв'язків. Досягти цієї мети буде можливим за умови вирішення таких завдань: формування в студентів позитивної мотивації до зазначеної діяльності; надання їм ґрунтовних знань з соціальної адаптації дітей; формування професійних умінь застосовувати набуті знання у навчально-виховній роботі із дітьми з церебральним паралічем в реальних умовах навчального закладу. Також, під час реалізації змісту спецкурсу актуалізували знання й уміння студентів, набуті ними впродовж усього попереднього періоду навчання і які були пов'язані з соціальною адаптацією, фізичною культурою, педагогікою, психологією.

Обсяг спецкурсу складав половину одного кредиту, з урахуванням годин на самостійну підготовку його розподілили так: 10 годин лекційні заняття, 18 – практичні заняття, 16 – самостійна підготовка. Спецкурс складався з трьох модулів, зміст яких передбачав аудиторну, самостійну роботу та індивідуальну підготовку. Кожен модуль містив змістові модулі, які склалися з тем і передбачали: модуль-І і модуль-ІІ – теоретичну і практичну види підготовки, модуль-ІІІ – виконання двох індивідуальних завдань у вигляді наукових рефератів.

Досягнення високих результатів внаслідок упровадження в навчальний процес запропонованого спецкурсу гарантувалося виконанням вимог принципів навчання та застосуванням: ефективних заходів

педагогічного керівництва пізнавальною діяльністю майбутніх фахівців з фізичної реабілітації; комбінованим підходом до формування в них необхідних знань й умінь; евристичних методів навчання; теоретичних, практичних і самостійних форм організації навчання; індивідуальних завдань; педагогічного практикування в реальних умовах навчального закладу.

### **Висновки:**

1. Розроблені зміст і форми підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації дітей з церебральним паралічем є цілісним утворенням компонентів з конкретними функціями, міцно взаємопов'язаних між собою, передусім, спрямованістю на досягнення встановленої мети. Запропонована система підготовки передбачає зміст підготовки, педагогічний контроль, педагогічні умови реалізації змісту, впровадження яких у навчально-виховний процес здійснюється поетапно, забезпечуючи так високий рівень готовності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до досліджуваного виду діяльності, що виявляється в здатності самостійно використовувати та збільшувати свої знання й уміння в напрямку її використання при забезпеченні соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.

2. Педагогічними умовами ефективного впровадження розробленої системи підготовки є: націленість студентів на власну оцінку результатів діяльності з вибору видів рухової активності оздоровчої спрямованості для забезпечення соціальної адаптації дітей з церебральним паралічем та її співставлення з експертною оцінкою; спрямованість на творчу самореалізацію, що стимулюється об'єктивним оцінюванням результатів навчання; активне використання сучасних інформаційних засобів і розширення таким чином змісту індивідуального пакету інформаційно-методичного забезпечення для його подальшого використання у професійній діяльності; створення на заняттях спецкурсу емоційно забарвленого, належно підкріпленого відповідним наочно-інформаційним матеріалом освітнього середовища та предметно-розвивального – в загальній системі підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації.

### **Список використаних джерел**

1. Азарський І. М. ДЦП. Нові лікувально-педагогічні та психологічні програмні можливості для практичних лікарів і педагогів : [навч. посібник] / І. М. Азарський, О. О. Азарська. – Хмельницький : Поділля, 2001. – 147 с.
2. Ганзина Н. В. Система рекреативно-восстановительных мероприятий в социальной адаптации инвалидов с последствиями детского

- церебрального паралича : автореф. дис. на соиск. науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Н. В. Ганзина. – М. : РГАФК, 1997. – 21 с.
3. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем : [монографія] / Геннадій Анатолійович Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП О. А. Буйницький, 2009. – 394 с.
  4. Завацький В. І. Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні / В. І. Завацький // Підготовка спеціалістів фізичної культури та спорту в Україні : м-ли Першої республ. конф. – Луцьк : Надстир'я. – 1994. – С. 8–16. Загвязинский В. И. Теория обучения : современная интерпретация : [учеб. пособие] / Загвязинский В. И. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 192 с.
  5. Іванова Л. І. Сучасні підходи до професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / Л. І. Іванова // Педагогічний процес: теорія і практика : зб. наук. пр. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 1. – С. 63–73.
  6. Карпюк Р. П. Компоненти та рівні готовності майбутніх учителів фізичної культури до розв'язання педагогічних ситуацій / Р. П. Карпюк // Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка і психологія. – 2004. – № 11. – С. 44–46.
  7. Ковінько М. С. Професійно-прикладна спрямованість занять фізичною культурою з учнями з церебральним паралічем : [метод. реком.] / М. С. Ковінько, О. С. Куц. – Львів, 1999. – 312 с.
  8. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – Київ: Олімпійська література, 2000. – 439 с.
  9. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до рухової активності оздоровчої спрямованості на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ / Ю. В. Юрчишин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2012. – No 4. – С. 118-123.
  10. Yurchyshyn Y.V. Modern information tools: their place in students' extracurriculum and involvement of them in motor activity of health related orientation. *Physical education of students*, 2015; 4:44–50. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0407>

The study was developed and approved the contents and forms of training of future specialists in physical rehabilitation to ensure the social adaptation of pupils with cerebral palsy. The proposed system provides relevant content preparation, pedagogical control, pedagogical conditions of realization of content, whose

implementation in the educational process is carried out in stages, providing a high level of future specialists in physical rehabilitation to the test activity, manifested in the ability of their own use and to increase their knowledge and skills in towards its use while ensuring social adaptation of pupils with cerebral palsy.

**Key words:** specialists in physical rehabilitation, social adaptation, pupils with cerebral palsy.

*Отримано 27.04.17*

УДК 615.825:616.33-002

*А.В. Михальський, Т.М. Христич, Ю.А. Михальська*

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХРОНІЧНИХ ГАСТРИТАХ**

У статті описані основні причини хронічних гастритів, симптоми їх перебігу та принципи лікування. Дана характеристика основних методів фізичної терапії з обґрунтуванням їх застосування та протипоказаннями до призначення. Акцентовано увагу на застосуванні фізичної терапії в залежності від функціонального стану шлунку (зокрема, його секреторної функції) та форми захворювання.

**Ключові слова:** хронічний гастрит, фізична терапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія, мінеральна вода.

**Вступ.** Хвороби органів травлення займають одне з провідних місць в структурі соматичної патології і є серйозною медико-соціальною проблемою зважаючи на високу їх поширеність.

Найбільш частими формами гастроентерологічної патології є хронічні гастрити і гастродуоденіти, які найчастіше асоційовані з *Helicobacter pylori* інфекцією (Drumm B. et al., 2000; Stolte M. et. al., 2002; Щербаков П.Л., 2004).

За даними більшості дослідників хронічним гастритом страждають до 50-80% усього населення [2, 4, 15, 17]. Частота гастритичних змін слизової оболонки і їх вираженість підвищуються з віком хворого. L. Demling відмічає, що частота хронічного гастриту серед населення з кожним роком життя зростає на 1,4%. При цьому значення хронічного

гастриту визначається не лише значною поширеністю. Актуальність вивчення проблеми полягає в тому, що хронічний гастрит в більшості випадків перебігає і супроводить такі клінічно і прогностично серйозні хвороби, як виразка і рак шлунку [1, 10, 14].

**Мета дослідження.** Вивчити і обґрунтувати значення фізичної терапії в реабілітації хворих хронічним гастритом.

**Матеріал і методи дослідження** – аналіз сучасних літературних джерел.

**Результати дослідження.**

Хронічний гастрит (ХГ) – захворювання слизової оболонки шлунку, що супроводжується порушенням її фізіологічної регенерації і прогресуючою атрофією спеціалізованого залозового епітелію, зміною секреторної, евакуаторної і інкреторної функцій шлунку.

Хронічний гастрит – поліетіологічне захворювання, основними причинами якого є: порушення режиму харчування; вживання продуктів, подразнюючих слизову оболонку шлунку; погане переживання їжі; тривалий прийом лікарських препаратів – особливо нестероїдних протизапальних засобів; часте вживання алкогольних напоїв; неповноцінне харчування (особливо нестача білка, вітамінів і заліза) [4, 10]. Основною причиною гастриту вважають інфікування бактерією *Helicobacter pylori*. Близько 85% випадків гастриту виникають саме через це [4, 6].

Рідше зустрічається так званий аутоімунний гастрит. Нерідко цей стан супроводжується розвитком В12-дефіцитної анемії. У розвитку цієї форми гастриту важливу роль відіграють спадкові чинники.

Хімічний гастрит (жовчний, рефлюкс-гастрит) пов'язаний з тривалою дією токсичних речовин на шлунок. Така форма гастриту виникає у випадку так званого дуодено-гастрального рефлюксу, коли жовч закидається з дванадцятипалої кишки в шлунок. Жовч містить жовчні кислоти і інші компоненти що подразнюють шлунок – при тривалій її дії слизова оболонка шлунку ушкоджується і виникає гастрит.

Виділяють дві основні форми: хронічний гастрит з нормальною або підвищеною секреторною функцією шлунку і хронічний гастрит з секреторною недостатністю.

Клінічна картина захворювання визначається станом секреторної функції, глибиною і локалізацією морфологічних змін слизової оболонки шлунку. Основними симптомами при гастритах є болі і диспептичні розлади. Симптоми хронічного гастриту з нормальною або підвищеною секреторною функцією шлунку: біль, нерідко виразкоподібна, печія, відрижка кислим, відчуття важкості в епігастральній області після їди, закрепи спастичного характеру. Іноді з'являються голодні болі. Частіше спостерігаються у курців і осіб зловживаючих алкоголем.

Симптоми хронічного гастриту зі зниженою секреторною функцією шлунку: шлункова і кишкова диспепсія (неприємний смак у роті, зниження апетиту, нудота, особливо вранці, відрижка повітрям, бурчання в животі, пронос); при тривалому перебігу хвороби схуднення. Захворювання протікає повільно з чергуванням періодів ремісій і загострень. При тривалому перебігу може приєднатися ентерит, коліт, холецистит.

Лікування хворих хронічним гастритом має бути диференційованим і проводитись з урахуванням етіопатогенетичної, морфологічної форми захворювання та кислотоутворюючої функції шлунку, а також комплексним, включаючим в себе нормалізацію способу життя, дотримання дієтичних рекомендацій, прийом лікарських препаратів, санаторно-курортного лікування [4, 8]. Лікування найчастіше проводиться в амбулаторних умовах.

Фармакотерапія визначається характером порушень моторної і секреторної функцій шлунку.

1. При гіперсекреції призначають антацидні і антисекреторні препарати: блокатори протонного насосу, H<sub>2</sub>-блокатори.

2. При секреторній недостатності використовують препарати для замісної терапії: соляна кислота; сік шлунковий натуральний; ацидин-пепсин.

3. Ферментні препарати: панкреатин, панзинорм, фестал, ензістал, мезим і інші засоби цього ряду за наявності вираженої зовнішньосекреторної недостатності підшлункової залози (зокрема, стеатореї).

4. Прокінетики – препарати, нормалізуючі рухову функцію шлунково-кишкового тракту: метоклопрамід, мотиліум. Препарати, посилюючи тонус і перистальтику шлунку, усувають нудоту, відрижку і інші диспептичні прояви.

5. При болях використовують спазмолітичні препарати: міотропні засоби – дротаверин (но-шпа), галідор, фенікаберан.

6. Засоби для лікування Нр-інфекції (антихелікобактерна терапія) .

7. Протизапальні препарати: сукральфат (вентер), який утворює захисний шар на слизовій оболонці шлунку і не впливає на процеси травлення.

Лікування хворих хронічним гастритом спрямоване не лише на медикаментозне лікування, при ньому широко використовується дієто-терапія, вживання мінеральної води, а також засоби фізичної реабілітації [3, 12].

При хронічному гастриті із збереженою або підвищеною секреторною функцією шлунку рекомендуються продукти, які мають

добрі буферні властивості: відварене м'ясо і риба, яйце некруто та ін. У харчовий раціон включаються також макаронні вироби, каші, черствий білий хліб, сухе печиво, молочні супи. Овочі (картопля, морква, цвітна капуста) бажано тушкувати або готувати у вигляді пюре і парових суфле. Крім того, хворим дозволяються киселі, желе, печені яблука, какао з молоком, слабкий чай [12].

При хронічному гастриті із збереженою або підвищеною секреторною функцією шлунку з харчового раціону виключають продукти, збуджуючі секрецію соляної кислоти і які проявляють подразнюючу дію на слизову оболонку шлунку. Це: міцні м'ясні, рибні і грибні бульйони, смажена їжа, копчені продукти і консерви, приправи і спеції, соління і маринади, кава, міцний чай, газовані фруктові води, алкогольні напої.

При хронічному гастриті з секреторною недостатністю їжа має бути фізіологічно повноцінною, різноманітною за складом і містити продукти, стимулюючі виділення шлункового соку і покращуючі апетит. Це: супи на знежиреному рибному або м'ясному бульйоні, нежирні сорти м'яса і риби, кріп, петрушка, вимочений оселедець. Хворим дозволяються також черствий житній хліб (при його добрій переносимості), варені, тушковані і запечені овочі, розсипчасті каші на воді або з додаванням молока, яйця некруто, негострі сорти сиру, нежирна шинка, фруктові і овочеві соки, нежорсткі яблука.

При хронічному гастриті з секреторною недостатністю не рекомендуються продукти, які вимагають тривалого переварювання в шлунку, подразнюючі його слизову оболонку і посилюючі процеси бродіння в кишковикі (жирні сорти м'яса і риби, гострі і солоні блюда, холодні напої, свіжий білий і чорний хліб, свіжі здобні вироби з тіста, велика кількість капусти і винограду)[12].

У лікарняний період реабілітації найчастіше використовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію. ЛФК при гастриті призначається з метою відновлення нервово-гуморальної регуляції травлення, нормалізації секреторної і рухової функції шлунку, поліпшення кровообігу в черевній порожнині, укріплення м'язів пресу і позитивного впливу на нервово-психічний стан хворого [7, 9, 12, 13].

ЛФК проводиться у три періоди [12].

**І період** відповідає гострій і підгострій фазам гастриту. Хворому призначають напівліжковий режим. Застосовують гігієнічну і лікувальну гімнастику. В основному використовують в. п. лежачи на спині та сидячи. Виконують полегшені гімнастичні вправи в поєднанні зі статичними та динамічними дихальними вправами, в спокійному темпі. Тривалість занять лікувальної гімнастики 10-15 хв.

**II період** співпадає з поліпшенням загального стану хворого, поступовим одужанням, переходом на вільний руховий режим, нарощуванням навантажень. У комплексах лікувальної гімнастики включають спеціальні вправи з акцентом на діафрагмальне дихання та розслаблення, збільшується кількість спеціальних, загальнорозвиваючих вправ та ігри з різними предметами. У цьому періоді навантаження на м'язи живота залишаються обмеженими, особливо у хворих гастритом з підвищеною секрецією. Тривалість процедури ЛГ 20-25 хв.

**III післястаціонарний період** реабілітації проводиться в поліклініці, санаторіях-профілакторіях, санаторіях. Навантаження у цей період збільшують та ускладнюють. Включають спортивні та рухливі ігри, плавання, катання на ковзанах, прогулянки на лижах. Для поліпшення рухової функції шлунка призначають ходьбу в середньому темпі (до 30 хв). Тривалість індивідуальних процедур ЛГ – 25 хв, групових – 35 хв.

Методи ЛФК: індивідуальні заняття в 1-му періоді лікування в стаціонарі, малогрупові – в 2-му періоді і групові – на санаторно-поліклінічному етапі.

Курс лікувальної гімнастики проводять враховуючи секреторну функцію шлунку. При гастритах з нормальною і підвищеною секрецією шлунку лікувальну гімнастику проводять перед прийманням їжі, що пригнічує шлункову секрецію і з наростаючим навантаженням. З цією метою за 1-1,5 год. до приймання їжі і фізичних вправ вживають мінеральну воду (лужанська, поляна квасова, моршинська та інші), що у свою чергу, теж гальмує секреторну функцію шлунку. Рекомендують вправи для середніх та великих м'язових груп з багаторазовими повтореннями, махові рухи, вправи з гімнастичними предметами. Використовують полегшені гімнастичні вправи у поєднанні зі статичними і динамічними дихальними вправами та вправами на розслаблення, обмежуючи навантаження на м'язи живота. Рухи виконують у повільному темпі, ритмічно.

При гастритах із секреторною недостатністю лікувальну гімнастику проводять за 2 год. до приймання їжі, що стимулює шлункову секрецію. Для підвищення ефекту за 20-30 хв до приймання їжі п'ють мінеральну воду (миргородська, куяльник та інші). Доцільно приймати мінеральну воду через 20-40 хв після занять ЛГ. Комплекси складаються із загальнорозвиваючих вправ з невеликою кількістю повторень і обмеженою амплітудою рухів. Намагаючись підвищити тонус ЦНС та створити позитивний емоційний фон, використовують групові заняття, вправи з пересуванням, рухливі ігри, естафети, музичний супровід.

Окрім ЛФК хворим хронічним гастритом показаний масаж, який призначається в перші 2-3 дні.



Завдання масажу: зменшення болю; нормалізація моторики шлунку і дванадцятипалої кишки; поліпшення крово- і лімфообігу, усунення застійних явищ в черевній порожнині; активізація обміну речовин і трофічних процесів в уражених тканинах, нормалізація тону су вегетативної нервової системи; поліпшення функціонального стану ЦНС, а також психоемоційного і загального стану хворого [12, 16].

Таким чином, прискорюючи процес одужання, масаж є ефективним додатковим лікувальним методом.

Найбільш ефективний сегментарний масаж. Першим етапом цього варіанту масажу є пошук сегментарних зон. При захворюваннях шлунку і дванадцятипалої кишки в основному ушкоджуються тканини, пов'язані з сегментами С3- Тh8.

При гастриті з гіперсекрецією масаж починають з усунення змін в тканинах на задній поверхні тіла, в першу чергу в максимально хворобливих точках на спині в області сегментів Тh7-Тh8 і біля нижнього кута лопатки в області сегментів Тh4-Тh5, потім переходять на передню поверхню тулуба [3].

За наявності гіперсекреції рекомендується впливати тільки на передню поверхню грудної клітини ліворуч в області сегментів Тh5-Тh9 з використанням прийому розтирань і зміщення шкіри. При гастритах з секреторною недостатністю використовують також масаж ділянки шлунка електровібратором, який переміщується за годинниковою стрілкою.

Масаж живота виконують при максимальному розслабленні м'язів черевної стінки.

Закінчувати масаж при гастриті треба погладженням черевної стінки і діафрагмальним диханням. В цілому одна процедура повинна тривати не більше 10-15 хвилин. Повний курс налічує близько 8-12 процедур.

Класичний лікувальний масаж також може бути призначений, але пізніше, ніж сегментарний – зазвичай в середині або кінці підгострого періоду, коли больовий синдром і диспепсичні явища суттєво зменшились [3].

У комплексному лікуванні хворих хронічним гастритом широко застосовують фізіотерапію. Фізіотерапія при хронічному гастриті обумовлена можливістю зняття больового синдрому, протизапальної дії в гастродуоденальній області, цілеспрямованим впливом на секреторну і моторну функції шлунку, а також стимуляцією регенерації слизової оболонки шлунку [5, 12].

Фізіотерапія протипоказана при загостренні хронічного гастриту, наявності поодинокого поліпа слизової оболонки або поліпозу шлунку, а також хворим з ригідним антральним гастритом.

Фізіотерапевтичні процедури необхідно призначати з урахуванням функціонального стану шлунку (зокрема, його секреторної функції), форми захворювання, супутніх ушкоджень органів травлення. При хронічному гастриті із збереженою і підвищеною секрецією рекомендують гальванізацію області шлунку з розташуванням позитивного електроду в епігастральній області, поля УВЧ та НВЧ, електрофорез новокаїну, електросон.

В осіб зі зниженою секрецією використовують катодну гальванізацію шлунка, індуктотермію, електрофорез кальцію, ультрафіолетове опромінення. При секреторній недостатності в епігастральній області розташовують негативний електрод, другий електрод поміщають на спині в області нижньогрудного відділу хребта. М'яку дію має електричне поле УВЧ. Позитивні результати дають оксигенотерапія та кліматотерапія.

В деяких випадках при больовому синдромі ефективне УФ-опромінення шкіри живота і спини в області Th6-Th12 загальною площею 300-400 см<sup>2</sup>. Використовують також діадинамічні струми.

Гіпербарична оксигенація – стимулює секрецію соляної кислоти за рахунок посилення тканинного дихання, регіонального кровообігу, зменшення гіпоксії. Курс лікування – 10 сеансів, тиск у барокамері – 2атм.

Для зняття больового синдрому використовують електрофорез з новокаїном, платифіліном. Для стимуляції залозистого апарату при хронічному гастриті з помірною секреторною недостатністю застосовують синусоїдальні модульовані струми і дециметрові електромагнітні хвилі.

Фізіотерапія у післялікарняний період реабілітації направлена переважно на профілактику загострень захворювання і подовження фази ремісії. Використовують електрофорез, індуктотермію, мікрохвильову терапію, ультразвук, грязьові аплікації, електросон, бальнеотерапію, кліматотерапію та інші методи.

У період ремісії показане санаторно-курортне лікування на бальнео-питтєвих курортах (Миргород, Моршин, Трускавець, Одеса, Сонячне Закарпаття, Березівські мінеральні води та інші), якщо немає протипоказань з боку інших органів і систем. Пиття мінеральних вод – ефективний лікувальний чинник. Лікування мінеральними водами раціонально проводити не тільки в санаторії, але і в домашніх умовах. Мінеральна вода впливає на тонус, перистальтику і моторно-евакуаторну функцію шлунку, вона зменшує запальний процес в слизовій оболонці шлунку. Курс лікування хронічних гастритів мінеральними водами – 3-5 тижнів, але не більше 6 тижнів. Оптимальний термін вживання мінеральної води – 4 тижні.

Час і технологія прийому мінеральних вод визначаються рівнем шлункової секреції.

При зниженій кислотності шлункового соку (гіпоацидний стан) краще вживати лікувальну воду із стимулюючою дією: хлоридно-натрієву і гідрокарбонатно-натрієву, які містять вуглекислий газ. Якщо мінеральна вода приймається за 15-20 хв до їжі або під час їжі, то вона затримується у шлунку і стимулює секрецію шлункового соку. Тому пацієнтам з хронічним гастритом із секреторною недостатністю мінеральну воду рекомендують приймати за 15-20 хвилин до їди (1 склянку). Воду хворий має пити кімнатної температури, повільно, маленькими ковтками.

При гіпоацидному гастриті використовується вода з рН нижче 7. Це допомагає уникнути здуття, відрижки і інших неприсмних симптомів зниженої кислотності.

При атрофічній формі гастриту мінеральна вода не лише підвищує кислотність, але і сприяє частковому відновленню секреторної активності слизової оболонки. Це відбувається за рахунок стимуляції стінок шлунку, характерної для деяких лужних мінеральних вод.

При підвищеній кислотності шлункового соку (гіперацидний стан) мінеральну воду слід пити підігрітою (37-45° С) оскільки при підігріванні з води видаляється надлишок вуглекислого газу, який стимулює шлункову секрецію. Крім цього висока температура води обумовлює зменшення болю і зняття спазмів. Воду, в цьому випадку, треба пити швидко, що сприяє швидкому просуванню її в кишковик і попереджає її збуджуючий вплив на секрецію. Мінеральні води випиті за 1-1,5 години до прийому їжі швидко покидають шлунок, переходять до дванадцятипалої кишки і гальмують секрецію шлункового соку. Тому при підвищеній секреції та кислотності шлункового соку мінеральну воду п'ють за 1-1,5 години до їжі по 200мл 3 рази у день. При нормальній і підвищеній секреції шлункового соку показані води з малою мінералізацією і переважанням бікарбонатних, сульфатних і кальцієвих іонів.

Лужна вода сприяє зниженню агресивної дії секрету шлунка і дванадцятипалої кишки. У лужних мінеральних вод рН завжди вище 7. Для надання терапевтичного ефекту при гіперацидній формі гастриту рекомендується вживати не менше 600 мл лужної води в день.

При незмінній, нормальній, шлунковій секреції мінеральну воду слід пити за 45 хвилин до їди.

При виборі мінеральної води надзвичайно важливо підібрати саме ту, яка найбільше підходить. Інакше, регулярне її вживання може привести до загострення захворювань. Для досягнення максимального лікувального ефекту, краще всього використовувати воду не з пляшок, а безпосередньо з джерела.

### **Висновки:**

Фізична терапія при хронічних гастритах відіграє важливу роль для повного відновлення людини після перенесеного захворювання і є невід'ємною, складовою частиною реабілітаційних заходів. Її основною метою є розвиток тривалого періоду ремісії захворювання.

Диференційовано проведені з урахуванням виду гастриту, фази хвороби і типу секреції лікувально-профілактичні заходи сприяють підвищенню ефективності засобів фізичної терапії при захворюваннях шлунка.

### **Список використаних джерел:**

1. Бабак О.Я. Современные представления об оценке риска развития и профилактики рака желудка / О.Я. Бабак // Сучасна гастроентерологія. – 2009. – № 6. – С. 62-66.
2. Драгомирецкая Н.В. Хронический атрофический гастрит – перспективы лечения в курортологии / Н.В. Драгомирецкая, И.Б. Заболотная, Т.И. Малыгина, А.Н. Ижа // Сучас. гастроентерологія. – 2007. – № 3. – С. 85-90.
3. Епифанов В.А. Восстановительная медицина / В.А. Епифанов. – М. : ГОЭТАР-Медиа, 2012. – 304 с.
4. Ивашкин В.Т., Лапина Т.Л. Хронический гастрит : современные представления, принципы диагностики и лечения / В.Т. Ивашкин, Т.Л. Лапина // РМЖ. – 2001. – №2. – С. 54.
5. Илларионов В.Е., Симоненко В.Б. Современные методы физиотерапии : Руководство для врачей общей практики (семейных врачей) / В.Е. Илларионов, В.Б. Симоненко. – М. : ОАО «Издательство «Медицина», 2007. – 176 с.
6. Коруля І.А. Діагноз «хронічний гастрит». Проблемні питання. Сучасні підходи до діагностики та лікування / І.А. Коруля, І.С. Марухно, О.М. Герасименко // Сучасна гастроентерологія. – 2014. – № 2. – С. 133-138.
7. Макарова Г.А. Спортивная медицина : Учебник / Г.А. Макарова. – М. : Советский спорт, 2003. – 480 с.
8. Медична та соціальна реабілітація : Навчальний посібник / За заг. ред. І.Р. Мисули, Л.О. Вакуленко. – Тернопіль : ТДМУ, 2005. – 402 с.
9. Методика лечебной физкультуры при хронических гастритах у студентов / В.М. Шидловская // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 187-190.
10. Минущкин О.Н. Хронический гастрит : понятие, типирование, особенности течения и исхода / О.Н. Минущкин, И.В. Зверков, Т.Б. Топчий // Кремлевская медицина. Клинический вестник. – 2007. – № 2. – С. 19-22.

11. Мухін В.М. Фізична реабілітація / В.М.Мухін. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 471 с.
12. Физическая реабилитация при гастрите // Под ред. А.В. Полоструева : Практическое руководство. – Омск : ИП А.В. Шелудивченко. – 2015. – 56 с.
13. Физическая реабилитация : Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей ред. проф. С. Н. Попова. – Изд. 3-е. – Ростов н/Д : Феникс, 2005. – 608 с.
14. Филиппов Ю.А. Рак желудка. Ранняя диагностика и лечение / Ю.А. Филиппов // Гастроэнтерология : Межвід. зб. – 2007. – Вип. 38. – С. 307-315.
15. Филиппов Ю.А. Распространенность и структура заболеваний органов пищеварения в Украине / Ю.А. Филиппов, З.Н. Галенко // Другий Український тиждень гастроентерологів : Тез. доп. – Дніпропетровськ, 1997. – С. 4-5.
16. Чабаненко С.Н. Массаж при заболеваниях органов пищеварения / С.Н. Чабаненко. – М. : Вече, 2004. – 176 с.
17. Genta R.M. Screening for gastric cancer: does it make sense? / R.M. Genta // Aliment. Pharmacol. Ther. – 2004. – Suppl. 2. – P. 42-47.

Main reasons of chronic gastritis, symptoms of its course and principles of its treatment have been described in the article. The characteristics of the main methods of physical therapy taking into consideration its usage and contraindication have been given here. Usage of physical therapy which depended on functional state of stomach (in particular its secretory functions) and forms of disease have been paid attention here.

**Key words:** chronic gastritis, physical therapy, medical physical culture, massage, physiotherapy, mineral water.

*Отримано 12.04.17*

УДК 615.825:616.24-002

***В.П. Молєв***

### **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ НЕГОСПІТАЛЬНІЙ ПНЕВМОНІЇ**

Завданнями дослідження була оцінка динаміки спірографічних показників в період реконвалесценції негоспітальної пневмонії. В дослідженні прийняли участь 36 осіб у віці від 20 до 54

років з діагнозом: реконвалесцент після позалікарняної пневмонії. Установлено позитивний вплив лікувальної гімнастики на основі танцювальної аеробіки; ранкової гігієнічної гімнастики; лікувального масажу та фізіотерапевтичного лікування на показники легеневих об'ємів, вентиляції легень та бронхіальної прохідності за даними спірографічного дослідження.

**Ключові слова:** фізична реабілітація, негоспітальна пневмонія, спірографічні показники.

Пневмонія залишається важливою медико-соціальною проблемою, що зумовлено насамперед значною поширеністю, досить високими показниками інвалідизації та смертності, а також значними економічними втратами внаслідок цього захворювання [10].

Пневмонія – гостре інфекційне поліетіологічне захворювання переважно бактеріальної етіології, яке характеризується вогнищевим ураженням респіраторних відділів легень і наявністю внутрішньоальвеолярної ексудації [2, 3, 4, 10]. Захворюваність на пневмонію серед дорослих у розвинених країнах становить 3-16% на рік, при цьому, за оцінками фахівців, приблизно у 60% випадків захворювання залишається нерозпізнаним [3, 4, 5, 10]. У зв'язку із сформованою ситуацією Американське та Канадське торакальне товариство інфекціоністів запропонували нові рекомендації для діагностики та антибіотикотерапії пневмонії [12]. Але тільки за допомогою антибіотикотерапії неможливо досягти швидкої ліквідації запального процесу в легенях, несприятливого перебігу та ускладнень пневмонії. З метою повного відновлення морфологічної структури та функції органів дихання, активізації діяльності серцево-судинної та інших систем організму, адаптації до фізичних навантажень є обов'язковим застосування засобів фізичної реабілітації у період реконвалесценції. Але серед великої кількості наукових праць з проблеми застосування засобів фізичної реабілітації при пневмонії відображені суперечливі дані з приводу застосування методик контролю та регуляції фізичних навантажень відповідно загального стану реконвалесцентів після пневмонії, тобто не здійснюється оптимальний педагогічний контроль при проведенні занять лікувальної гімнастики [7, 8, 9].

Таким чином, усе вищезазначене обумовлює необхідність розробки та оцінки ефективності програми фізичної реабілітації, що сприяла би відновленню функціонального стану дихальної системи та підвищенню фізичної працездатності реконвалесцентів після пневмонії.

**Мета дослідження:** скласти програму фізичної реабілітації для реконвалесцентів після негоспітальної пневмонії, що сприяє нормалізації показників функції зовнішнього дихання.

**Завданням дослідження** була оцінка динаміки спірографічних показників у реконвалесцентів після негоспітальної пневмонії.

**Методи дослідження.** Під нашим спостереженням знаходилось 36 осіб в стадії реконвалесценції після позалікарняної пневмонії. Вони були довільно розділені на дві групи: основна група – 18 осіб; контрольна група – 18 осіб. За основними параметрами відбору (статтю, віком, рівнем фізичної підготовленості) контрольна група не відрізнялася істотно від експериментальної.

Функція зовнішнього дихання досліджувалась за допомогою даних спірографії (визначалися дихальний об'єм (ДО), життєва ємність легень (ЖЄЛ), частота дихання (ЧД), хвилинний об'єм дихання (ХОД), максимальна вентиляція легень (МВЛ), форсована життєва ємність легень (форсована ЖЄЛ) та максимальна об'ємна швидкість дихання під час вдиху та видиху ( $V$  вд.,  $V$  вид.) та результатів проведення гіпоксичних проб: проба Штанге та Генчі [3].

#### **Результати дослідження.**

Первинне обстеження реконвалесцентів після перенесеної позалікарняної пневмонії проводилось протягом 2-5 днів після виписки хворих зі стаціонару. Проведене первинне спірографічне дослідження показало, що в результаті перенесеного інфільтративного процесу в легенях у обстежених хворих обох груп відбулося зниження деяких показників функції зовнішнього дихання. Як видно з таблиці 1, у хворих основної та контрольної групи показники легеневого об'єму та показники легеневої вентиляції (ХОД, ЧД,  $V$  вд.,  $V$  вид.) були зниженими.

Збільшення ЧД в обох групах має компенсаторний характер у зв'язку з розвитком патологічного процесу в легенях та зменшенням функціонуючої легеневої тканини. Показники ЖЄЛ і ДО у обстежених обох груп знаходяться у межах нормальних значень, але на нижній границі норми, що може бути наслідком низького рівня тренуваності, або перенесеного патологічного інфільтративного процесу в легенях. Підвищення рівня ХОД до 6,35 л/хв. в основній групі і до 6,31 л/хв. в контрольній групі пов'язано з мобілізацією компенсаторних механізмів (гіпервентиляція є фізіологічною мірою захисту проти гіпоксії) внаслідок розвитку патологічного процесу в легенях.

Низькі показники об'ємної швидкості форсованого видиху та вдиху (3,04 л/с в основній та 2,98 л/с в контрольній групі) є наслідком зниження можливостей дихальної мускулатури у реконвалесцентів після пневмонії. Показники форсованої ЖЄЛ та МВЛ в основній та кон-

трольній групх були в межах нормальних значень, що свідчить про відсутність порушень нервової регуляції функції зовнішнього дихання, погіршення бронхіальної прохідності, зниження еластичності легеневої тканини та зменшення енергетичних можливостей дихальної системи у обстежених пацієнтів.

*Таблиця 1*

**Спірографічні показники хворих основної та контрольної груп при первинному дослідженні**

Показники	Норма	Групи обстежених		P
		Основна група	Контрольна група	
Частота дихання (ЧД), дих. рух./хв.	6-18	18,79	18,80	>0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), л	2,50-4,00	2,68	2,61	>0,05
Форсована життєва ємність легень, л	2,20-3,70	2,46	2,39	>0,05
Максимальна вентиляція легень (МВЛ), л/хв.	50-70	61,34	60,95	>0,05
Хвилинний об'єм дихання (ХОД), л/хв.	3,50-5,00	6,35	6,31	>0,05
Дихальний об'єм (ДО), мл	300-900	341,25	348,16	>0,05
Швидкість вдиху (V <sub>вд.</sub> ), л/с	3,5-5,0	3,04	2,98	>0,05
Швидкість видиху (V <sub>вид.</sub> ), л/с	3,3-4,2	2,90	2,86	>0,05

Досліджуючи показники гіпоксичних проб, ми дійшли висновку, що вони були зниженими внаслідок розвитку астено-вегетативного синдрому у реконвалесцентів після перенесеної пневмонії: час затримки дихання на вдиху в основній групі складав 16,57 с та 16,32 с в контрольній групі (p>0,05). Час затримки дихання на видиху в основній групі складав 13,97 с, в контрольній – 14,06 с (p>0,05).

З метою підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи, укріплення дихальних м'язів, збільшення екскурсії грудної клітки та діафрагми, збільшення життєвої ємності легень, нормалізації дихального акту і вентиляції легень, підвищення неспецифічного імунітету, поліпшення психоемоційного стану хворого та підвищення рівня загальної фізичної працездатності в основній групі хворих ми застосовували програму фізичної реабілітації, що включала лікувальну гімнастику на основі танцювальної аеробіки; ранкову гігієнічну гімнастику; лікувальний масаж за методикою П.Б. Єфименко (2013) [6]; фізіотерапевтичне лікування у вигляді сауни з метою тренування теплорегулюючих, адаптаційних механізмів.



Фізичне навантаження на щадному, щадно-тренувальному та тренувальному рухових режимах дозувалось за складністю рухів, кількістю повторень, амплітудою, темпом виконання.

На щадному руховому режимі використовувалися загально-розвиваючі вправи для усіх м'язових груп в поєднанні з вправами на силу та гнучкість з метою підготовки м'язово-зв'язкового апарату та серцево-судинної системи до більших фізичних навантажень; вправи на тренування вестибулярного апарату; на рівновагу; вправи з м'ячем та гімнастичним щіпком з неповною, а потім – з повною амплітудою, у середньому темпі, з вихідних положень «стоячи», «при ходьбі», «сидячи на підлозі» на основі аеробної гімнастики. Кількість повторень кожної вправи – 10-14 разів. Акцент робився на вправи для м'язових груп верхнього плечового поясу та тулуба.

Через 0,5 місяця занять при достатньому підвищенні загальної фізичної працездатності хворі починали займатися за програмою щадно-тренувального режиму.

На щадно-тренувальному режимі застосовувалися фізичні вправи для м'язів верхніх кінцівок та плечового поясу, шиї, тулуба з елементами аеробіки з повною амплітудою, в середньому темпі, кількість повторень – 8-16 разів; вправи на координацію та тренування вестибулярного апарату; регламентовані дихальні вправи при ходьбі з урахуванням активності вегетативної нервової системи; паузи відпочинку та вправи на розслаблення; біг, стрибки та підскоки.

На тренувальному режимі застосовувалися фізичні вправи для м'язів верхніх кінцівок та плечового поясу, шиї, тулуба з елементами аеробіки з повною амплітудою, в середньому та швидкому темпі, кількість повторень – 12-16-20 разів; вправи на координацію та тренування вестибулярного апарату; регламентовані дихальні вправи при ходьбі з урахуванням активності вегетативної нервової системи; паузи відпочинку та вправи на розслаблення. Усі фізичні вправи виконувалися з вихідних положень «сидячи на підлозі», «стоячи». При складанні комплексів ЛГ акцент робився на об'єднання між собою різних, раніше вивчених вправ в хореографічне з'єднання; на зміну протягом заняття темпу, ритму, напрямку та амплітуди рухів.

У заняттях аеробіки на щадному та щадно-тренувальному рухових режимах використовувалася ритмічна музика в стилі «фокс-трот», «чарльстон», «танго», латиноамериканських ритмів («ча-ча-ча», «самба», «румба») на тренувальному режимі – більш швидка музика в стилі «диско», «рок-н-рол», «брейк-данс» [11].

В контрольній групі хворі займалися лікувальною фізичною культурою за методикою С.М. Попова [7, 9], отримували фізіотерапе-

втичне лікування у вигляді скипидарних ванн; озокериту на міжлопаткової області та лікувальний масаж за методикою А.А.Бирюкова [1].

Повторне обстеження реконвалесцентів проводилось після застосування програм фізичної реабілітації протягом двох місяців. Дослідження функції зовнішнього дихання виявило покращення спірографічних показників в основній та контрольній групах внаслідок застосування засобів фізичної реабілітації (табл. 2). Так, в основній групі ЧД зменшилась з 18,79 до 10,07 дих. рух./хв., в контрольній – з 18,80 до 12,67 дих. рух./хв., що свідчить про зменшення проявів астено-вегетативного синдрому та підвищення рівня тренуваності дихальної системи. В результаті застосування комплексної програми фізичної реабілітації спостерігалось статистично достовірне збільшення ЖЕЛ в основній групі на 24,9%, в контрольній – на 18,1%, а також збільшення ДО з 341,25 до 478,36 мл в основній групі та з 348,16 до 438,49 мл в контрольній групі що є наслідком підвищення еластичності легеневої тканини та зменшення ригідності грудної клітки.

*Таблиця 2*

**Спірографічні показники пацієнтів основної та контрольної груп при первинному та повторному дослідженні**

Показники	Норма	Первинне обстеження	Повторне обстеження	P
1	2	3	4	6
Основна група				
Частота дихання (ЧД), дих. рух./хв.	6-18	18,79	10,07	<0,01
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), л	2,50-4,00	2,68	3,45	<0,01
Форсована життєва ємність легень, л	2,20-3,70	2,46	3,19	<0,01
Максимальна вентиляція легень (МВЛ), л/хв.	50-70	61,34	64,92	<0,05
Хвилинний об'єм дихання (ХОД), л/хв.	3,50-5,00	6,35	4,51	<0,01
Дихальний об'єм (ДО), мл	300-900	341,25	478,36	<0,01
Швидкість вдиху (V вд.), л/с	3,5-5,0	3,04	4,52	<0,05
Швидкість видиху (V вид.), л/с	3,3-4,2	2,90	3,81	<0,05
Контрольна група				
Частота дихання (ЧД), дих. рух./хв.	6-18	18,80	12,67	<0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), л	2,50-4,00	2,61	3,42	<0,05

Форсована життєва ємність легень, л	2,20-3,70	2,39	2,91	<0,05
Максимальна вентиляція легень (МВЛ), л/хв.	50-70	60,95	62,15	<0,05
Хвилинний об'єм дихання (ХОД), л/хв.	3,50-5,00	6,31	4,98	<0,05
Дихальний об'єм (ДО), мл	300-900	348,16	438,49	<0,01
Швидкість вдиху (V вд), л/с	3,5-5,0	2,98	3,59	<0,05
Швидкість видиху (V вид), л/с	3,3-4,2	2,86	3,38	<0,05

Форсована ЖЄЛ після застосування засобів фізичної реабілітації у реконвалесцентів після пневмонії збільшилась в основній групі з 2,46 до 3,19 л ( $p<0,01$ ), в контрольній групі – з 2,39 до 2,91 л ( $p<0,05$ ) внаслідок зменшення опору потоку повітря в дрібних бронхах. Зростання МВЛ до 64,92 л/хв в основній і до 62,15 л/хв в контрольній ( $p<0,05$ ) свідчить про підвищення функціональних можливостей зовнішнього дихання, покращення нервової регуляції функції зовнішнього дихання та еластичності легеневої тканини, збільшення енергетичних можливостей дихальної системи.

ХОД статистично достовірно зменшився в основній групі з 6,35 до 4,51 л/хв, в контрольній – з 6,31 до 4,98 л/хв у зв'язку зі зменшенням гіпервентиляції, що є фізіологічною мірою захисту проти гіпоксії при пневмонії.

В обох групах спостерігалось статистично достовірне підвищення об'ємної швидкості форсованого видиху та вдиху внаслідок поліпшення прохідності дихальних шляхів і підвищення можливостей дихальної мускулатури.

При порівнянні повторних показників функції зовнішнього дихання в основній та контрольній групах ми виявили статистично значуще поліпшення досліджуваних показників в основній групі, що свідчить про більш ефективний вплив засобів фізичної реабілітації на функціональний стан дихальної системи (табл. 3).

При повторному проведенні гіпоксичних проб ми виявили статистично достовірне збільшення часу затримки дихання на вдиху та видиху в основній групі. В контрольній групі динаміка досліджуваних показників була статистично незначущою. Крім того, в основній групі результати проби Штанге відповідають задовільним результатам, а проби Генчі – добрим результатам. Порівнюючи показники гіпоксичних проб у реконвалесцентів основної та контрольної груп при повтор-

ному дослідженні, ми дійшли до висновку, що в основній групі величина часу затримки дихання на вдиху та видиху була більшою, ніж в контрольній групі ( $p < 0,05$ ).

*Таблиця 3*

**Спірографічні показники пацієнтів основної та контрольної груп при повторному обстеженні**

Показники	Норма	Групи обстежених		p
		ОГ, n=18	КГ, n=18	
Частота дихання (ЧД), дих. рух./хв.	6-18	10,07	12,67	<0,05
Життєва ємність легень (ЖЄЛ), л	2,50-4,00	3,45	3,42	>0,05
Форсована життєва ємність легень, л	2,20-3,70	3,19	2,91	<0,05
Максимальна вентиляція легень (МВЛ), л/хв.	50-70	64,92	62,15	<0,05
Хвилинний об'єм дихання (ХОД), л/хв.	3,50-5,00	4,51	4,98	<0,05
Дихальний об'єм (ДО), мл	300-900	478,36	438,49	<0,05
Швидкість вдиху (V вд.), л/с	3,5-5,0	4,52	3,59	<0,01
Швидкість видиху (V вид.), л/с	3,3-4,2	3,81	3,38	<0,05

**Висновки.**

З метою підвищення функціональних можливостей кардіо-респіраторної системи, укріплення дихальних м'язів, збільшення екскурсії грудної клітки та діафрагми, нормалізації дихального акту і вентиляції легень, підвищення неспецифічного імунітету, поліпшення психоемоційного стану та підвищення рівня загальної фізичної працездатності в період реконвалесценції після позалікарняної пневмонії рекомендується застосовувати програму фізичної реабілітації, що включає лікувальну гімнастику на основі танцювальної аеробіки; ранкову гігієнічну гімнастику; лікувальний масаж за методикою П.Б. Єфименко (2013); фізіотерапевтичне лікування у вигляді сауни.

Purpose: to make a program of physical rehabilitation for convalescents after community-acquired pneumonia, promotes normalization of respiratory function. The objectives of the study was to evaluate the dynamics spirographic indicators during convalescence community-acquired pneumonia. Material: the study involved 36 persons aged 20 to 54 years with a diagnosis of community-acquired pneumonia after convalescent. Results: the positive influence of physiotherapy based dance aerobics; morning hygienic gymnastics;

therapeutic massage and physical therapy on indicators of lung volumes, ventilation and bronchial patency according to spirometric research.

**Key words:** physical rehabilitation, community-acquired pneumonia, spirometric indicators.

### Список використаних джерел.

1. Бирюков А.А. Лечебный массаж: [учебник для студентов высших учебных заведений] / А.А. Бирюков. – М.: Издательский дом «Академия», 2004. – С. 177-178.
2. Внебольничная пневмония у взрослых: практические рекомендации по диагностике, лечению и профилактике / А.Г. Чучалин, А.И. Синопальников, Л.С. Стручунский [и др.] // Клиническая антимикробная химиотерапия. – 2006. – №8. – С. 54-86.
3. Внутренние болезни / под ред. проф. Г.И. Бурчинского. – [4-е изд., перераб. и доп.]. – К.: Вища школа, 2000. – 656 с.
4. Внутренняя медицина: [учебник для студентов высших медицинских учебных заведений III-IV уровней аккредитации] в 3-х т. – Т.1 / [Е.Н. Амосова, О.Я. Бабак, В.Н. Зайцева и др.]; под ред. Е.Н. Амосовой. – К.: Медицина, 2008. – С. 509-547.
5. Внутрішня медицина: [підручник] / Н. М. Середюк, І. П. Вакалюк, О. С. Сташишин [та ін.]. – [3-є вид., стереотип.]. – К.: ВСВ «Медицина», 2010. – 162 с.
6. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу: [навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання] / П.Б. Єфіменко. – [2-е вид., перероб. й доп.]. – Харків: ХНАДУ, 2013. – С. 256-258.
7. Лечебная физическая культура / [С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасеева и др.]; под ред. С.Н. Попова. – 5-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 416 с.
8. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів / О.В. Пешкова. – Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. – С. 219-236.
9. Физическая реабилитация: [учебник для студентов высших учебных заведений] / под ред. проф. С.Н.Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2005. – 608 с.
10. Фещенко Ю.І. Негоспітальна та нозокоміальна (госпітальна) пневмонія в дорослих осіб: етіологія, патогенез, класифікація, діагнос-

- тика, антибактеріальна терапія / Ю.І. Фещенко, О.Я.Дзюблик, Ю.М. Мостовий та ін. // Здоров'я України. – 2013. – № 2. – С. 37-38.
11. Шипилина И.А. Аэробика: [учебное пособие] / И.А. Шипилина. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.— 219 с.
  12. Alexandra Hough. Physiotherapy in Respiratory Care: An Evidence-based Approach to Respiratory and Cardiac Management. – [3 Sub edition]. – Trans-Atlantic Publications, Inc. – 2001. – 550 p.

*Отримано 15.04.17*

УДК378.016:796.323.2

***В. В. Одайник***

### **РЕАЛІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ БАСКЕТБОЛУ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Серед великої кількості спортивних ігор у державну програму фізичного виховання навчальних закладів включені ті ігрові види спорту, які поширені в Україні й мають різнобічний вплив на розвиток особистості та колективу, зокрема баскетбол.

**Ключові слова:** студенти, баскетбол, координаційні здібності, фізичне виховання.

**Постановка наукової проблеми і її значення.** Навчально-трудова діяльність студентів ВНЗ характеризується постійним зростанням об'єму інформації, високою інтенсивністю процесу навчання, наявністю стресових ситуацій, гіпокінезією, тому питання підвищення їх рухової активності стають дуже актуальними [4, с. 22-25].

Найкращі результати розвитку моторики людини забезпечуються при можливо повнішому обліку індивідуальних рухових здібностей, морфофункціональних характеристик, соціально-психологічних чинників. Спортивні ігри приносять студентам, бадьорість, м'язову радість, підвищують тонує нервової системи. У них входять необмежений вибір рухів, які впливають на усі групи м'язів, і фактично кожен рух розвиває координацію.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей – основа оволодіння новими, складнішими видами рухових дій в різних видах діяльності. Студенти, що мають кращу координацію, швидше засвоюють техніку, активні і винахідливі в усіх ігрових ситуаціях. Тому вдо-

сконалення координаційних здібностей, окрім фізичних якостей, у студентів – актуальне завдання навчального процесу фізичного виховання.

**Предмет дослідження.** Навчально-тренувальна і змагально-ігрова діяльність студентів спеціалізованих баскетбольних груп.

**Мета дослідження.** Експериментально перевірити вплив засобів і методів занять з баскетболу на формування координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів.

**Завдання дослідження :**

- оцінити рівень розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів;
- визначити особливості формування координаційних здібностей у студентів вищих навчальних закладів під впливом занять з баскетболу.

Для вирішення цих завдань використали наступні методи: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; тестування.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Найважливішу роль в тренувальному процесі баскетболістів відіграє фізична підготовка, спрямована на виховання фізичних якостей, здібностей, необхідних для успішної змагальної діяльності.

В даний час проведені глибокі дослідження різних сторін підготовленості спортсменів різних видів спорту, в ігрових видах розробляються модельні характеристики і нормативи з урахуванням амплуа гравців, в програмно-нормативних документах, що регламентують роботу дитячо-юнацьких спортивних шкіл, також наводяться залікові (перекладені) вимоги. Для перевірки ефективності запропонованої методики розвитку координаційних здібностей студентів-баскетболістів, і ступеня впливу її на динаміку різних сторін рухової підготовленості проводилося педагогічне тестування.

Контрольно-педагогічного випробування проводився на початку навчального року (до проведення педагогічного експерименту) та по його закінченні, що дозволило визначити рівень фізичної підготовленості студентів-баскетболістів контрольної та експериментальної груп, виявити притаманні їм діапазони індивідуальних і міжгрупових відмінностей, а також динаміку формування різних сторін майстерності.

Тестування, проведене на початку річного тренувального циклу, показало, що у студентів-баскетболістів обох груп рівень фізичної підготовленості знаходиться на статистично рівнозначному рівні (табл. 1).

Динаміка рівня розвитку витривалості оцінювалася за результатами трьох контрольних вправ, так як в баскетболі важливу роль відіграють специфічні форми витривалості: швидкісна і стрибкова.

Таблиця 1

**Результати контрольно-педагогічних випробувань студентів-баскетболістів, на початку річного тренувального циклу**

Контрольні вправи	Контрольна група $M \pm m$	Експериментальна група $M \pm m$	t	p
Біг 30 м, с.	4,83 $\pm$ 0,1	4,70 $\pm$ 0,1	0,919	>0,05
Біг 20 м с високого старту, с.	3,42 $\pm$ 0,08	3,38 $\pm$ 0,07	0,376	>0,05
Тест Купера, м.	3053 $\pm$ 58	3105 $\pm$ 48	0,691	>0,05
Тест на швидкісну витривалість, с.	36,8 $\pm$ 1,2	36,2 $\pm$ 1,4	0,325	>0,05
Тест на стрибкову витривалість, к-сть разів.	12,6 $\pm$ 0,8	13,1 $\pm$ 0,7	0,470	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см.	219,5 $\pm$ 6,2	224,5 $\pm$ 5,8	0,589	>0,05
Висота підскоку, см.	53,6 $\pm$ 1,5	56,7 $\pm$ 1,9	1,281	>0,05
Кидок набивного м'яча, м.	12,6 $\pm$ 1,6	11,4 $\pm$ 1,8	0,498	>0,05
Підйом тулуба з положення лежачи, кількість разів.	27,4 $\pm$ 1,9	29,5 $\pm$ 1,7	0,824	>0,05
Підтягування, кількість разів.	5,8 $\pm$ 0,6	5,5 $\pm$ 0,7	0,325	>0,05

Таблиця 2

**Результати контрольно-педагогічних випробувань студентів-баскетболістів, по закінченні початку річного тренувального циклу**

Контрольні вправи	Контрольна група $M \pm m$	Експериментальна група $M \pm m$	t	p
Біг 30 м, с.	4,78 $\pm$ 0,1	4,61 $\pm$ 0,1	1,202	>0,05
Біг 20 м с високого старту, с.	3,38 $\pm$ 0,07	3,35 $\pm$ 0,08	0,282	>0,05
Тест Купера, м.	3171 $\pm$ 46	3200 $\pm$ 51	0,422	>0,05
Тест на швидкісну витривалість, с.	35,6 $\pm$ 0,7	34,8 $\pm$ 0,6	0,868	>0,05
Тест на стрибкову витривалість, кількість разів	14,0 $\pm$ 0,6	15,3 $\pm$ 0,5	1,664	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см.	240 $\pm$ 7,1	243,0 $\pm$ 5,3	0,353	>0,05
Висота підскоку, см.	57,4 $\pm$ 1,5	60,4 $\pm$ 2,1	1,239	>0,05
Кидок набивного м'яча, м.	13,4 $\pm$ 1,6	11,9 $\pm$ 1,8	0,623	>0,05
Підйом тулуба з положення лежачи, кількість раз.	30,7 $\pm$ 1,9	32,3 $\pm$ 1,6	0,628	>0,05
Підтягування, кількість разів.	6,4 $\pm$ 0,5	5,8 $\pm$ 0,4	0,849	>0,05



В експериментальній групі 10% студентів що займаються баскетболом отримали задовільну оцінку, 40% – добре, 50% – відмінну.

Результати в 12-хвилинному бігу (тест Купера) зросли на 95 метрів (3,1%) і 118 м (3,9%) у студентів-баскетболістів експериментальної та контрольної груп, відповідно.

Приріст показників в тестах на швидкісну і стрибкову витривалість у студентів-баскетболістів експериментальної групи склав 1,4 с (3,9%) і 2,2 стрибка (16,8%), контрольної групи – 1,2 с (3,3%) і 1,4 стрибка (11,1%).

Інтенсивність росту загальної витривалості у студентів контрольної групи виявилася вище, так як в тренувальному процесі в більшій мірі використовувалися засоби легкої атлетики для виховання витривалості, такі як кросовий біг.

Водночас специфічні форми витривалості більш інтенсивно розвивалися у студентів експериментальної групи. Це пов'язано з тим, що як вправи для контролю стрибкової, так і швидкісної витривалості припускають більш високий рівень розвитку координаційних здібностей. Так в тесті на стрибкову витривалість необхідно вистрибнути на певну висоту, в тесті на швидкісну витривалість використовувався біг зі зміною напрямку руху. Інтенсивний приріст координаційних якостей сприяв їх прояву в тестах на спеціальну витривалість.

Студенти експериментальної групи в невеликій мірі перевіряли студентів контрольної групи по динаміці швидкісно-силових здібностей і силі м'язів (табл. 2).

Так, відносний приріст результатів у стрибку в довжину і висоту у студентів-баскетболістів експериментальної групи склав 18,5 см (8,2%) і 4,7 см (7,5%), відповідно. У контрольній групі приріст в даних тестах склав 20,5 см (9,3%) і 3,8 см (7,1%). Приріст дальності кидка набивного м'яча в експериментальній групі склало 0,5 м (4,4%), в контрольній – 0,8 м (6,3%).

Силкові показники студентів-баскетболістів, оцінювалися за результатами, показаним в кількості підйомів тулуба з положення лежачи та кількістю підтягувань на високій перекладині.

Кількість підйомів тулуба і підтягувань у студентів експериментальної групи зросла на 2,8 виконання (9,5%), і 0,3 (5,5%), в контрольній групі даний показник збільшився лише на 3,3 виконання (12,0%) і на 0,6 (10,3%).

Таким чином, аналіз темпів приросту показників фізичної підготовленості студентів-баскетболістів свідчить про доцільність застосування розробленої методики координаційної підготовки, оскільки це призводить до більш інтенсивного розвитку показників швидкісної і

стрижкової витривалості і не робить негативного впливу на рівень розвитку швидкості, сили, швидко-силового якостей.

Рівень розвитку координаційних здібностей значною мірою визначає успішність ігрової діяльності в баскетболі. Для підвищення координаційної підготовленості студентів, були розроблені комплекси спеціальних вправ, які застосовувалися в навчально-тренувальному процесі.

Педагогічне тестування, проведене на початку навчально-тренувального року, показало, що в експерименті брали участь дві групи студентів, що займаються баскетболом, мають статистично однаковий вихідний рівень координаційної підготовленості. Результати вихідного тестування показані в таблиці 3.

Переваги тієї чи іншої групи в рівні розвитку координаційних здібностей не виявлено.

Результати повторного тестування свідчать про те, що у студентів-баскетболістів обох груп відбулося поліпшення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості (табл. 4).

Після закінчення експерименту достовірних відмінностей у досліджуваних показниках не виявлено, що пояснюється незначною тривалістю експерименту і тим фактом, що розвитку основних фізичних якостей приділялася велика кількість тренувального часу як в контрольній, так і в експериментальній групі.

Аналіз результатів повторного тестування студентів свідчить про значне підвищення показників координаційної підготовленості протягом навчально-тренувального року. Позитивна динаміка досліджуваних показників сталася як в результаті застосовуваних в експериментальній групі комплексів вправ, так і в результаті занять баскетболом, який, в свою чергу, ефективно розвиває координаційні якості людини. Підтвердженням ефективності запропонованої методики є достовірні відмінності в рівні координаційної підготовленості студентів контрольної та експериментальної груп. Рівень розвитку координаційних здібностей у баскетболістів оцінювався за допомогою тесту Старости. Результат тесту Старости, виконуваного без допомоги рук, на початку навчального року у баскетболістів контрольної та експериментальної груп становив 341 і 350 градусів, відповідно, по закінченні навчального року – 351 і 374 градусів.

Тестування, проведене на початку річного тренувального циклу, показало, що в контрольній групі при виконанні тесту Старости без допомоги рук 50% студентів-баскетболістів отримали відмінну оцінку у результаті тестування, а 50% оцінку добре.

Таблиця 3

**Рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у студентів-баскетболістів, на початку річного тренувального циклу**

Контрольні вправи	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	Достовірність відмінностей	
			t	p
Тест Старости (без допомоги рук), град.	341 ±9	350 ± 10	0,669	>0,05
Тест Старости (за допомогою рук), град.	448 ± 12	453 ± 14	0,271	>0,05
Стрибки через скакалку, кількість разів.	36,4 ± 1,5	38,5 ±1,7	0,926	>0,05
Човниковий біг 3x10 м, с.	8,7 ±0,1	8,6 ± 0,1	0,707	>0,05
Різниця між результатами у човниковому і гладкому бігу.	3,32 ±0,05	3,25 ± 0,03	1,200	>0,05
Три перекиду вперед.	4,43 ± 0,07	4,29 ± 0,08	1,317	>0,05

Таблиця 4

**Рівень розвитку рухово-координаційних здібностей у студентів-баскетболістів, після закінчення річного тренувального циклу**

Контрольні вправи	КГ (M±m)	ЭГ (M±m)	Достовірність відмінностей	
			t	p
Тест Старости (без допомоги рук), град.	351 ±8	374 ±7	2,164	<0,05
Тест Старости (за допомогою рук), град.	459 ± 13	471 ± 15	0,605	>0,05
Стрибки через скакалку, кількість разів.	39,4 ± 1,2	43,2 ± 1,1	2,334	<0,05
Човниковий біг 3x10 м, с.	8,6 ±0,1	8,4 ±0,1	1,414	>0,05
Різниця між результатами у човниковому і гладкому бігу.	3,27 ± 0,04	3,13 ±0,04	2,475	<0,05
Три перекиду вперед.	4,31 ±0,08	4,02 ± 0,07	2,728	<0,05

В кінці року спостерігалася позитивна динаміка, яка була більш виражена у студентів-баскетболістів експериментальної групи. У контрольній групі 60% студентів отримали відмінну оцінку і 40% – добре. В експериментальній групі 30% студентів отримали оцінку добре у результаті тестування, 70% – відмінну.

Результат тесту Старости, виконуваного за допомогою рук, на початку педагогічного експерименту у студентів контрольної та експериментальної груп становив 448 і 453 градусів, відповідно, по закінченні експерименту – 459 і 471 градусів. Приріст результатів в тесті Старости у студентів контрольної та експериментальної груп склав 11 градусів (2,5%) і 18 градусів (4,0%).

У тесті Старости, який виконувався з допомогою рук, у студентів контрольної групи на початку року оцінку добре виявлено у 60% студентів-баскетболістів, відмінно – у 40%. Наприкінці навчально-тренувального року оцінку «відмінно» отримали 60% студентів-баскетболістів, «добре» – 40%.

У студентів експериментальної групи на початку року оцінку виявлено у 70%, відмінно – у 30%. Після закінчення навчально-тренувального року в експериментальній групі всі студенти, що займаються баскетболом, отримали відмінну оцінку.

Кількість стрибків, виконаних за 20 секунд, на початку навчального року у студентів-баскетболістів контрольної та експериментальної груп складало 36,4 і 38,5 разів, відповідно, по закінченні навчального року – 39,4 і 43,2 разів, приріст результатів в даному тесті склав 3,0 раз (8,2%) і 4,7 раз (12,2%).

Результат в човниковому бігу на початку навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп становив 8,7 і 8,6 секунд, відповідно, по закінченні навчального року – 8,6 і 8,4 секунд, приріст склав 0,1 с (1,1%) і 0,2 с (2,3%).

Різниця між часом бігу на 30 м (показник швидкості) і часом човникового бігу (3x10м) є абсолютним показником координаційних здібностей в циклічних локомоціях (бігу): чим менше різниця, тим вище показник координаційних здібностей.

Зіставлення результатів тестування контрольної та експериментальної груп, показало, що студенти експериментальної групи перевершували своїх однолітків з контрольної групи за результатами тесту Старости (без допомоги рук), висоті стрибка, кількості стрибків через скакалку ( $p < 0,05$ ).

В результаті педагогічного експерименту було виявлено ряд факторів, що впливають на динаміку показників координаційних здібностей студентів-баскетболістів. До них відносяться: рівень фізичної (загальної і спеціальної) підготовленості; рівень технічної майстерності; відповідальність баскетболістів до виконання завдань і відвідуваність занять.

Дослідження показали, що всебічна фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навичок (загальна спритність), на основі яких розвивається здатність до освоєння і варіативному застосуванню техніки гри в баскетбол (спеціальна спритність).

Аналіз результатів повторного тестування студентів-баскетболістів показав, що динаміка підготовленості була найбільш вираженою в експериментальній групі. Отримані дані свідчать про те, що при використанні в тренувальному процесі студентів-баскетболістів спеціаль-

них вправ, що розвивають координаційні здібності, відбувається інтенсивний розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей, успішне оволодіння новими руховими навичками.

**Висновки:** у баскетболі, де рухові стереотипи носять ациклічний характер і відрізняються великою різноманітністю, для розвитку рухових якостей повинні бути створені умови, в яких студенти що займаються баскетболом могли б реалізувати максимум здібностей в потрібний час і потрібному напрямку.

В результаті дослідження було визначено позитивна динаміка показників координаційних здібностей протягом навчально-тренувального року в обох групах, які брали участь в експерименті.

Запропонована програма вправ на розвиток координаційних здібностей, включена в навчально-тренувальний процес студентів, що займаються баскетболом, дозволила підвищити рівень розвитку досліджуваних здібностей.

Застосовувані комплекси вправ можуть бути використані тренерами в навчально-тренувальному процесі.

### Список використаних джерел:

1. Романова Т.В. Совершенствование координационных способностей высококвалифицированных спортсменов в видах борьбы средствами аэробики: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Татьяна Владимировна Романова. – М., 2006. – 119 с.
2. Сергиенко Л.П. Педагогический контроль развития координационных способностей и подростков / Л.П. Сергиенко // Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 1. – С. 47–53.
3. Щербак Л.М. Моделювання та контроль навчального процесу на заняттях з фізичного виховання молоді вищих навчальних закладів / Л.М. Щербак, А.В. Тимошенко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. вих. і спорту. — X., 2001. — № 15. — С. 16-20.
4. Ljach W. Struktura koordynacyjnych zdolności motorycznych i kontrola koordynacyjnego przygotowania wyselekcjonowanych piikarzy noінnych na etapie szkolenia specjalistycznego / W. Ljach, Z. Witkowski, W. Ęmuda // Efektywnon systemyw szkolenia w ryінnych dyscyplinach sportu: Materiaiы mіkdynarodowej konferencji. – Sydney, 2000. – S. 139-142.
5. Lum J. Visual orienting in college athletes: explorations of athlete type and gender / J Lum, JT Enns, J. Pratt // Department of Psychology, University of British Columbia, Vancouver. – 2002 – Vol. 73(2) –156-167 p.
6. Pedersen D.M. Perceived relative importance of psychological and physical factors in successful athletic performance / D.M. Pedersen // Percept Mot Skills –2000 – Vol. 90 (1): – 283–290 p.

7. Sadovski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monografy / Ed.J. Sadovski: Internation Associational of sport kinetics. – Biala Podlaska, 2005. – 468 s.

The issue of physical educational improving is a subject of many experts' researches in high school. They pay much attention to the student's individuality, their sporting interests and motives of physical perfection, that play a significant part for future experts of various economic sectors, and should solve relevant economic and social problems [4, p. 22-25].

The best results of human motility are provided with the help of the fullest possible account of individual motor abilities, morphed functional characteristics, social and psychological factors. Sport games provide cheerfulness, muscle activities; increase the nervous system tone of students.

The high level of developing the coordination abilities is the basis of mastering the new and more sophisticated kinds of motor actions in different activities. Those students, who have better coordination, can assimilate techniques quicker. They are active and resourceful in all game situations. Therefore, the improvement of coordination abilities, excepting of physical qualities are current tasks for the process of physical education.

**Key words:** students, basketball, coordination abilities, physical training.

*Отримано 19.04.17*

УДК 378.35.2428

*Д.А.Окіпняк, А.С.Окіпняк, М.В. Зубаль*

## **МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ РОЗМІНУВАННЯ**

В статті висвітлено порядок формування професійної компетентності у майбутніх фахівців із розмінування на першому етапі відбору кандидатів на навчання за розробленою методикою відбору фахівців із розмінування. В даній методиці наголос ро-

битись не тільки на медичний відбір кандидатів на навчання але й на спортивно-фізичний що дасть можливість всебічно виявити й урахувати індивідуально-психологічні особливості саперів, що ускладнюють формування у них професійної компетентності; скоротити та мінімізувати відсів курсантів під час навчання; ще у військових комісаріатах та військових частинах професійно підійти до відбору кандидатів з числа військовослужбовців і молодого поповнення для подальшого їх направлення на навчання саперній справі; не тільки відбирати кандидатів на навчання, але й визначати їхню професійну компетентність на різних етапах навчання.

**Ключові слова:** професійна компетентність, процес навчання, фахівець із розмінування, комплексна методика, фізична підготовка.

**Постановка проблеми.** Одним з глобальних питань сьогодення є проблема забруднення територій вибухонебезпечними предметами. За статистикою, внаслідок різноманітних війн та воєнних конфліктів на території більш ніж 70 країн світу знаходиться біля 60 млн. мін та вибухонебезпечних предметів. Кожен рік від них гине та калічиться близько 26 тис. людей, 80% з яких цивільне населення, в основному це жінки та діти, приблизно 250 тис. людей стали працевдатними в результаті підриву на мінах. Тому питанню розмінування територій, що забрудненні вибухонебезпечними предметами приділяють значну увагу як цивільні, так і військові структури, які діють в пост-конфліктних країнах. Операції з очищення місцевості від мін та вибухонебезпечних предметів (ВНП) є лише однією складовою процесу розмінування, але однією з основних і небезпечних його частин. Під час проведення операцій з розмінування застосовується основний підхід до виконання завдання в межах якого використовуються і поєднуються за необхідністю: розмінування вручну, розмінування з застосуванням мінно-розшукових собак, розмінування за допомогою механічних засобів.

Метою очищення територій від мін є ідентифікація, вилучення або знищення всіх мін і вибухонебезпечних предметів у визначеному районі на відповідній глибині знаходження їх у ґрунті. Керівники розмінування повинні прагнути до того, щоб територія була очищена на 100% і була безпечною для її подальшого використання. Для досягнення цієї мети необхідно застосовувати сучасні системи управління й методи очищення територій, які є адекватними, ефективними, результа-

тивними і безпечними. Налагодження і підтримання зв'язків з місцевим населенням є однією із складових процесу розмінування.

**Аналіз актуальних досліджень.** Результати аналізу наукових праць свідчать, що теоретико-методичні основи підготовки фахівців з розмінування розглянуто у публікаціях М. Козяра, В. Гераськіна, О. Денисенка, С. Дякова та ін. однак ці науковці не ставили перед собою за ціль моніторинг та удосконалення методики відбору кандидатів на навчання саперній справі з урахуванням вимог сьогодення (в тому числі з урахуванням досвіду АТО).

**Формулювання мети статті.** Метою статті є з урахуванням вимог сьогодення та інтеграції ЗСУ в НАТО розгляд, аналіз та удосконалення методики відбору кандидатів на навчання саперній справі за рахунок запровадження спортивно-фізичного та психологічного відбору.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань було використано комплекс взаємопов'язаних методів дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, систематизація та порівняння даних, узагальнення наукових джерел. Емпіричні – вивчення документів і результатів навчальної та трудової діяльності, спостереження, інтерв'ювання, бесіди, тестування, анкетування – для діагностування сформованості професійної компетентності фахівців з розмінування.

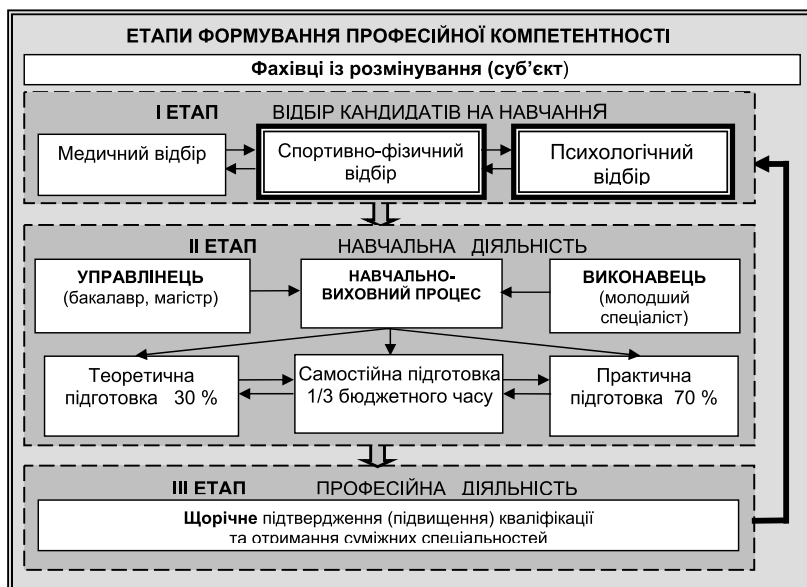
**Виклад основного матеріалу.** Наявний стан професійної підготовки саперів не в повній мірі відповідає вимогам сьогодення. Одним з основних недоліків наявного стану професійної підготовки саперів є певна неузгодженість між військовими навчальними закладами (ВНЗ) і військами. Тобто ВНЗ має свою професійну точку зору на роботу випускника ВНЗ у військах, що цілком природно накладає відбиток на систему підготовки курсантів, війська – свою. Ми не ставимо перед собою завдання виявити хто має рацію, а хто ні, хто повинен мати пріоритет. Фактом залишається лише те, що на сьогоднішній день досить гостро стоїть проблема недостатньої професійної підготовки саперів. В свою чергу під час формування професійних якостей у саперів у процесі навчання необхідно враховувати таку важливу закономірність, як залежність результатів формування професійних якостей від особистих якостей тих хто навчається. Одним з основних недоліків такого процесу є професійний відбір кандидатів для навчання саперній справі у вищих військових навчальних закладах (ВВНЗ) та навчальних військових частинах.

В період незалежності України до 2012 року підготовка саперів здійснювалась на Факультеті військової підготовки КПНУ та Центрі підготовки інженерних військ. В вересні 2001 року Україна відповідно до указу Президента України з метою упорядкування системи роз-



мінування та підготовки фахівців з розмінування у відповідності до стандартів ООН та НАТО створила 143 Центр розмінування України (ЦРУ) всі ці навчальні заклади створені на базі Кам'янець-Подільського вищого військово-інженерного командного училища імені Харченка В.К. У цьому училищі за часів СРСР йшла підготовка саперів ще для дій в Афганістані. З вересня 2012 року підготовка фахівців інженерних військ переходить на факультет підготовки спеціалістів бойового (оперативного) забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, що стає основною базою для підготовки: фахівців з розмінування для Збройних Сил України та інших силових структур і відомств; фахівців з розмінування для миротворчих місій; цивільних фахівців для гуманітарного розмінування; фахівців з розмінування інших держав. В період 2006-2016 років підготовлено більше 4000 тис. фахівців з розмінування та мінної безпеки. Окрім цих робіт на 136 об'єктах МО України все ще зберігається майже 720 тис. тонн надлишкових боєприпасів, з яких 462 тис. підлягають утилізації. Понад 60 відсотків боєприпасів зберігаються на відкритих майданчиках. Вплив атмосферних факторів на них, безсистемність їх складування різко підвищують вибухопожежонебезпеку. Проблема безпеки арсеналів, баз і складів боєприпасів (БП), а також їх утилізації давно вийшла за рамки можливостей МО України. Останні надзвичайні події в містах Новобогданівка, Артемівськ, Цвітоха, Лозова та Балаклія які, на щастя, не вилилися у великі трагедії лише підтвердили, що в нинішніх умовах для МО України це найбільш болюче і актуальне питання. Виходячи з вищенаведених фактів, не стане несподіваним відкриттям той факт, що для нашої держави проблема протимінної діяльності набула ще більшої практичної актуальності у зв'язку з проведенням АТО на сході України де в рази збільшилась кількість вибухонебезпечних предметів від яких на сьогодні майже щодня гинуть люди і з якими доводиться працювати фахівцям з розмінування. Наявна система підготовки фахівців розмінування на кожному етапі, на перший погляд, виконує свої функції. Разом з тим відсутній системний підхід до визначення параметрів функціонування системи професійного навчання, що знижує його практичну спрямованість та рівень професійної підготовки. Для розв'язання цієї проблеми необхідно на основі глибокого аналізу визначити вихідні параметри єдиної системи підготовки фахівців розмінування, що дасть змогу відповісти на три головні запитання: кого вчити, чого і як? Аналіз результатів експертного опитування показав, що серед інших причин, що знижують професійну діяльність саперів (фахівців розмінування) під час виконання ними завдань за призначенням є: недосконалість системи відбору на навчання саперній справі. З урахуванням сучасних

ситуації застосування підрозділів інженерних військ і на підставі аналізу досліджень літературних джерел [3; 5; 6] ми прийшли до висновку щодо необхідності застосування комплексної методики підготовки фахівців із розмінування, як системи взаємопов'язаних концептуальною ідеєю цілей, принципів, форм, методів, прийомів, способів і засобів формування їх професійної компетентності, яка ґрунтується на окремих методиках викладання та спрямована на забезпечення їх теоретичними знаннями, спеціальними вміннями й практичними навичками, необхідними для виконання завдань з розмінування. Основною метою комплексної методики підготовки саперів [4] до розмінування є поетапне формування їх професійної компетентності з використанням методики відбору кандидатів на навчання, безпосереднього навчання за фахом та підвищення (підтвердження) класної кваліфікації у професійній діяльності (рисунок 1).



*Рисунок 1 – Схема поетапного формування професійної компетентності у фахівців із гуманітарного розмінування*

Формування професійної компетентності у майбутніх фахівців із розмінування ми розпочинали з відбору кандидатів на навчання за розробленою нами методикою відбору кандидатів на навчання фахівців із розмінування.

Аналіз професійного відбору кандидатів на навчання саперній справі показав, що майже 60 % військовослужбовців, які прибувають на навчання, не підходять за своїми фізичними та психологічними якостями. У таких випадках у попередні роки проводили їх заміну або взагалі відправляли в свої військові частини, на що витрачали час, матеріальні засоби та кошти. Крім того, на навчання саперній справі присилали вже відібраних з військових комісаріатів та частин кандидатів. Це створювало певні труднощі, які полягають у тому що:

- по-перше, військовий комісаріат (військова частина), що направляє кандидата на навчання, не отримує фахівця, якщо не вдалося його замінити на початку навчання;
- по-друге, якщо і вдається замінити кандидата на навчання, то на це витрачаються чималі кошти, що в умовах недофінансування недопустимо.

Таку ситуацію, на нашу думку, можна виправити налагодивши тісніший контакт між ВНЗ, військовими комісаріатами та частинами інженерних військ. Йдеться про необхідність удосконалення методики професійного відбору кандидатів ще у військових комісаріатах та військових частинах для подальшого їх направлення на навчання.

З урахуванням особливостей виконання завдань розмінування «Відбір кандидатів на навчання» ми запропонували розподіляти на три складові (на відміну від традиційної методики – тільки медичний відбір):

- медичний відбір;
- спортивно-фізичний відбір;
- психологічний відбір.

Медичний відбір кандидатів для навчання проводився за результатами медичного огляду при взятті на військовий облік з числа здорових, фізично розвинених юнаків відповідно до наказу МО України № 402 від 14 серпня 2008 року «Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу та медичний огляд у Збройних силах України». Остаточний відбір проводиться за результатами медичного огляду призовників військово-лікарською комісією військових комісаріатів або шпиталів [2].

Для спортивно-фізичного відбору, на якому зупинимося більш детально, ми відібрали комплекс вправ, методику нарахування балів та порогові мінімуми відповідно до вимог наказу МО України № 685 від 30.12.09 «Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних силах України» [1].

Ми враховували, що витривалість є однією з найважливіших фізичних властивостей для саперів. Під час роботи сапер одягає на себе

спорядження індивідуального захисту та розмінування, яке має вагу більше 60 кг. При цьому він повинен працювати у такому спорядженні до 6-8 годин при температурі повітря від -30 до +40 С0. Крім того, при виконанні завдань з бойовими речовинами та елементами деколи сапер може піддаватися почуттю страху. Дихання за таких умов може бути неправильним, сапер швидко втомлюється, а легені розтягуються і втрачають свою еластичність. Збивши дихання, він не зможе виконати поставлене завдання, більше того, буде ризикувати своїм життям та життям інших людей.

Витривалість визначає здатність протистояти втомі в процесі професійної діяльності. Основними засобами розвитку загальної і швидкісної витривалості є прискорене пересування, біг на великі дистанції, плавання, веслування, подолання перешкод, спортивні ігри.

Спритність визначається здатністю виконувати рухи координовано і точно, а також своєчасно і раціонально виконувати нові, раптово виникаючі завдання. Працюючи з ВВП або на мінному полі, сапер повинен пам'ятати про те, що він не може безкінечно знаходитися у такому середовищі. Отже, він повинен діяти виважено, обдумуючи кожний свій рух, разом з тим поспішаючи.

До основних засобів розвитку спритності належать стрибки через резкозла і коня, вправи на перекладині і брусах. Крім того, спритність розвивається на заняттях з рукопашного бою, при подоланні перешкод, прискореному пересуванні, у спортивних і рухливих іграх.

Проаналізувавши перелік фізичних вправ, ми дійшли висновку, що вони призначені й спрямовані на розвиток фізичних та спеціальних якостей, удосконалення дій у складі підрозділу, виховання вольових якостей і витримки, самовладання, загальної витривалості й загартування організму. Враховуючи необхідність проведення розмінування водних акваторій і роботи сапера в замкненому середовищі під водою, що в свою чергу ще більше ускладнює виконання завдання, ми вибрали перелік вправ для відбору, перевірки і підготовки фахівців із розмінування (таблиця 1).

Кандидатів на навчання ми перевіряли за трьома, чотирма, або п'ятьма вправами, які характеризують різні фізичні якості й прикладні навички. Підбір вправ для перевірки ми здійснювали відповідно до таких вимог:

- до числа вправ обов'язково необхідно включати вправи з урахуванням специфіки діяльності відповідно таблиці 2;
- нове поповнення та громадян перед укладанням контрактів слід перевіряти не менше, ніж за трьома вправами: біг 100 м (№ 27), підтягування на перекладині (№ 2), біг на 3 км (№ 23);
- вправи на загальну або швидкісну витривалість призначаються для перевірок в усіх випадках;

Таблиця 1

**Перелік основних вправ фізичної підготовки, що передбачені в програмі для перевірки та підготовки фахівців із розмінування**

№ вправи	Назва вправи відповідно до Наставни з фізичної підготовки у Збройних силах України
2	Підтягування на перекладині
3	Підйом переворотом на перекладині
4	Комплексна атлетична вправа
5	Згинання та розгинання рук в упорі на брусах
9	Комплексно-силова вправа
12	Стрибок ноги нарізно
13	Комплексна вправа на спритність
17	Загально-контрольна вправа на смузі перешкод
23	Біг на 3 км.
24	Біг на 5 км.
25	Метання гранати ф-1 на дальність
27	Біг на 100 м.
28	Стрибок у довжину з місця
30	Лижна гонка на 5 або 10 км.
31	Плавання на 100 м. у спортивній формі
32	Пірнавання в довжину
33	Плавання в обмундируванні зі зброєю

Таблиця 2

**Таблиця нормативів оцінки фізичної підготовленості фахівців із розмінування**

Категорії фахівців із розмінування	Пороговий рівень мінімум балів з однієї вправи	Оцінка фізичної підготовленості (за кількістю вправ від 3 до 5)								
		з 3-х вправ			з 4-х вправ			з 5-ти вправ		
Кандидати до ВВНЗ з числа цивільної молоді (спортивна ф.о.)	13	100	90	70	135	120	85	170	150	110
Кандидати до ВВНЗ з числа військовослужбовців (військова ф.о.)	13	85	75	50	115	100	70	145	125	90
Нове поповнення військових частин (військова ф.о.)	13	80	60	45	105	85	65	135	120	85
Контрактної служби (військова ф.о.)	13	85	75	50	115	100	70	145	125	90

**Примітка:** нарахування суми балів за виконання фізичних вправ обчислюється відповідно до Наставни з фізичної підготовки у Збройних силах України.

Рівень розвитку кожної якості та навички слід перевіряти не більше, ніж по одній вправі.

Усі призначені для перевірки вправи особовий склад, як правило, повинен виконувати впродовж одного дня.

Перевірка з плавання проводиться при температурі води не нижче 170 С. з інших вправ – при температурі повітря не вище 300 С, лижні змагання – при температурі повітря не нижче мінус 270 С.

Під час перевірки вправи виконуються в такій послідовності: вправи на спритність, вправи на швидкість, силові вправи, вправи на витривалість, (подолання перешкод, плавання, марш-кидок тощо). Придатними слід вважати кандидатів, що отримали оцінку не нижче «добре».

Відбір кандидатів для навчання за спеціальністю слід проводити у період загальновійськової підготовки поповнення. До початку роботи військово-лікарської комісії для огляду саперів, медична служба має здійснювати всебічне спостереження та поглиблене обстеження кандидатів для визначення можливостей (фізіологічних резервів організму). З кандидатами для навчання за спеціальністю сапер у цей період проводиться ЕКГ, вивчення реакцій серцево-судинної системи на дозоване фізичне навантаження тощо. Постанова військово-лікарської комісії про медичний огляд саперів записується у книжку протоколів засідань військово-лікарської комісії. На курсантів, які визнані придатними до навчання саперній спеціальності, заповнюється медична книжка. Остаточний відбір кандидатів для навчання саперів спеціальності має здійснювати військова кваліфікаційна комісія. У роботі військової кваліфікаційної комісії беруть участь на правах її членів заступник начальника навчального закладу, лікар-фізіолог, представник кафедри фізичного виховання, психолог, спеціаліст із саперної справи. Вони оцінюють ступінь первинної підготовки кандидатів, виявляють осіб, які негативно ставляться до навчання за спеціальністю, відбирають кандидатів з високими показниками фізичного розвитку та функціонального стану організму.

За результатами медичного огляду військова кваліфікаційна комісія приймає постанову про придатність або непридатність кандидата до навчання саперній спеціальності.

**Висновки.** Таким чином запропонована Методика відбору кандидатів на навчання фахівців із розмінування дозволяє:

- по-перше, всебічно виявити й урахувати індивідуально-психологічні особливості саперів, що ускладнюють формування у них професійної компетентності;
- по-друге, скоротити та мінімізувати відсів курсантів під час навчання;

- по-третє, ще у військових комісаріатах та військових частинах професійно підійти до підбору кандидатів з числа військовослужбовців і молодого поповнення для подальшого їх направлення на навчання саперній справі;
- по-четверте, не тільки відбирати кандидатів на навчання саперній справі, але й визначати професійну компетентність на різних етапах навчання.

### **Список використаних джерел**

1. Про затвердження Настанови з фізичної підготовки у Збройних Силах України : Наказ МО України № 685 від 30.12.2009 року [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.google.com.ua/search?q>.
2. Про затвердження Положення про військово-лікарську експертизу та медичний огляд у Збройних Силах України : Наказ МО України № 402 від 14.08.2008 р. [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <https://zakon.rada.gov.ua/go/z1109-08>.
3. Ягупов, В. В. Педагогіка : навч. посібник / В. В. Ягупов. – К.:Либідь, 2003. – 560 с.
4. Окіпняк, Д. А. Професійна підготовка саперів : навчально-методичний посібник з відбору кандидатів на навчання фахівців гуманітарного розмінування / В. І. Кривцун, С. І. Дяков, Д. А. Окіпняк [та ін.]. – Львів : Видавництво Академії сухопутних військ, 2014. – 43 с.
5. Базанов, А. Г. Педагогіка. Очерки по теории обучения и воспитания советских воинов / А. Г. Базанов. – М. : Воениздат, 1961. – 216 с.
6. Вітенко, І. С. Основи психології. Основи педагогіки : навч.-метод. посібник / А. С. Борисюк, Т. І. Вітенко. – Чернівці : Книги ХХІ, 2007. – 200 с.

The article highlights the essence of formation of professional competence of future sappers in the first stage of selection of candidates for training according to the developed technique of selection of candidates for training deminers. Where the emphasis is not only on the medical selection of candidates for training but physical which will give an opportunity to identify and take fully into account the individual psychological features of sappers, hindering them in the formation of professional competence; to reduce and minimize the attrition of cadets during training; in military commissariats and military units professional approach to the selection of candidates and young recruits for future directions for training demining; not only to select candidates for training, but also to define professional competence at various stages of training.

**Keywords:** professional competence, learning process specialist  
mine action, complex technique, physical training.

*Отримано 13.04.2017*

УДК 37.015.3:796-053.5

*І.О. Омеляненко*

## **СТАН СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ АДАПТОВАНOSTІ 7-8 РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ**

Школярі потребують перманентної діагностики соціально-психологічної та фізичної адаптованості для попередження ймовірних труднощів у навчанні, формуванні особистості, фізичному та психічному розвитку, стані здоров'я. Превентивні дії педагога визначаються індивідуальними особливостями соціально-психологічної адаптованості школярів. Результати дослідження показують ставлення 7-8 річних школярів до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе (школи, сім'ї, вулиці, власного Я) з урахуванням віку школярів другого класу, їх статевих особливостей та належності до основної та підготовчої медичних груп. Характеризуються рівні соціально-психологічної адаптованості та подаються кількісні показники адаптованих, дезадаптованих та неадаптованих 7-8 річних школярів. Показані результати фізичної адаптованості молодших школярів.

**Ключові слова:** соціально-психологічна адаптованість, фізична адаптованість. молодші школярі, медичні групи, статеві особливості.

**Постановка проблеми.** Адаптація має велике значення у життєдіяльності людини. Для того, щоб конструктивно діяти ( у грі, навчанні, праці ) та ефективно творити ( у побуті, науці, спорті тощо) треба відчувати гармонію соціальних взаємостосунків, розширювати поле внутрішньої комфортності через перебудову фізіологічних функцій та поведінку – бути адаптованим.

Молодший шкільний вік є важливим етапом пристосування особистості до нових умов життєдіяльності. Адаптація дитини до школи розглядається як комплексний, багатогранний процес, що охоплює всі царини життя дитини. Тому «шкільна адаптація» передбачає такі її види: соціально-психологічну, фізіологічну та дидактичну.



У молодших школярів з'являються нові контакти, обов'язки; змінюється соціальний статус, соціальний інститут навчання і виховання – змінюється усе життя дитини, що вимагає активізації механізмів соціально-психологічної адаптації. Соціально-психологічна адаптація є складовим елементом соціалізації, що відбувається як сукупність адаптацій до різноманітних життєвих ситуацій, під час яких нагромаджується соціальний досвід, засвоюються норми та цінності. Від соціально-психологічної адаптації дитини в школі залежить формування її самооцінки та майбутнє життя.

У відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання бурхливо реагують усі системи організму, активізуючи процеси функціональної адаптації. До того ж, навчальні заняття вимагають від дитини утримання відносно нерухомої пози протягом уроку. Таке статичне навантаження для молодшого школяра є важким. До того ж, його рухова активність стає наполовину меншою, але потреба у русі, як і раніше, залишається великою і тепер якщо не задовольняється. У молодшому шкільному віці великі м'язи дозрівають швидше, ніж дрібні. Відповідно, від виконання дрібних рухів дитина швидко втомлюється. Отже, звання до нового режиму робочого дня, зміни інтенсивності навантажень на організм, у тому числі фізичних, вимагає фізичної адаптації [2, 3].

Адаптація дитини до школи відбувається не одразу. Це довготривалий процес, пов'язаний із значним напруженням усіх систем організму, що потребує перманентної діагностики адаптованості школярів для профілактики можливих труднощів у його навчанні, розвитку, стані здоров'я [4].

**Метою** дослідження стало вивчення стану соціально-психологічної та фізичної адаптованості 7-8 річних школярів.

**Аналіз проблеми у літературних джерелах.** Успішна адаптація до шкільного життя є предметом дослідження багатьох авторів. Проблемі готовності до шкільного навчання приділяється значна увага в методологічних, теоретичних експериментальних і прикладних дослідженнях педагогів, психологів, фізіологів: Л.І. Божовича, Л.С. Виготського, Н.І. Уткіної, З.І. Калмикової, Г.Г. Кравцової, Р.В. Овчарової, Н.Г. Салміної, Д.Б. Ельконіна та інших

У галузі педагогіки і психології, фізичного виховання, медицини, науковці часто звертаються до методик оцінку різних видів адаптованості різних груп населення : студентів (Арабаджи Л.І, О.А. Баєв, С.О. Українець, В.Л. Романюк, Сторожук О.Б., О.П. Каніщева, М.С. Гончаренко, Т.М. Чикало та ін), школярів різного віку (Маркевич В.С., Голуб А.С., Васильєва С.О., Няньковський С.Л., Яцула М.С., Заваденко Н.Н., Петрухин А.С., Успенська Т.Ю.), військовослужбовців (Величко С.В.).

**Результати дослідження.** Соціальна адаптація передбачає встановлення емоційних контактів і відносин з оточуючими людьми та корекцію поведінки особистості, спрямованої на перетворення навколишнього середовища. Показниками успішної соціальної адаптації дитини є її задоволеність цим середовищем та активність самопрояву. Керуючись таким теоретичним положенням, для діагностики соціально-психологічної адаптованості молодших школярів було обрано методику А.Фурмана [5]. Авторська методика передбачає використання теста-опитувальника, який містить бланк, що заповнювався кожним учнем індивідуально. Шляхом самооцінки респондент визначав своє ставлення до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе (школи, сім'ї, вулиці, власного Я). Відповіді респондентів диференціювали на позитивні (дуже позитивне, позитивне) та негативні (вкрай негативне, негативне) (табл. 1). У процесі експерименту було опитано 300 школярів 7-8 річного віку м. Тернополя.

Так, своє дуже позитивне ставлення до сім'ї висловили 61,7 % учнів. Позитивне 17,6 % дітей, нейтральне чи невизначене ставлення до сім'ї у 5,8 % школярів. Дуже позитивне ставлення усі респонденти висловили до дідусів, бабусь, а дівчата, до того ж – до своїх мам. В результаті дослідження серед дівчат були виявлені і такі, хто нейтрально ставиться до свого батька (16,6 %), а також брата (сестри) (22,2 %).

Дослідження ставлення учнів до школи виявило такі результати: дуже позитивне ставлення до школи лише у 23,5% школярів, позитивне у – 52,9 %, нейтральне – у 8,8 % учнів. Серед обстежених учнів другого класу були і такі, хто висловив своє негативне ставлення до школи (5,8 %). Якщо 100 % дівчат дуже позитивно ставляться до класного керівника, то серед хлопців таких лише 62, 5 %.

*Таблиця 1*

**Результати оцінки взаємин 7-8 річних дітей з навколишнім світом, %.**

№ п.п	Спробуй реально поглянути на свої взаємини з навколишнім світом та оцінити за 5-бал шкалою своє ставлення до:	Дуже позитивне	Позитивне	Нейтральне, невизначене	Негативне	Україн негативне
	ШКОЛА	23.5	52.9	8.8		
1	Товаришів по класу	$\frac{25}{66}$	$\frac{50}{11.1}$	$\frac{25}{22.9}$	----	----
2	Учителів	$\frac{68.7}{100}$	$\frac{31.2}{0}$	-----	----	----
3	Класного керівника	$\frac{62.5}{100}$	$\frac{37.5}{0}$	-----	----	----

4	Навчальних предметів	$\frac{31,2}{44,4}$	$\frac{31,2}{38,8}$	$\frac{12,5}{16,6}$	$\frac{25}{0}$	----
5	Школи та її вимог у цілому	$\frac{37,5}{61,1}$	$\frac{43,7}{11,1}$	$\frac{12,5}{27,8}$	$\frac{6,2}{0}$	----
	СІМ'Я					
6	Матері	$\frac{75}{100}$	$\frac{25}{0}$	----	----	----
7	Батька	$\frac{81,3}{83,3}$	$\frac{18,7}{0}$	$\frac{0}{16,6}$	----	----
8	Брата, сестри	$\frac{62,5}{61,1}$	$\frac{37,5}{16,6}$	$\frac{0}{22,2}$	----	----
9	Бабусі, дідуся, родичів	$\frac{100}{100}$	----	----	----	----
	ВУЛИЦЯ					
10	Найближчих друзів	$\frac{50}{55,5}$	$\frac{50}{44,4}$	----	----	----
11	Знайомих, товаришів	$\frac{50}{38,8}$	$\frac{25}{44,4}$	$\frac{25}{0}$	----	$\frac{0}{16,6}$
12	Батьків твоїх друзів	$\frac{68,7}{55,5}$	$\frac{31,2}{44,4}$	----	----	----
13	Сусідів	$\frac{68,7}{50}$	$\frac{31,2}{33,3}$	$\frac{0}{16,7}$	----	----
	ВЛАСНЕ Я					
14	Свої поведінки, своїх учинків	$\frac{37,5}{66,6}$	$\frac{25}{33,3}$	$\frac{37,5}{0}$	----	----
15	Внутрішнього Я, Я-образу, чи Я-концепції	$\frac{18,7}{66,6}$	$\frac{37,5}{33,3}$	$\frac{31,2}{0}$	$\frac{12,5}{0}$	----

Примітка: чисельник-хлопці, знаменник - дівчата

Вже у молодшій школі є доволі значна кількість школярів які негативно (12,5 % хлопців та 16,6 % дівчат) і вкрай негативно (25 % хлопців) ставляться до навчальних предметів та школи у цілому (18,7 % хлопців та 27,8 % дівчат).

Результати самооцінки власного ставлення 7-8 річних дітей до „вулиці” (друзів, знайомих, сусідів, друзів батьків.) виявились наступними: „дуже позитивне” – 58,8 %, „позитивне” – 17,6 %, „невизначене” – 5,8 % і „вкрай негативне” – 58,8 %. Серед обстежених хлопців і дівчат не було виявлено значних відмінностей у їх ставленні до найближчих друзів та батьків друзів. Втім, серед обстежених дівчат виявилось 16,6 % з вкрай негативним ставленням до знайомих, товаришів, а серед хлопців 16,7 % з невизначеним ставленням до своїх сусідів.

Більша частина обстежених школярів (58,8 %) дуже позитивно ставляться до власного Я, а позитивно – 20,5 %, не визначились у своєму ставленні до себе 5,8 % обстежених. Були серед школярів і такі

(2,9 %), хто негативно ставиться до власного Я. Усі вони були хлопцями та склали 12, 5 % у сукупності представників чоловічої статі. До того ж, варто зазначити що дівчат з дуже позитивним ставленням до власних вчинків та поведінки було у майже двічі більше, ніж хлопців (66, 6 % проти 37,5 %). Така ж тенденція спостерігається у ставленні дівчат до внутрішнього Я.

Результати опитування, які свідчать про ставлення дітей до оточуючого їх соціального середовища були опрацьовані відповідно до технології, запропонованої автором методики для визначення соціально – психологічної адаптованості школярів [5]. Отримані нами результати показують, що переважна більшість обстежених дітей (73,5%) є адаптованими до соціального середовища, що свідчить про відносну гармонійність між суб'єктивними цілями і кінцевими результатами та супроводжуються позитивним ставленням – оцінкою, розумінням, прийняттям особистості навколишнього світу і самого себе (табл. 2). Неадапованих школярів виявилось 23,5%, що є свідченням усвідомленої невідповідності між цілями і результатами діяльності та породжує амбівалентні почуття й оцінки, але не справляє психотравмуючого впливу на особистість . Серед обстежених були і такі діти, які характеризуються соціально – психологічною дезадаптованістю (2,9 %), яка свідчить про дисгармонію між цілями і результатами та є джерелом психічної напруги (стресу, психічного зриву, паніки), внутрішнього дискомфорту й нестабільності перебігу психічних процесів (страх, депресія, фрустрація тощо). Соціально-психологічна дезадаптація учнів проявляється через низьку успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками, схильність до асоціальної поведінки, низьку самооцінку, домінування негативного емоційного напруження, порушення поведінки, але може мати і пасивний перебіг. У будь-якому випадку соціально-психологічна дезадаптація може спричинити розвиток у дитини психосоматичних захворювань. Ці школярі вимагають особливої батьківської уваги і коректної професійної підтримки.

*Таблиця 2*

**Показники соціально–психологічної адаптованості 7-8 річних школярів (%)**

Вид соціально-психологічної адаптації	Загальні результати	♂	♀	Підготовча медична група	Основна медична група	7 річні	8 річні
Адаптованість	73,5	62,5	83,3	75	72,2	76,4	70,5
Неадапованість	23,5	31,2	16,6	25	22,2	23,5	23,5
Дезадапованість	2,9	6,2	0	0	5,5	0	5,8

Рівні функціонування соціально – психологічної адаптованості							
Максимальний	23,5	18,7	27,7	25	22,2	17,6	29,4
Дуже високий	8,8	12,5	5,5	12,5	5,5	17,6	0
Високий	20,5	18,7	22,2	12,5	27,7	17,6	23,5
Середній	26,4	25	27,7	31,2	22,2	29,4	23,5
Низький	8,8	6,2	11,1	12,5	5,5	5,8	17,6
Неочевидний	8,8	12,5	5,5	6,2	11,1	11,7	5,0
Очевидний	0	0	0	0	0	0	0
Ситуативний	2,9	6,2	0	0	5,5	0	5,8

Найбільша кількість обстежуваних характеризується максимальним (23,5 %), високим (20,5 %) та середнім (26,4 %) рівнями адаптованості. По 8,8 % школярів характеризується дуже високим та неочевидним рівнем адаптованості, а ситуативний рівень притаманний 3,0 % школярів.

Було виявлено, що кількість дівчат адаптованих до соціального середовища більша, ніж хлопчиків (83,3 % проти 62,5 %). Серед не адаптованих обстежених хлопців було більше ніж дівчат (31,2 % проти 16,6 %). Серед хлопців були і ті, кому притаманна соціально-психологічна дезадаптованість (6,25 %).

За результатами визначення рівня соціально-психологічної адаптивності перевагу також мають дівчата. Їх кількість є більшою за показниками максимального (27,7 % проти 18,7 %), високого (22,2 % проти 12,5 %) та середнього (27,7 % проти 25 %) рівнях соціально-психологічної адаптивності у порівнянні з хлопцями-однолітками. Виключенням є хлопці з оцінкою „дуже добре” (12,5 % проти 5,5 %) порівняно з дівчатами. Серед хлопців, на відміну від дівчат, були і такі, хто характеризувався ситуативним рівнем соціально-психологічної адаптивності (6,2 %).

Кількість адаптованих дітей основної (72,2%), порівняно зі школярами підготовчої медичної групи (75 %), є незначно меншою. До того ж, неадаптованих дітей в основній медичній групі менше, ніж у підготовчій (22,2 % проти 25 %). В основній медичній групі є школярі з соціально-психологічною дезадаптованістю (5,5 %).

Якісна характеристика соціально-психологічної адаптованості контингенту двох медичних груп значно різнилася між собою. Так, діти

з дуже високим рівнем адаптивності в основній медичній групі становили лише 5,5 %, а в підготовчій – 12,5 %. Проте кількість школярів з високим рівнем адаптованості в основній медичній групі значно більша, ніж в підготовчій (27,7 % проти 12,5 %), а з середнім рівнем – дещо більша в підготовчій, ніж в основній медичній групі (31,2 % проти 22,2 %). Низьким рівнем функціонування особистісної адаптивності характеризується 12,5 % школярів підготовчої медичної групи проти 5,5 % дітей основної медичної групи. Серед контингенту останніх були 5,5 % школярів з ситуативною адаптивністю.

Семирічні діти виявились дещо краще соціально адаптованими (76,4 %), ніж 8-річні (70,5 %) їх однокласники. Кількість неадапованих школярів 7 та 8 річного віку була ідентичною (по 23,5 %). Проте, дезадаптація була притаманна лише 8 - річним школярам (5,8 %). Восьмирічних дітей з дуже високим рівнем адаптації не було виявлено на протигагу їх 7-річним однокласникам (17,6 %). Кількість дітей з максимальним і високим рівнями функціонування особистісної адаптованості були однаковими у 7-річних дітей (по 17,6%), а у 8-річних, відповідно, дещо більшою (29,4 % і 23,5 %). Школярів з середнім рівнем соціальної адаптованості більше серед 7-річних (29,4 %), ніж 8-річних (23,5 %), а з низьким рівнем – навпаки (17,6 % проти 5,8 %). Семирічних школярів з неочевидним рівнем соціальної адаптивності більше ніж 8-річних (11,7 % проти 5,0 %). Незначній кількості 8-річних дітей притаманний ситуативний рівень функціонування особистісної адаптованості (5,8 %).

Для оцінки функціональної адаптованості 7-8 річних школярів було використано методику Р. М. Баєвського [1]. В результаті дослідження адаптаційного потенціалу молодших школярів виявлено, що напруження механізмів адаптації спостерігається у 90,4% дітей 7-8 річного віку, незадовільна адаптація притаманна 5,3 % обстежених, а задовільна адаптація властива лише для 4,2 % обстежених. Такі результати дослідження свідчать про ймовірну надмірну інтенсифікацію навчальної праці молодших школярів та необхідність корекції педагогом процесу навчання з метою збереження здоров'я кожної дитини.

Серед хлопців незадовільну адаптацію виявлено у 2,1% школярів; напруженням механізмів адаптації характеризуються 91,4 % школяра чоловічої статі; задовільна адаптація спостерігається у 6,3 % хлопців. Серед дівчат такі ж характеристики адаптаційного потенціалу виявлено у 8,5 % та 89,3 %; 2,1%, відповідно.

**Висновки.** Переважна більшість 7-8 річних дітей є адаптованими до соціального середовища. У обстежених школярів других класів загальноосвітніх навчальних закладів рівень соціально-психологічної адаптованості вищий у дівчат, контингента підготовчої медичної групи

та дітей 7-річного віку порівняно з хлопцями, дітьми основної медичної групи та 8-річними однокласниками, відповідно. Переважна більшість 7-8 річних школярів характеризується напруженням фізіологічних механізмів адаптації. Фізична адаптованість дівчат знаходиться на дещо нижчому рівні у порівнянні з хлопцями.

**Перспективи подальших досліджень.** Подальші дослідження передбачають оцінку індивідуальних психологічних особливостей 7-8 річних школярів з метою виявлення кореляційних зв'язків між різними видами адаптованості обстежених та їхніми психологічними властивостями для подальшої розробки методики уроків фізичної культури, спрямованих на підвищення адаптованості молодших школярів.

### **Список використаних джерел:**

1. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии / Р.М. Баевский– М.: Медицина, 1979. – 298 с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Психолого –педагогічні особливості адаптації учнів до навчання у школі / Б.Ф. Ведмеденко. – Київ: Наукова думка, 2001. – 121с.
3. Кравченко Т. В. Соціалізація дітей шкільного віку у взаємодії сім'ї і школи / Т. В.Кравченко. – К. : Просвіта, 2009. – 416 с.
4. Ланчук Г., Адаптація молодших школярів до навчально – виховного процесу. Режим доступу - <https://docviewer.yandex.ua/>
5. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості / А. Фурман. – 2 – е вид. -Тернопіль: Економічна думка, 2003. – 64 с.

Schoolchildren need systematic diagnostics of social-psychological adaptivity for warning of credible difficulties in studies, forming of personality, physical and psychical development. The preventive actions of teacher are determined by the individual features of schoolchildren social-psychological adaptivity. Research results show a relation of 7-8 year schoolchildren to the surrounding world, people around them and themselves as a personality taking into account age of schoolchildren of the second class, their sexual features and belonging to basic or preparatory medical groups. The levels of social-psychological adaptability are characterized. submitted quantitative indicators adapted and not adapted maladjusted 7-8 year schoolchildren. Displayed results of schoolchildren physical adaptability .

**Keywords:** social-psychological adapted, junior schoolchildren, medical groups, sexual characteristics.

*Отримано 30.04.17*

УДК 378.011.3 – 051:796:613

*А.О. Петров, В.Й. Мазур*

## **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ**

У статті розглянуто види здоров'язбережувальних технологій на формуванні яких треба зосередити увагу при підготовці майбутніх учителів фізичної культури (технології боротьби із втомою; фізкультурно-оздоровчі; створення здоров'язбережувального середовища; профілактика порушень постави, стопи, зору; загартування та гігієни; профілактики захворювань). Визначено педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій (забезпечення принципу єдності теоретичної та практичної підготовки майбутніх учителів фізичної культури).

**Ключові слова:** здоров'язбережувальні технології, педагогічні умови, професійна підготовка, професійна компетентність, модель підготовки майбутнього вчителя фізичної культури.

**Постановка проблеми.** Соціально-економічні зміни, процеси глобалізації та інтеграції, що відбуваються сьогодні в Україні, визначили нові пріоритети у професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах. Особливого значення набуває модернізація процесу професійної підготовки, спрямування його на опанування технологіями забезпечення здоров'я школярів [1, 3].

Проблема погіршення здоров'я і захворюваності учнів під час навчання у школі залишається однією з гострих і невирішених. Тому здоров'язбережувальна підготовка стає пріоритетною і необхідною умовою формування майбутніх учителів у педагогічних університетах. Учитель сьогодні є єдиною реальною силою, здатною в процесі шкільного навчання подбати про дітей, зберегти та зміцнити їхнє здоров'я.



Між рівнем здоров'я школярів та рівнем підготовленості вчителів до впровадження здоров'язбережувальних технологій існує досить чітка залежність, що детермінується якістю професійної підготовки майбутнього вчителя. Чим вищий рівень підготовки у царині застосування здоров'язбережувальних технологій має вчитель, тим вищу продуктивність здоров'язбережувального шкільного навчання і виховання він забезпечує [2, 5, 6].

**Аналіз актуальних досліджень.** Концептуальні засади професійної підготовки педагогічних кадрів досліджуються в працях вітчизняних учених А.В. Алексюка, В.П. Андрущенко, І.Д. Бега, М.Б. Євтуха, І.А. Зязюна, В.Г. Кременя, М.Г. Чобітька та інших авторів. Важливі питання підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджували вітчизняні та зарубіжні автори Н.М. Авшенюк, О.П. Аксьонова, Т.А. Алексеєнко, Н.Н. Ариванюк, Л.К. Бережна, С.В. Божедомова, Г.А. Бордовский, І.П. Василашко, Л.М. Загрійчук, С.В. Кириленко, В.В. Маківчук, Т.Ф. Орехова, В.І. Пентюхін, Н.М. Самеутіна, Н.К. Смирнов, Л.П. Сущенко, І.В. Чупаху та ін.

Розвитку особистості майбутнього вчителя в процесі професійної підготовки присвятили свої дослідження В.В. Буткевич, Ю.В. Вікуліна, В.І. Жернов, О.І. Жорнова, В.Ф. Костюченко, О.М. Пехота, С.О. Сисоєва та ін.; загальним питанням професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури – Г.М. Арзютов, М.Я. Віленський, О.Ц. Демінський, Є.П. Каргополов, А.П. Конох, О.В. Петунін, В.Т. Чичикін, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкрєбтій та ін.; дослідженню організаційно-педагогічних умов професійної підготовки майбутніх учителів до управлінської діяльності – М.В. Дутчак, Т.І. Коваль, В.С. Пікельна, С.М. Тарасова та ін.; умовам і чинникам професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у вищих навчальних закладах – В.І. Бабич, М.Т. Данилко, Л.О. Демінська, Л.І. Іванова, М.В. Карченкова, В.Г. Омельяненко, Ж.К. Холодов та ін. Особливості формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів у вищих навчальних закладах із різних позицій розглядали І.В. Гавриш, М.М. Галицька, В.А. Мяконьков, І.І. Переверзін, Т.І. Руднева, Р.Д. Санжаєва, С.Г. Сейранов, Г.В. Троцко, О.В. Хрущ-Ріпська, Л.Я. Чеховська та ін.

Водночас теоретичний аналіз виконаних наукових досліджень засвідчив, що проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язбережувальних технологій залишається актуальною і малодослідженою.

**Мета дослідження** полягає в теоретичній розробці та експериментальній перевірці моделі і педагогічних умов підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

**Завдання дослідження:**

1. Визначити сутність та види здоров'язбережувальних технологій, на формуванні яких треба зосередити увагу при підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

2. На підставі аналізу психолого-педагогічної літератури вивчити стан дослідженості проблеми застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній теорії та практиці.

3. Дослідити стан застосування здоров'язбережувальних технологій у практичній діяльності вчителів фізичної культури та встановити причини, що перешкоджають повному впровадженню та ефективному застосуванню здоров'язбережувальних технологій.

4. Виявити недоліки організації педагогічного процесу, спрямованого на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

5. Обґрунтувати та експериментально перевірити модель та педагогічні умови підготовки майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

**Методи і організація дослідження:** *теоретичні* (аналіз, узагальнення, класифікація, систематизація і моделювання) для узагальнення наявних теоретичних підходів до визначення, обґрунтування і впровадження у практичну діяльність вищих навчальних закладів здоров'язбережувальних технологій; *емпіричні* – педагогічний моніторинг (анкетування, тестування, педагогічне спостереження, бесіди з викладачами і студентами), педагогічний експеримент, методи самооцінки, експертної оцінки для з'ясування сучасного стану підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту до впровадження здоров'язбережувальних технологій; *статистичні* – поєднання якісного і кількісного аналізу отриманого емпіричного матеріалу із використанням методів математичної статистики для обробки результатів педагогічного експерименту.

Експериментально-дослідну роботу проведено в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка, Сумському державному педагогічному університеті імені А.С. Макаренка, Тернопільському національному педагогічному університеті імені Володимира Гнатюка, Мелітопольському державному педагогічному університеті імені Богдана Хмельницького. На різних етапах дослідження в експерименті взяли участь 112 учителів фізичної культури, 202 учнів, 146 студентів і 26 викладачів вищих педагогічних навчальних закладів.

**Результати дослідження**

Самооцінка стану використання здоров'язбережувальних технологій учителями-практиками виявила наступне. Рівень своєї готов-

ності до застосування здоров'язбережувальних технологій відчуває достатнім 41,6 % опитаних, а 3,84 % зовсім не підготовлені до виконання цього завдання. 35,84 % опитаних педагогів вважає, що отримали належну підготовку в університеті, а 5,12 % вважає рівень своєї готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій недостатнім. Майже 37,44 % педагогів вважає, що запровадження здоров'язбережувальних технологій вимагає додаткових витрат енергії і часу. Персональну відповідальність за збереження здоров'я учнів готові взяти на себе лише 23,04 % опитаних учителів. Приблизно стільки ж (23,68 %) учителів мають внутрішню мотивацію до занять здоров'язбережувальною діяльністю.

Серед основних труднощів, що стримують запровадження здоров'язбережувальних технологій, 86 % опитаних відзначили таку проблему, як «несприймання ідеї здорового способу життя учнями». Труднощі при спілкуванні з учнями, поясненні різних питань, що стосуються організації здорового способу життя, відчувають 83 % опитаних учителів. 76 % опитаних педагогів скаржаться, що їх вимоги ігноруються учнями.

Дослідження виявило, що у процесі застосування здоров'язбережувальних технологій накопичилося багато супутніх проблем: відсутності необхідного обладнання, інвентарю для організації цікавих позакласних заходів (52 %), формалізму у плануванні та проведенні заходів (47 %), до відсутності єдності у забезпеченні здоров'язбережувальної політики в навчально-виховному закладі (34 %).

Паралельно проводилось опитування учнів щодо їхнього ставлення до здоров'я, здорового способу життя, організації здоров'язбережувального процесу в школі і вдома. 75 % опитаних учнів запевняють, що вони дотримуються здорового способу життя. Важко рано вставати і виконувати гімнастику для 68 % опитаних, немає бажання систематично виконувати оздоровчі заходи у 76 % учнів, бракує часу на заняття фізкультурою кожному другому, друзі не займаються фізкультурою (32 %), батьки не примушують (30 %), немає модних роликів, байка, ковзанів тощо у кожного третього опитаного учня.

Самооцінка студентів-випускників із проблеми здоров'язбережувальних технологій та вміння їх використовувати виявила наступне. Майже 50 % опитаних плутаються у визначенні здоров'язбережувальної технології, а ранкову гімнастику, що частково засвідчує дотримання правил здорового способу життя, виконує лише близько третини студентів, які мешкають у гуртожитках. Рівень своєї готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій за результатами самооцінки визнали високим і середнім майже 94 % студентів, лише у 6 % він виявився недостатнім.

На запитання «Чи спроможні Ви переконати інших людей (учнів) у необхідності вести здоровий спосіб життя?» лише 8 % опитаних підтвердили, що зможуть це зробити, а для переважної більшості опитаних це дуже складна професійна проблема. Це переконує, що майстерності переконання сучасних студентів треба навчати у вищій школі, запровадивши спеціальні тренінги, де майбутні вчителі фізичної культури могли б здобути відповідні навички.

Доведено, що серед причин, що заважають студентам дотримуватися здорового способу життя, більшість несуттєві. Не можна визнати соціально зрілими такі, наприклад, відповіді студентів: ніхто не контролює (45 %), важко рано вставати і робити гімнастику (31 %), немає бажання (28 %), бракує часу (22 %).

Для активізації навчального процесу у вищій школі, метою якого є посилення підготовки майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій, запропоновано комплексну систему засобів, в якій враховано найбільш уразливі складові професійної підготовки та розроблено заходи, що сприяють їх усуненню. Спираючись на результати теоретичного дослідження, визначено такі компоненти комплексної системи, при введенні яких рівень готовності майбутніх учителів до використання здоров'язберезувальних технологій суттєво поліпшується: упровадження спецкурсу «Здоров'язберезувальні технології», застосування активних форм і методів навчальної діяльності, раціоналізація педагогічної практики та самостійної роботи студентів.

Для студентів факультету фізичної культури й спорту Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка було запропоновано вивчення спецкурсу «Здоров'язберезувальні технології». Реалізація спецкурсу виявила такі позитивні зрушення: низький рівень готовності до вивчення спецкурсу знизився з 48 % до 36 % (приріст +12 %), середній рівень відповідно зріс з 40 % до 52 % (приріст склав 12 %), високий рівень готовності підвищився з 16 % до 36 % (приріст +20 %).

Тренінг «Комп'ютерна підтримка здоров'язберезувального процесу» позитивно позначився на підготовці майбутніх учителів фізичної культури до використання здоров'язберезувальних технологій. Студенти навчилися практично формувати паспорти здоров'я учнів, про існування яких вони знали лише з теорії. Опанування сучасними комп'ютерними програмами аналізу і планування здоров'язберезувального процесу в школі дозволило їм раціонально організувати цей процес з урахуванням усіх умов, обставин і практичних ситуацій.

Комплексна система передбачала також раціоналізацію педагогічної практики. Після педпрактики в експериментальній групі відзна-

чено суттєвий приріст показників готовності майбутніх учителів до використання здоров'язбережувальних технологій: рівень підготовки до застосування здоров'язбережувальних технологій у школі підвищився на 44 % (відповідно 80 % в експериментальній і 35 % у контрольній групах), готовими до використання здоров'язбережувальних технологій визнали себе 80 % студентів експериментальної групи проти 44 % контрольної, рівень внутрішньої мотивації підвищився до 48 % у студентів експериментальної групи проти 16 % у студентів контрольної групи. Це підтверджує, що педагогічну практику студентів треба активно раціоналізувати, ввівши у її зміст практичні здоров'язбережувальні завдання та передбачивши необхідний час на їхнє виконання.

Після завершення формувального експерименту, тобто повної реалізації всіх компонентів комплексної системи, була проведена повторна оцінка готовності студентів до застосування здоров'язбережувальних технологій за допомогою самооцінювання та тестування досягнень. Результати підсумкового тестування рівня знань і професійних умінь студентів-випускників засвідчили, що рівень їх готовності до застосування здоров'язбережувальних технологій суттєво змінився: зменшилася кількість студентів, які перебували на низькому рівні з 48 % до 8 % (- 40 %), зросла кількість студентів, які перебували на середньому рівні з 36 % до 56 % (+ 20 %), а також на 20 % збільшилася кількість студентів, які перебували на високому рівні (до експерименту було 16 %, після експерименту – 36 %) (рис. 2).

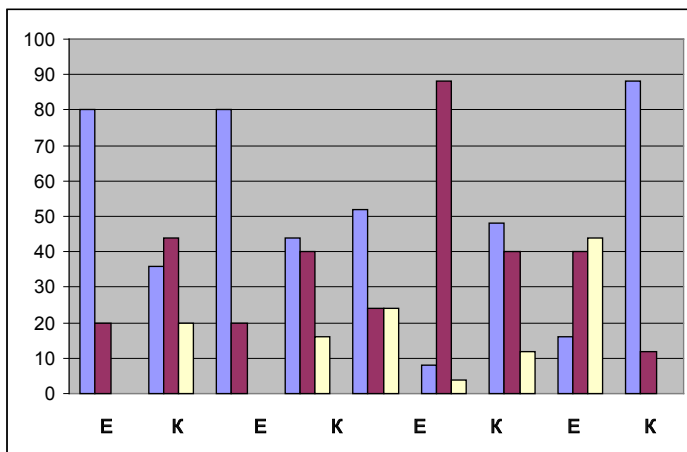


Рис. 2. Порівняння результатів експериментальної та контрольної груп.

Студенти експериментальної групи мали вірогідно вищий рівень за усіма показниками порівняно зі студентами контрольної групи щодо застосування здоров'язбережувальних технологій. Достовірно відрізнялися результати, що характеризували знання здоров'язбережувальних технологій та уміння використовувати їх на практиці.

### **ВИСНОВКИ**

1. Виокремлено види здоров'язбережувальних технологій, на формуванні яких треба зосередити увагу при підготовці майбутніх учителів фізичної культури: технології боротьби зі втомою; фізкультурно-оздоровчі; створення здоров'язбережувального середовища; профілактика порушень постави, стопи, зору; загартування та гігієна; профілактика захворювань.

2. Встановлено стан дослідженості проблеми застосування здоров'язбережувальних технологій у педагогічній теорії та практиці. На основі проведених досліджень зроблено висновок, що в сучасних умовах, коли збереження здоров'я учнів стає пріоритетним напрямом діяльності школи, список ключових педагогічних компетенцій слід доповнити здоров'язбережувальною компетентністю. Досі вона виокремлюється не всіма дослідниками, що заважає створенню комплексної технології цілеспрямованого формування здорового способу життя у молоді та упровадження її у практику.

3. Досліджено стан застосування здоров'язбережувальних технологій у практичній діяльності вчителів фізичної культури та встановлено причини, що перешкоджають ефективному застосуванню здоров'язбережувальних технологій. Проблеми, що перешкоджають повному впровадженню здоров'язбережувальних технологій у практику, мають системний характер. В їх основі – недоліки традиційної організації шкільної освіти, недостатня готовність учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій, низька заробітна плата та відсутність мотивації до підвищення професійної компетентності у педагогів.

4. Виявлено недоліки організації педагогічного процесу, спрямованого на підготовку майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності. Серед них найбільш значущими є: обмеженість знань студентів у царині здоров'язбережувальної діяльності; відсутність можливості тренувати уміння здоров'язбережувальної діяльності в навчально-виховному процесі ВНЗ; недостатнє використання у навчально-виховному процесі ВНЗ здоров'язбережувальних педагогічних технологій, що забезпечують особисту участь студентів у процесі здоров'язбережувальної діяльності. Усунення зазначених недоліків в освітньому про-

цесі ВНЗ дозволить підсилити підготовку майбутнього вчителя до здоров'язбережувальної діяльності.

### **Список використаних джерел:**

1. Бібік Н. М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи / Н. М. Бібік та [ін]. – К. : “К.І.С.”, 2004. – 114 с.
2. Вітвицька С.С. Практикум з педагогіки вищої школи: Навчальний посібник за модульно-рейтинговою системою навчання для студентів магістратури. / С.С.Вітвицька – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 396 с.
3. Євтух М.Б. Пріоритети професійної підготовки вчителя в системі університетської освіти / Розвиток педагогічної і психологічної наук в Україні 1992-2002: Зб.наук.пр. до 10-річчя АПН України. / М.Б.Євтух – Харків: ОВС, 2002. – С 66-76.
4. Єрмаков І. Навчання і компетентність: пошуки сенсу і змісту // Завуч (Шкільний світ). / І. Єрмаков – 2005. – № 19. – С. 3-4.
5. Мруга М.Р. Методи педагогічної діагностики та тенденції їх розвитку / М.Р. Мруга // Вісник Прикарпатського університету: Педагогіка. – Івано-Франківськ: Плай, 2005. – Вип. 11. – С. 76-82.
6. Самсутіна Н.М. Професійна компетентність як показник якості фахової підготовки майбутнього вчителя фізичної культури / Н.М. Самсутіна // Вісник Бердянського державного педагогічного інституту.– Бердянськ: 2011. – Вип. 9.– С. 34-39.

The article examines the types heals-keeping technology, the formation of which should focus on when preparing future teachers of physical education (the technology to combat fatigue, sport and recreation, creating heals-keeping environment, prevention of posture, feet, vision, tempering and hygiene, prevention diseases); pedagogical conditions of preparation of future physical training teachers to use technology heals-keeping (ensuring the principle of unity of theoretical and practical training of future teachers of physical education).

**Key words:** heals-keeping technology, pedagogical conditions, professional training, professional competence, model of training of the future teacher of physical culture.

*Отримано 23.04.17*

*О.П. Півень*

## **ОРГАНІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

У статті розглянуті питання специфіки організації та проведення занять з студентами спеціальних медичних груп, задачі, проблеми та перспективи діяльності, спрямованої на профілактику захворювань і зміцнення здоров'я студентів, формування здорового способу життя, підготовку висококваліфікованих спеціалістів.

Доведено, що протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація – різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Визначено задачі для вищих навчальних закладів щодо підготовки висококваліфікованих фахівців з достатнім рівнем здоров'я, фізичної та розумової працездатності.

Встановлено, що результат досягається веденням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні й заняття з їх застосуванням нецікаві, максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як в праці, так і в побуті. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях і фізичній неповноцінності, необхідно спрямовувати їх свідомість на всебічну активність як в праці, так і в побуті.

**Ключові слова:** студенти, фізичне виховання, спеціальна медична група, оздоровчо-профілактичне спрямування.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання, як один з основних напрямів виховання, є компонентом усебічно гармонійного розвитку особистості, а фізичне виховання є системою соціально-педагогічних заходів, які спрямовані передусім на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних якостей людини, формування життєво важливих рухових умінь і навичок. В



Україні з кожним роком збільшується кількість студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальних медичних груп (СМГ). За даними наукових досліджень, кількість студентів із низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та становить 24-50% від загальної кількості відносно здорової молоді. Часто внаслідок недостатньої рухової активності молоді люди переносять захворювання, які набувають хронічних форм [2].

Студенти, які за медичними показниками належать до СМГ, не повинні займатись фізичним вихованням за програмами, які розроблені для здорових та фізично підготовлених однолітків. Для цього контингенту студентів методика і організація занять, а також загальний режим повинні мати цілком іншу організацію. Головним завданням фізичного виховання студентів СМГ повинно бути забезпечення оптимальної оздоровчо-профілактичної рухової активності, а також формування стійкого інтересу і потреби у фізичному самовдосконаленні, насамперед основі теоретичних знань та розуміння важливості і відповідальності цього процесу [1].

На жаль, традиційна фізична підготовка студентів спеціального медичного відділення на навчальних заняттях не є ефективною. У програмі дисципліни «Фізичне виховання» не повною мірою розкриваються зміст та спрямованість навчально-тренувального процесу для студентів СМГ. В результаті виникають розходження та неоднозначність у підходах до організації та побудови практичних занять із цим контингентом, а проблема формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складової частини здорового способу життя залишається нерозв'язаною.

**Аналіз актуальних досліджень.** Глобальним проблемам сучасного стану здоров'я молоді і всього людства присвячені праці Г. Апанасенка, В. Вернадського, В. Сірнова та ін.

Різні аспекти формування здорового способу життя та охорони здоров'я молоді розглядалися у працях Є. Булича, Г. Голобородька, О. Дубогай, О.Яременко та багатьох інших. Дослідження щодо окремих питань методики й організації фізичного виховання та фізичної культури студентів медичних груп проводили Є. Булич, О. Дубогай, І. Осіпова, В. Небесна, Є. Сівохоп та ін.

**Мета статті** – здійснити аналіз та обґрунтувати особливості організації та проведення занять із фізичної культури із студентами спеціальних медичних груп.

**Завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан проблеми та організації занять фізичним вихованням студентів спеціальних медичних груп;

2. Виявити особливості організації процесу фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я належать до СМГ.

**Виклад основного матеріалу.** До спеціального медичного відділення належать студенти, які мають відхилення у стані здоров'я постійного характеру або тимчасові, що потребують обмеження фізичних навантажень, але не є перешкодою до занять фізичними вправами. Показанням для занять у спеціальному медичному відділенні з предмета «Фізичне виховання» у ВНЗ є: наявність хронічного захворювання певного органа або системи за відсутності загострення та загрози загострення під впливом фізичних навантажень; відсутність ознак вираженої функціональної недостатності хворого органа або системи; наявність лише деяких клінічних ознак захворювання у стані відносно спокою на тлі задовільного суб'єктивного самопочуття; відсутність скарг на суб'єктивне самопочуття за сприятливої реакції організму на виконання фізичних вправ ациклічного характеру та фізичних навантажень аеробної спрямованості [5].

Результати проведених досліджень свідчать про те, що серед захворювань сучасної молоді найбільше студентів мають патології серцево-судинної системи, на другому місці – патологія опорно-рухового апарату, на третьому – патології шлунково-кишкового тракту та печінки.

Важливе питання, навколо якого ведуться суперечки, - це комплектування груп спеціального медичного відділення. З одного боку, комплектувати спеціальні медичні групи за формами захворювання, хоча дехто з фахівців пропонує проводити заняття в загальних групах навчальних потоків незалежно від уже наявних або поставлених діагнозів захворювань. На сьогодні, на жаль, немає чіткого обґрунтованого переліку хвороб, за якими б студентів зараховували до СМГ. Чітка законодавча база щодо розподілу молодих людей на медичні групи для занять фізичним вихованням відсутня [6].

Відсутність єдиного підходу до розподілу дає можливість лікарем санітарних частин ВНЗ, викладачам фізичного виховання довільно складати списки студентів СМГ. Отже, на нашу думку, сьогодні назріла необхідність пошуку нових підходів, які б ураховували не тільки наявність у молоді людини певної патології, але й рівень її адаптаційних можливостей, тощо.

Під час побудови занять зі студентами СМГ необхідно добирати засоби фізичної культури і спорту з елементами оздоровчо-профілактичного спрямування: спеціальні комплекси гімнастичних і дихальних вправ, профільовані види спорту, загартовуючі й відновлюючі засоби фізичної культури з урахуванням не тільки діагнозу хронічного захворювання, але й супутніх захворювань [1].

Заняття у СМГ будуть мати оздоровчо-профілактичний ефект лише за правильного, систематичного, тривалого застосування фізичних вправ. Сьогодні розроблено окремі положення методики проведення таких занять, показання та протипоказання до їх використання, ефективності, гігієнічні вимоги до місць занять тощо. Організація навчального процесу у спеціальній медичній групі повинна враховувати відповідну класифікацію фізичних вправ, обсяг та інтенсивність фізичного навантаження та містити схему проведення занять протягом проходження курсу фізичного виховання. Правила побудови окремого заняття, схеми режимів рухів тощо.

У процесі розробки навчально-тренувальних програм для студентів СМГ обов'язково необхідно врахувати особливості перенесених захворювань, а також характер і ступінь порушень, які розвинулися внаслідок цього процесу. Чим детальніше будуть з'ясовані потреби студентів кожної з цих груп у конкретних видах рухової активності, тим значніше будуть відрізнятися засоби та методи занять [4].

Заняття фізичними вправами для студентів СМГ повинні відповідати таким головним принципам: оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість використання засобів фізичного виховання; використання засобів фізичної культури повинен бути диференційованим залежно від характеру та наявності структурних і функціональних порушень в організмі, викликаних патологічним процесом; професійно-прикладна спрямованість.

Особливо важливою є проблема формування навичок правильного дихання та довольного керування диханням. Порушення функції дихання, особливо під час фізичних навантажень, утруднює діяльність системи кровообігу, знижує насиченість крові киснем і призводить до порушення обміну речовин. Дихальні вправи полегшують роботу серця, сприяють нормалізації нервової регуляції дихання й усуненню порушень у діяльності дихальної системи, збільшують життєву ємкість легенів, сприяють дифузії газів у легенях та насиченню крові і тканин киснем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я студентів [1].

Важливим в оздоровленні студентів СМГ є використання окрім обов'язкових занять усіх організаційних форм фізичного виховання. Під час занять вивчається комплекс вправ ранкової гігієнічної гімнастики, вправи підбираються індивідуально з урахуванням характеру захворювання. Вправи повинні бути нескладними, вони не повинні викликати стомлення і напруження. Доцільна, найбільш ефективна в оздоровчому відношенні тактика складається в підході, що передбачає якісну різноманітність використовуваних вправ, кожену з яких застосовують в тому дозуванні, яке відповідає можливостям організму.

Під час виконання навантажень і нових складних фізичних вправ, що вимагають більших зусиль та концентрації уваги, дихальні рухи людини гальмуються, дихання стає поверхневим, неритмічним, що посилює кисневу недостатність і прискорює стомлюваність. Довільна регуляція дихання знімає втому, нормалізує ритм і глибину дихання та підвищує працездатність.

Сучасні досягнення фізіології дихання відкривають перспективи до подальшого розвитку теорії і практики довільного керування диханням, що з успіхом може застосовуватися для адаптації й оптимізації розумової та фізичної працездатності студентів з відхиленням у стані здоров'я та їх крашої професійної підготовки до трудової діяльності [3].

Під час занять фізичними вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних і функціональних змін, які зумовлюють значне розширення функціональних можливостей органів і систем. Внаслідок чого підвищується специфічна і неспецифічна стійкість організму людини до дій різних несприятливих факторів зовнішнього середовища, покращується пристосованість до різних фізичних навантажень. Ця обставина є вагомим фактором для підвищення рівня здорової життєдіяльності в період навчання молоді людини у ВНЗ, який проходить на тлі важкої і напруженої розумової праці, що виконується студентом в умовах дефіциту часу майже за різко зниженої рухової активності [1].

Робота спеціального медичного відділення повинна базуватися на основі оздоровчої спрямованості, виховуючи студентів різнобічно фізично підготовленими, заповнюючи прогалини в їх фізичному розвитку шляхом комплексного застосування арсеналу засобів і методів фізичного виховання з урахуванням у кожному окремому випадку індивідуальних особливостей студентів. Найкращий результат досягається за допомогою введення занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів. При цьому за жодних обставин не можна зосереджувати увагу студентів на їх захворюваннях або неповноцінності, необхідно спрямувати їх на всебічну активність [4].

Заняття з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи характеризується такими особливостями:

1. Обов'язкове включення в кожне заняття вправ для формування правильної постави, на розслаблення і спеціальних дихальних вправ.

2. Заняття складається з 4-х частин.

3. Шиккування студентів відбувається не за зростом.

4. Допустимим є застосування пасивного відпочинку.

5. Дозволяється виконання загальнорозвивальних вправ у доволі високому, зручному для студентів темпі.

6. Розучування (удосконалення, закріплення) лише однієї вправи в основній частині уроку.

7. Повторення основної вправи на більше 5ти разів.

8. Обов'язкове проведення гри.

9. Вимірювання ЧСС і ЧД, з записом у щоденнику самоконтролю.

Загальна щільність занять з студентами СМГ повинна наближатися до 100%. Тобто викладач мусить намагатися провести заняття без нераціональних затрат часу. Розрізняють також моторну щільність, тобто відсоток часу заняття, використаний тільки на рухову діяльність.

Моторна щільність занять у першому семестрі для підгрупи відносно слабших студентів (підгрупа «А») може бути невелика – приблизно 18-20%, у другому семестрі – 25-30%, у третьому і четвертому семестрах – 50-55%.

Збільшення щільності занять залежить від придбання студентами загальної тренуваності, оволодіння руховими навичками і поліпшення стану здоров'я.

Інтенсивність фізичних навантажень М'язові навантаження з ЧСС 100-120 ск/хв. мало перспективні. Вони не сприяють удосконаленню фізичних якостей і повинні використовуватися у періоди навчання руховим діям, під час вступної і підготовчої частин уроку, а також у перервах між вправами високої інтенсивності.

При ЧСС не вище 120-130 ск/хв. виконуються вправи з дуже ослабленими студентами підгрупи Б (слабка) протягом усього навчального року. За даними фізіологів при такій ЧСС навантаження сприяють гармонійній діяльності серцево-судинної, дихальної і нервової систем, опорно-рухового апарату та інших органів і систем організму: збільшується хвилинний об'єм крові (за рахунок систолічного об'єму), покращується зовнішнє і тканинне дихання. При таких навантаженнях формуються життєво необхідні навички і вміння, не пред'являючи при цьому підвищених вимог ослабленому організму.

Рекомендується виконувати вправи з ЧСС 120-130 ск:хв<sup>-1</sup> на початку семестру, поступово підвищуючи інтенсивність фізичних навантажень в основній частині занять і ЧСС до 140-150 ск:хв<sup>-1</sup> до кінця семестру.

Навантаження при ЧСС 130-150 ск:хв<sup>-1</sup> являються оптимальними для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і дають хороший тренувальний ефект.

М'язовим навантаженням помірної потужності з ЧСС 130-140 ск:хв<sup>-1</sup> рекомендується відводити 85% часу уроку, вправам великої потужності 140-150 ск:хв<sup>-1</sup>- 15% [7].

Враховуючи, що більшість студентів в СМГ страждає гіпоксією і що інтенсивні фізичні навантаження їм неадекватні, рухові режими при ЧСС вище 150 ск/хв. вважаються не доцільними. Таким чином область субмаксимальних та максимальних навантажень у заняттях зі студентами спеціальної медичної групи не використовують. Дозоване застосування вправ субмаксимальної потужності може бути дозволене у заняттях підготовчої медичної групи.

Важливим і не вирішеним дотепер питанням є урахування ефективності занять та засвоєння програмного матеріалу, розробка єдиних для студентів СМГ вищих навчальних закладів контрольних нормативів тестування, які розробляються з урахуванням виконання їх на оцінку в балах. Проте під час складання заліків багато студентів, які сумлінно займалися, деякі нормативи не можуть виконати навіть на мінімальну оцінку. Особливо старанні, бажаючи отримати високий бал, перенапружуються фізично, що явно протипоказано для цього контингенту студентів [3].

Наприклад, такі вимоги, як складання і виконання комплексу індивідуальної гімнастики (з обов'язковим урахуванням показань та протипоказань), проведення його у групі, техніка та методика виконання окремих елементів та вправ, участь у суддівстві спортивних змагань тощо можна виконувати абсолютно всім студентам СМГ. Тобто, можливо, ненормативні контрольні вправи або тести й педагогічні спостереження дозволять визначити ефективність занять і ставлення студента до предмета [1].

Концепція державної політики у сфері фізичної культури та спорту для студентської молоді загалом, зокрема для студентів СМГ, повинна полягати у переході від обов'язкової масової одноманітності до оздоровчого та профілактичного ефектів, свідомого розуміння потреби вести здоровий спосіб життя. На відміну від існуючих положень основою системи фізичного виховання студентів СМГ повинно стати виховання орієнтації на профілактику захворювань і реабілітацію після них засобами фізичної культури і масового спорту, а не прагнення досягти певних характеристик фізичного розвитку і фізичної підготовленості [6].

**Висновки.** Небезпека здоров'ю нації потребує внесення докорінних змін у роботу щодо формування та реалізацію державної соціальної, молодіжної політики, розробки і прийняття на державному і місцевому рівнях таких політичних й управлінських рішень, які дозволять державі більш відповідально ставитись до здоров'я своїх громадян.

Протягом останнього десятиліття в Україні склалася хвилююча ситуація: різко погіршилось здоров'я і фізична підготовленість сту-

дентської молоді. У цьому контексті проблема організації фізичного виховання для студентів залишається актуальною і вимагає негайного розв'язання засобами освіти.

Найкращий результат досягається веденням занять з оптимальними навантаженнями, оскільки мінімальні навантаження неефективні й заняття з їх застосуванням нецікаві, максимальні ж навантаження недопустимі через обмежені фізичні можливості студентів.

Часткове усунення проблем убачається в збільшенні рухової активності студентів за допомогою впровадження інноваційних технологій і методик занять із фізичного виховання в навчально-виховний процес, переобладнанні приміщень закладів для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності, у розробці оригінальної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Подальших наукових досліджень вимагають шляхи підвищення професіоналізму фахівців сфери фізичної культури і спорту та вдосконалення методики формування здорового способу життя студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів різного професійного спрямування.

### **Список використаних джерел:**

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи : навч.-метод. посіб. / І. Боднар // – Львів : Українські технології, 2005. – 48 с.
2. Верблюдов І. Б. Деякі аспекти індивідуальної тренувально-оздоровчої роботи у вузах. / І. Б. Верблюдов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2006. – С. 23-26.
3. Іваночко О. Організація та методика навчальних занять спеціального медичного відділення у ВНЗ / О. Іваночко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2007. – Вип. 11. Т. 3. – С. 100–104.
4. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики / Т. Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка: фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський : 2015. – С. 174-182.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистості фізичної культури у студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Марченко ; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

6. Турчина С. Ю. Педагогічні особливості моделей фізичного виховання студентів вузів на різних курсах навчання : автореф. дис... . канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / С.Ю. Турчина ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – Київ. 2009. – 23 с.
7. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я : навч. посіб. / В. С. Язловецький // – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2004. – 352 с.

In the article the questions of organization and conducting classes with students of special medical groups, tasks, problems and prospects of the activities aimed at the prevention of diseases and strengthening of health of students, formation of healthy lifestyle, training of highly qualified specialists.

It is proved that in the last decade in Ukraine has created an alarming situation deteriorated health and physical readiness of student's youth. Set objectives for higher education institutions to prepare highly qualified professionals with a sufficient level of health, physical and mental performance.

It is established that the result is obtained by training with optimal loads because the minimum load is inefficient and classes with their use uninteresting, maximum load invalid through the limited physical capabilities of the students. Neither, under any circumstances, to focus students ' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home. Neither, under any circumstances, to focus students ' attention on their illness and disability, it is necessary to send their minds on a comprehensive activity both at work and at home.

**Keywords:** students, physical education, special medical group, a health-preventive direction.

*Отримано 14.04.17*

УДК 378.147.091.3:796.4

*Т. М. Погребняк*

**ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СИСТЕМІ ДИСЦИПЛІН  
ФІТНЕС-АЕРОБІКИ**



У статті проаналізовані соціально-педагогічні передумови використання засобів оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

У дослідженні аналізується стан вузівської фізкультурної освіти, розглядається вплив засобів оздоровчого фітнесу на підвищення оздоровчого і виховного процесу.

**Ключові слова:** модернізація, інновація, принципи, фітнес – технології, оздоровчий фітнес.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** Для досягнення успіхів у будь-якому виді діяльності потрібне здоров'я. Саме тому всебічну повноту людського життя як вічної цінності можна відчути тільки за його наявності. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, глобальна стратегія збереження здоров'я заснована на обліку й вивченні трьох головних чинників, таких як режим харчування, фізичні навантаження та етимологія захворюваності. За останні роки дуже поширилася гіпокінезія й гіподинамія серед населення. Це призводить до впливу на організм людини, наслідок чого – зниження опірності, утрата фізичної працездатності, а звідси – підвищена стомленість, млявість, апатія, сонливість, стрімке зростання захворюваності. Саме тому фізичні навантаження мають велике значення для формування, зміцнення та збереження здоров'я людини.

Сьогодні в більшості педагогічних закладів відсутній розвиток інноваційних процесів фізичної культури молоді в сучасних соціокультурних умовах на тасго (галузевому) рівні і він виявляє необхідність відновлення і модернізації фізкультурної освіти студентів, що обумовлено причинами:

- підвищенням ролі фізичної культури в сучасному суспільстві як основи єдності духовного, інтелектуального і фізичного розвитку людини;
- необхідністю посилення значення фізкультурної освіти студентської молоді як сфери формування культурних, загальнонавчальних пізнавальних умінь і навичок;
- розумінням того, що фізична культура є невід'ємною частиною загальної культури, способом боротьби з негативними факторами та ін.

**Аналіз останніх досліджень.** Чимало українських вузів різних рівнів акредитації та наукові працівники здійснюють пошук оптималь-

ної організації навчального процесу фізичного виховання. Так, в наукових працях фахівців (А.Х. Драчука, 2001; С.М. Каніщевского, 1998; О.С. Коротка, 1995; Р.Т. Раєвського, 2000) зазначається, що існуюча організація фізичного виховання у ВНЗ потребує в подальшому своєму вдосконаленні для підвищення рівня здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації майбутніх фахівців. Це завдання найбільш гостро стоїть перед вищою школою, яка є базовою ланкою підготовки здорових висококваліфікованих фахівців.

На сучасному етапі втілюються в життя особистісно-орієнтовані педагогічні технології, розробка яких – об'єктивний процес, новий етап в еволюції освіти, на якому будуть побудовані підходи до супроводу і забезпечення процесу підготовки висококваліфікованих фахівців, які забезпечать формування здорового способу життя у своїх підлеглих засобами фітнесу.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні сучасні системи фізкультурно-оздоровчих занять.

**Предмет дослідження** – соціально-педагогічні передумови використання засоби оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Постановка завдань дослідження.**

1. Теоретично проаналізувати стан вузівської фізичної освіти.

2. Виявити ознаки інновації та місце оздоровчого фітнесу в системі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури.

**Гіпотеза.** Передбачалося, що використання оздоровчого фітнесу підвищить ефективність процесу підготовки та формування педагогічної майстерності у студентів.

**Вклад основного матеріалу.** Необхідність реформування і модернізації фізкультурної освіти студентів на тісного (технологічному) рівні обумовлена такими причинами:

- тенденцією до погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості молоді;

- недостатньою ефективністю фізичної культури в освітньому процесі у вирішенні оздоровчих завдань;

- низькою методичною підготовленістю фахівців у питаннях упровадження інноваційних технологій у заняття фізичною культурою.

Аналіз стану вузівської фізкультурної освіти дозволив визначити протиріччя між:

- необхідністю підвищення гуманістичних основ освіти на противагу технократизму. Падіння інтересу підростаючого покоління до традиційних занять фізичною культурою дозволяє говорити про те, що проблема носить не ситуативний, а пролонгований характер і має визначені глибокі соціокультурні передумови;

- необхідністю зміцнення здоров'я молодих людей і інформаційною завантаженістю студентів.;
- прагненням молоді до оздоровчих занять, що відповідають їхнім інтересам і потребам і порівняно високою вартістю фізкультурно-оздоровчих послуг, що перешкоджає їх доступності всім соціальним шарам суспільства;
- традиційними заняттями фізичною культурою й інтересом студентів до оздоровчого фітнесу;
- бажанням викладачів фізичної культури впроваджувати оздоровчий фітнес в навчально-виховний процес і недостатніми ресурсами: інформаційними (програми, навчально-методичні посібники).

У результаті дослідження процесів виникнення оздоровчих інновацій і розвитку фізичної культури та фізкультурної освіти молоді виділені ознаки інновацій у цій сфері:

- циклічність розвитку – інновації у розвитку проходять однакові стадії; – зв'язок з часом – відповідність інновацій сучасним вимогам суспільства;
- новизна якості – революційні зміни у підходах до оздоровлення;
- системність перетворення – інновації виникають на всіх рівнях організації оздоровчої діяльності.

Оздоровчий фітнес є сьогодні інновацією, тому що він має ознаки інноваційності і сприяє вирішенню життєво важливих проблем суспільства.

У ході пошуку ідей, здатних змінити сформовану несприятливу ситуацію як у плані здоров'я молодого покоління українців, так і в плані модернізації фізкультурної освіти, нами був запропонований оздоровчий фітнес і впровадження його у систему фізкультурної освіти майбутніх учителів фізичної культури.

Сучасні тенденції в світовому оздоровчому русі супроводжуються появою нових термінів і понять у сфері цього соціокультурного феномена. Одним з таких понять є «фітнес».

«Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль; найдосконаліша на сьогоднішній день система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання душі і тіла» [1; 3; 5; 10].

Концептуальна база «фітнесу» має конкретніший зміст і є важливою складовою філософії успіху, яка передбачає необхідність певного рівня готовності долати життєві труднощі (фізичні, психологічні, емоційні).

Оздоровчий фітнес можна визначити як ступінь збалансованості фізичного, психічного, соціального станів, що мають у своєму розпорядженні необхідні резерви для забезпечення поточної життєдіяльності без зайвої фізичної і психічної напруги в стані гармонії з навколишнім середовищем.

Ідеологія оздоровчого фітнесу реалізується в оздоровчих програмах, у яких об'єднані методи і засоби, що поєднують фізичні навантаження (вправи) і ментальні дії, орієнтовані на регуляцію психічного (духовного) стану. Прикладом подібного підходу є програма типу «Mind – Body» (Фітнес духу і тіла) [10].

Проведений аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити соціально-педагогічні передумови впровадження оздоровчого фітнесу в систему фізкультурної освіти. До них відносяться:

- перехід суспільства від тоталітарного, консервативного до демократичного, варіативного, інноваційного;
- соціальний запит на здорову, успішну, гармонійно розвинуту людину, суспільна потреба в здоровому способі життя підростаючого покоління, формуванні в молодих людей ціннісного відношення до свого здоров'я, духовного і фізичного розвитку;
- модернізація фізичної культури студентів і пошук концептуальних ідей по оздоровленню і підвищенню рівня фізичного розвитку, фізичної підготовленості молоді;
- гуманізація фізкультурної освіти і її потреба в нових ідеях;
- перегляд організаційно-методичних основ організації фізкультурно-оздоровчої роботи, свобода вибору програм і технологій в закладах освіти;
- доступність, популярність, різноманітність напрямків фітнесу, його широка стратифікація, великі можливості задовольнити потреби в руховій активності різного контингенту, що займається в умовах освітньої установи.

Оздоровчий фітнес розглядається як соціокультурне явище, що відноситься до предметної сфери фізичної культури, родовим поняттям якої є загальнолюдська культура. Будучи універсальним феноменом соціокультурної діяльності, фітнес здобуває властивий їй ціннісний вимір і реалізує цілий спектр цінностей: вітальні, естетичні, соціальні, політичні, культурні.

Серед факторів, що визначають підхід до розгляду фітнесу як соціокультурного явища, може бути виділений ряд важливих соціокультурних проблем, вирішенню яких він сприяє в сучасному суспільстві:

1. соціалізація людей, що займаються фітнесом, створення найбільш широких можливостей для самопізнання, самоідентифікації і самоактуалізації особистості та її сприятливих взаємодій із соціумом;

2. сприяння появи нових культурних форм через творчу активність людей у сфері фітнесу;

3. залучення людей до культурних цінностей різних країн і народів у процесі занять фітнесом за рахунок використання фрагментів мистецтва різних національних культур;

4. розвиток галузі фітнес-індустрії та мережі платних фітнес-послуг на базі державних установ різних типів;

5. створення передумов для розвитку фітнесу як сфери наукових досліджень;

6. виявлення основ для розвитку системи підготовки фітнес-спеціалістів, системи підготовки кадрів з фізичної культури, розробка нових професійних освітніх програм.

Соціокультурні функції оздоровчого фітнесу реалізуються шляхом перетворення людських ресурсів, елементів культури і суспільства, трансформуючи їх засобами фітнес-технологій у відповідні суспільному запиту психофізичні кондиції молодої людини.

Сучасною наукою і практикою вироблена велика різноманітність засобів, форм, методів, фізкультурно-оздоровчої роботи з людьми різного віку. Серед провідних варто назвати такі системи занять, як аеробне тренування з використанням циклічних вправ (ходьба, біг, плавання, вправи на кардіотренажерах), різні напрямки фітнесу (спінбайк-, сайклінг-, фітбол-, данс-, аква-, степ-, класичний та інші види аеробіки, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, пілатес, слайдинг, калланетика та ін.), оздоровча і лікувальна гімнастика. Розглянемо деякі види оздоровчого фітнесу:

Калланетика – це найуніверсальніший на сьогодні комплекс вправ для всіх вікових категорій, комплексцій і характерів.

Пілатес (Pilates) – це безпечний комплекс вправ без ударного навантаження, що дозволяє розтягнути й зміцнити основні м'язові групи, не забуваючи при цьому й про більш дрібні слабкі м'язи, сприяє зняттю навантаження з попереку й плечового пояса.

Окрему групу складають види фітнесу, побудовані на динамічному навантаженні.

Бокс-, карате-аеробіка, тай-бо, кі-бо поєднують у собі комплекс вправ з аеробіки й бойових мистецтв.

Степ-аеробіка (step) – це танцювальні фізичні вправи, які проводяться з використанням спеціальної платформи (степу).

Памп-аеробіка – силова аеробіка з міні-штангою вагою від 2 до 20 кілограмів.

Танцювальна аеробіка (dance) зміцнює м'язи, стимулює роботу серцево-судинної системи, поліпшує координацію рухів і поставу, спалює зайву вагу.

У ході ретроспективного аналізу науково-методичної літератури, педагогічних спостережень і узагальнення досвіду фізкультурної роботи була розроблена типологія сучасних систем фізкультурно-оздоровчих занять за ознакою їх націленості на підвищення рівня різних складових фізичної кондиції, а також вирішення особистісно-значимих проблем тих, хто займається.

Проведене дослідження дає можливість установити завдання, місце оздоровчого фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Як видно з таблиці, більшість із перерахованих і інших систем має вузький спектр впливу і, у цьому зв'язку, не може претендувати на комплексне вирішення завдань оздоровлення, підвищення рівня фізичної кондиції і задоволення особистісно-значимих проблем студентської молоді, у тому числі тих, що мають зайву масу тіла [ 4; 5; 7; 10].

Як показують дослідження останніх років [6; 8; 9], одним із магістральних напрямків розвитку сучасної системи фізичної культури є її технологізація, нерозривно пов'язана з пошуком і застосуванням найбільш раціональних (економічних) і ефективних способів (алгоритмів) вирішення завдань навчання, оздоровлення, тренування.

Проблемі технологізації педагогічного процесу присвячена значна кількість наукових праць, що мають як фундаментальний, так і прикладний характер [2; 3; 4; 5].

Також розроблені класифікації оздоровчих фітнес-програм на основі різних ознак за: цільовою, віковою, технічною оснащеністю, функціональним впливом.

Ознаками оздоровчих фітнес-програм, що характеризують спрямованість на досягнення цілей фітнесу, повинні бути: інноваційність; інтегративність і модифікаційність; варіативність; мобільність; адаптивність до контингенту тих, що займаються; естетична доцільність і результативність; вимоги до музичного супроводу занять.

Проведене дослідження дає можливість установити місце фітнесу в системі фізичної культури і зв'язки з фізкультурною освітою, фізичною рекреацією, фізичною реабілітацією, спортом.

Нами визначено, що фітнес – це соціальна, динамічна, відкрита, самоорганізована, реторвана система.

Системоутворюючим фактором фітнесу є об'єктивні вимоги суспільства до фізичної культури особистості, до підвищення і збереження рівня фізичної дієздатності і здоров'я.

Системорегулюючим фактором є свобода вибору, добровільна діяльність, мотивація, що визначає собою сукупність різних об'єктивних і суб'єктивних умов.

Оздоровчий фітнес визначений як складне, багатогранне, поліфункціональне соціальне явище, яке можна розглядати як процес і результат поліпшення фізичного удосконалення людей, підвищення рівня їх фізичної дієздатності і стану здоров'я, як сукупність матеріальних і духовних цінностей, як складну динамічну, керовану систему, як специфічний продукт наданих населенню оздоровчих, рухових, видовищних послуг.

Отже, оздоровчий фітнес забезпечує різносторонній розвиток фізичних здібностей при поліпшенні самопочуття під час занять. Дозволяє зберегти і укріпити здоров'я, урівноважує емоційний стан, удосконалює фізичну форму.

### **Список використаної літератури**

1. Абдуллина О. А. *Общепедагогическая подготовка учителя в системе высшего педагогического образования* / О. А. Абдуллина. – М. : Просвещение, 1990. – 141 с.
2. Ажиппо О. Ю. *Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах* : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / О. Ю. Ажиппо. – Х., 2013. – 39 с.
3. Атамась О. А. *Аспекты формирования готовности будущих учителей физической культуры к внедрению технологий оздоровительного фитнеса* / О. А. Атамась // *Вектор науки Тольяттинского государственного университета* : [сборник научных статей]. – Тольятти : ФГБОУ ВПО «Тольяттинский государственный университет», 2013. – № 1 (12). – С. 33-35.
4. Атамась О. А. *Деякі чинники готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оздоровчого фітнесу* / О. А. Атамась // *Актуальні проблеми природничих та гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка – 2012»*: XIII Всеукраїнська наукова конференція молодих вчених. – Черкаси : Брама, 2012. – С. 397-399.
5. Атамась О. А. *Діяльнісний компонент формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до впровадження технологій оз*

- доровчого фітнесу / О. А. Атамась // Здоров'я нації і вдосконалення фізкультурно-спортивної освіти в Україні : тези доповідей Всеукраїнська науково-практична конференція, (2-3 жовтня 2012 р.). – Харків : НТУ «ХП», 2012. – С. 78-80.
6. Войтовська О. М. Педагогічна діагностика професійної компетентності майбутніх учителів фізичної культури в процесі вивчення біологічних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / О. М. Войтовська. – К. : 2014. – 20 с.
  7. Воловик Н. І. Основи оздоровчого фітнесу : [навчальний посібник] / Н. І. Воловик. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 240с.
  8. Осыченко М. В. Фитнес как главный компонент формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / М. В. Осыченко // Вестник АПК Ставрополя. – 2012. – №4. – С.14-17.
  9. Панасюк В. Аналіз та оцінка забезпечення якості освіти. Напрями аналізу й оцінки якості освіти / В. Панасюк // Підручник для директора. – 2007. – № 10. – С. 16-33.
  10. Синиця С. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова. – Полтава: 2010. – 244 с.

To achieve success in any kind of activity you need health. Having good health you can feel a comprehensive fullness of life. According to the World Health Organizational data, the global strategy of preserving health is based on three main factors: diet, physical activity and the etymology of incidence. In recent years, the hypokinesia and physical inactivity are widespread among the population. They lead to the reducing resistance, loss of physical efficiency, increased fatigue, weakness, lethargy, drowsiness and rapid increase in incidence. Thus, physical exercises are essential for the health formation, strengthening and preserving.

Today, in most educational institutions there isn't any development of innovative processes of physical training for youth. In contemporary social and cultural conditions the rehabilitation and modernization of students' physical education is necessary on the macro (sector) level.

Here are some reasons:

- The growing role of physical culture in modern society as the basis of spiritual, intellectual and physical human development;
- The necessity to strengthen the importance of students' physical education in the area of formation the cultural, educational and cognitive skills;
- Understanding that physical education is an integral part of the general culture, way to deal with negative factors and others.



**Keywords:** modernization, innovation, principles, fitness – wellness technologies.

*Отримано 23.04.17*

УДК 797.2:796.035-057.87

**В.В. Поліщук**

## **ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ПЛАВАННЯМ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ**

На сьогоднішній день перед нашою державою гостро стоять проблеми здоров'я студентства, виховання у молоді потреби в здоровому способі життя й здоровому дозвіллі. Дані проблеми неодноразово обговорювалися фахівцями різних сфер діяльності й засобами масової інформації. Але дослідивши різні рішення даної проблематики, на мою думку все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту.

Серед різних масових видів спорту на наш погляд, тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, важливе прикладне значення, яскраво виражену оздоровчу спрямованість й емоційну привабливість водного середовища. Адаже саме заняття плаванням розвивають такі риси особистості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, рішучість, сміливість, дисциплінованість, уміння співпрацювати в колективі. Тому плавання сприятливо впливає не тільки на фізичний розвиток людини, а й на формування її особистості.

**Ключові слова:** здоров'я, студенти, оздоровче плавання, рухова активність.

**Постановка проблеми.** Сучасне реформування системи освіти в Україні, зміни, що відбуваються в галузі фізичної культури та спорту, чітко окреслюють коло проблем з підготовки майбутніх фахівців. Дуже важливим є той факт, що заняття плаванням не передбачає ніяких побічних ефектів, є тільки протипоказання при яких відвідування басейну або небажано або заборонено.

Необхідність занять плаванням зумовлюється різнобічним впливом на організм молоді. Плавання зумовлює підвищення загального тонусу, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл

м'язового напруження, зміцнення м'язів, створення м'язового корсета активізують діяльність центральної нервової системи, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Виконання фізичних вправ у воді тренують організм, сприяють виникненню й закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [4; 5].

**Аналіз останніх публікацій з тематики статті.** Аналіз спеціальної літератури показав, що вирішення подібного завдання можливе тільки в процесі багаторічної спортивної підготовки (А.А. Карасін, 2004; В.М. Платонов, 2000; К.П. Сахновський, 1995) або в процесі фізичного виховання молоді (І. Берестецька, 2004; Г.А. Черепакін, 2004).

Теоретико-методичну основу дослідження складає процес навчання руховим діям в плаванні (І.А. Аршавський, М.Ж. Булгакова, В.С. Васильєв, В.В. Мерзляків), вплив занять плаванням на організм молоді (В.З. Афанасьєв, П.А. Виноградов, О.Ф. Ільїн, Л.Г. Комаров, З.П. Фірсов), положення про застосування плавання в системі фізичного виховання студентів (М.Ж. Булгакова, В.П. Волегов, І.Л. Гончар, Ю.П. Дорошенко, Г.С. Туманян). За даними О.В. Козлова (1985), П.П. Копотова (1986), І.Л. Гончара (1998), В.М. Платонова (2000), при навчанні плаванню застосовуються такі основні засоби: загально-розвиваючі, спеціальні, імітаційні фізичні вправи, вправи для освоєння з водою, прості стрибки у воду, ігри і розваги на воді, вправи для вивчення техніки плавання. Спеціально підібрані вправи, координаційна структура яких близька до основного руху, сприяють позитивному перенесенню навички (С.В. Колмагоров, 1973; І.В. Коновалова, 1990; В.Я. Лопухін, 1995). О. Терещенко (2011), І. Гончар (2006), Р. Расвський (2005) відмічають лікувальну дію плавання на організм, яке благотворно впливає на основні показники фізичного розвитку людини: зріст, вага; є прекрасним засобом профілактики і виправлення: порушень осанки, сколіозів, плоскостопості; зміцнення серцево-судинної і нервової системи; розвитку дихального апарату і м'язової системи (розтяжка м'язів плечового поясу, рук, тренування м'язів грудей, спини і живота, формування м'язів ніг); сприяє зростанню і зміцненню кісткової тканини; зміцнює суглоби, надає їм гнучкість; усуває збудливість і дратівливість, що в наш час є дуже актуальною проблемою.

**Мета дослідження** полягає у виявленні шляхів ефективності занять оздоровчим плаванням для поліпшення рівня розвитку фізичних здібностей та фізичної підготовленості студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

- визначити ефективність застосування плавання та фізичних вправ у воді й обґрунтувати їх вплив на рівень фізичного розвитку студентів.

- дослідити основні аспекти впливу занять у воді на фізичне і психічне здоров'я студентів.
- узагальнити досвід педагогічної і спортивної практики підвищення рівня їх фізичної підготовленості і здоров'я засобами плавання.

В процесі організації наукового дослідження були використані наступні **методи**: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; педагогічні спостереження тренувальної і змагальної діяльності студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Плавання є найбільш гармонійним і естетичним фізичним навантаженням. Не перенавантажуючи організм, воно не тільки тренує максимальну кількість органів і систем, але і є скульптором вашого тіла, що не мало важливе для гармонічнішого розвитку особи. Плавання – циклічний вид рухової діяльності людини у водному середовищі, що володіє величезним оздоровчим потенціалом. Воно є складовою частиною оздоровчої фізичної культури, отже, використовує основні поняття, категорії, закономірності, принципи, теоретичні положення цього виду фізичної культури, враховує сучасні тенденції її розвитку.

Головна особливість плавання – це знаходження людини у водному середовищі, в горизонтальному положенні і розслабленому стані. “Невагомість”, що з'являється у водному середовищі, дозволяє розвантажити хребет – міжхребцеві диски розправляються і відпочивають.

Крім того, для плавання характерні деякі особливості, перш за все при заняттях плаванням бере участь все тіло, тобто рухи відбуваються і верхніми, і нижніми кінцівками. Тому відбувається зміцнення скелетно-м'язової системи. На думку багатьох авторів, заняття плаванням роблять позитивний вплив на показники об'єктивного здоров'я студентів, що проявляється в нормалізації діяльності їх кісткової, дихальної та серцево-судинної систем. Варто відзначити, що заняття позитивно впливають на суб'єктивне здоров'я займаючихся: знижується кількість скарг на вегетативні розлади і психоемоційну втому, самооцінка свого здоров'я стає більш адекватною. А це в свою чергу позитивно відбивається на загальному зміцненні здоров'я студента. Так як навчальний процес є дуже напруженим, то відповідно необхідно зняття стресу, і для цього лікарі рекомендують відвідувати басейн і займатися плаванням. Виділимо основні позитивні сторони оздоровчого плавання.

Загартовування плаванням: оздоровче плавання сприяє загартовуванню організму, підвищує його опірність до простудних захворювань. Перебування у воді, особливо в холодній і прохолодній, викликає в перші хвилини звуження периферичних судин із зближенням шкірних покривів: температура шкіри наближається до температури води. Приблизно через 15 хв температура шкіри починає стабілізуватися за рахунок припливу крові до шкіри [3, 5].

Плавання для серця: оздоровче плавання при хвилюванні води підсилює механічне подразнення рецепторів шкіри і м'язів, надає масажну дію. У воді вага тіла становить 2-3 кг, що дозволяє найбільшою мірою розслабляти м'язи при виконанні рухів. Чергування скорочення і розслаблення м'язів, масажну дію води полегшують кровообіг. Таким чином, плавання є ефективним засобом для зміцнення серцево-судинної системи.

Тривале обмеження рухової активності призводить до зниження розумової працездатності, ослаблення скелетної мускулатури, порушення постави. В основному на лекціях студенти приймають сидяче положення. І звичайно ж після лекційних занять кожен студент потребує зняття напруги хребта [7].

Систематичне плавання на сьогоднішній день дає саму велику ефективність для здоров'я серед інших засобів фізичної культури. Неоціненна загально визнана могутня лікувальна – профілактична – тренувальна дія плавання. Починати плавати ніколи не пізно! Але робити це потрібно систематично. Унікальністю плавання в університеті є те, що фізичне навантаження у плаванні достатнє для того, щоб дитина розвивалася гармонійною, зростала фізично здоровою, загартованою, дисциплінованою.

На заняттях ми вивчаємо спортивні способи плавання, такі як: кроль на грудях, на спині, брас, батерфляй. Активні плавальні рухи укріплюють м'язи, серце, судини. Студент навчається долати опір води. Горизонтальне положення тіла, невагомість сприяє активному кровообігу у працюючих м'язах, розвиває і укріплює серце, дихальну систему.

Перебуваючи у воді, студент виконує різні плавальні рухи, видихи у воду, затримку дихання, занурення у воду ці вправи добре розвивають дихання дитини, розвивають легені.

Вода має велику щільність. Постійно долаючи опір води, виконуючи вдих та видих, молодь прикладає зусилля, розвиває легені, бронхи, міжреберні м'язи. Разом з вивченням техніки плавання, розвивається ритмічне дихання, збільшується об'єм легенів, дихання стає глибоким та повним [1, 7].

Плавання покращує роботу нервової системи. Воно особливо корисно для збудливої молоді. Заспокійлива дія плавання корисна для міцного сну. Плавання знімає втому.

До ВНЗ вступають багато молоді з захворюваннями органів травлення. Плавання, рухи у воді активізують краший відтік жовчі, роботу підшлункової залози, печінки, нирок. Жовч не застоюється, зменшується можливість виникнення каменів, покращується робота цих органів. Завдяки плаванню підвищується гемоглобін крові, збіль-

шується кількість еритроцитів. Фізичні вправи у воді, плавальні рухи укріплюють м'язи, зв'язки, формують правильну поставу, попереджують сколіози. У воді хребет формується правильно. Завдяки плаванню діти уникають розвитку плоскостопості. Якщо людина сутула, плавання допоможе створити м'язовий корсет, розвине слабкі м'язи спини, що не тримають хребет у правильному положенні. Студенти, які систематично займаються плаванням стають м'які, пластичні. У такої молоді добре розвивається координація, гнучкість, сила. Зростає швидкість плавання, витривалість [2, 6].

Під час плавання виникають значні зміни в організмі людини, іде процес загартовування, найміцнішого оздоровчого фактору. Підвищується його стійкість проти коливань температури повітря, стійкість до простудних захворювань, підвищується імунітет. Перебування у воді викликає підвищену віддачу тепла. Захисною реакцією організму на прохолодну воду є рефлекторне утворення тепла в організмі, кров приливає з внутрішніх органів до шкіри, яка стає червоною, теплішою. В організмі утворюється тепло, свіжість та бадьорість. Але якщо вода в басейні дуже тепла, вона діє навпаки – викликає спочатку приємне відчуття тепла, потім зростає втома, розслаблення, бажання відпочити і поспати. Ні тренувального, ні ефекту загартування не відбувається.

Всесвітня організація охорони здоров'я віддала першість з усіх видів спорту, які позитивно впливають на організм дитини – плаванню тому, що воно сприяє оздоровленню, загартуванню, всебічній фізичній підготовці, продовженню активного життя та позитивним емоціям. Студенти ВНЗ мають можливість відвідувати басейн, який не тільки привнесе в їхнє життя приємні моменти радості та насолоди, але, що найголовніше, сприятиме оздоровленню, профілактиці та загальному всебічному розвитку молодого організму, який в цьому віці бурхливо та активно удосконалюється. Саме плавання виділяють з усіх інших видів спорту як один з найефективніших та найкорисніших, адже тільки у плаванні беруть участь всі найголовніші життєво важливі системи організму, які впливають та безпосередньо залежать одна від одної [4].

Вважається, що гармонійний розвиток тіла, фізична краса та добре здоров'я неможливе без плавання. Кожен студент під прямим наглядом і активною допомогою викладачів ВНЗ проходить поетапний курс тренування та навчання плавання способами «кроль на грудях», «кроль на спині», «брас» та «батерфляй». Також в кінці кожного заняття на студенти чекають різноманітні ігри, а набувши достатнього досвіду – стрибки у воду.

Змагання між плавцями додають бажання швидше засвоїти зазначені способи плавання та оволодіти необхідними навичками, щоб стати переможцем та відчутти смак перемоги.

Студентська молодь має величезне бажання займатися в басейні, аргументуючи це тим, що при заняттях плаванням, вони відчують, як сам процес впливає на їх рівень здоров'я. За словами самих студентів після плавання, стає набагато легше дихати; плавання впливає на корекцію постави; а також студенти не відчують втоми від розумової діяльності в яку вкладають свої сили студенти безпосередньо на заняттях і лекціях в навчальних закладах [5, 6].

Вода не є природним для людини середовищем, технічні аспекти рухів у воді набувають особливого значення. Вода – дивовижне середовище, дещо середнє між повітрям і твердими тілами. Усі рухи під час плавання виконуються в незвичних для людини умовах – в безопорному, горизонтальному положенні. Щоб рухатися у воді, плавець повинен навчитися розслаблятися і дозволяти воді підтримувати його тіло, що має природну плавучість [2].

У плаванні треба навчитися взаємодіяти з водою. Перш за все запам'ятати: плавання – це трьохвимірний вид спорту. До довжини і ширини додається ще й глибина, і саме цей елемент – глибина – робить його неповторним. На організм людини, яка знаходиться у воді, також впливає тиск. Оскільки вода має щільність у 769 разів більшу, ніж повітря. Щоб утриматися на поверхні води треба виконувати специфічні рухи, схожих на які немає в жодному іншому виді спорту. Пристосування до виконання складних фізичних дій у цих ускладнених умовах вимагає від людини максимального прояву фізичних сил, координації рухів та швидкості. Все це, в свою чергу, забезпечує більш різнобічний і швидкий розвиток необхідних якостей, ніж при зайняттях фізичними вправами лише на суші.

Плавання є прекрасним засобом загартовування, формування й розвитку гігієнічних навичок – загартовування засноване на здатності організму пристосовуватись до мінливих умов зовнішнього середовища. Систематичні заняття плаванням підвищують адаптаційні можливості організму до несприятливого впливу температурних коливань і високої вологості повітря, є прекрасним засобом підвищення опірності вірусному й гострому респіраторному захворюванням [4, 5].

Температура води завжди нижче температури людського тіла, тому, при знаходженні у воді тіло випромінює на 50-80 % більше тепла, ніж на повітрі (вода має теплопровідність в 30 разів і теплоємністю в 4 рази більше, ніж повітря). Таким чином, захисною реакцією організму на роздратування холодною водою є рефлекторне посилення теплотворення. При впливі холодної й прохолодної води виникає спазм дрібних судин шкіри, спостерігається відтік крові до внутрішніх органів і зменшуються тепловтрати. Звуження шкірних судин підвищує опір крово-

току, що викликає часте й сильніше серцеве скорочення, деяке підвищення кров'яного тиску.

Холодовий вплив води призводить до порушення нервової системи:

*перша фаза реакції* – шкіра стає блідою й холодною на дотик, виникає озноб;

*друга фаза реакції* – звужені шкірні судини розширюються, підвищується тонус мускульних стінок судин і прискорюється кровоток, відбувається приплив крові від внутрішніх органів до шкіри, це призводить до втрати тепла організмом і викликає підвищення обміну речовин, що вимагає більшого споживання кисню, тобто посилення роботи серцево-судинної й дихальної систем, шкіра стає рожевою й теплою на дотик, виникає приємне відчуття тепла;

*третья, небажана, фаза реакції* – при тривалому впливі холодної води кровоносні судини залишаються розширеними, тонус їхніх стінок знижується, кровоток уповільнюється, виникає венозний застій, шкіра стає синюшно-червоною й холодною на дотик, утворюється «гусяча шкіра», виникає вторинний озноб: поява цих ознак вказує на необхідність негайного виходу з води [3].

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Оздоровче значення плавання полягає в тому, що воно є одним з ефективних засобів гартування людини, що підвищує опір організму дії температурних коливань і простудних захворювань. Вода очищає пори шкіри, допомагаючи шкірному диханню.

Заняття плаванням усувають порушення постави, плоскостопість, гармонійно розвивають майже всі групи м'язів: плечового поясу, рук, грудей, живота, спини і ніг.

Плавання грає важливу роль в поліпшенні функцій дихання і серцево-судинної системи. Горизонтальне положення тіла у воді, ефективна дія м'язового насоса у поєднанні з глибоким диханням полегшує венозне повернення, що веде до збільшення об'єму крові.

Плавання є ефективним засобом розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху — опір води.

Плавання має психогігієнічне значення, усуваючи безсоння і інші ознаки різної нервової напруги, знижуючи надмірну збудливість, укріплюючи нервову систему. Масажуючи і очищаючи дія води робить шкіру еластичнішою, сприяє нормальному виконанню її функцій.

Виконання плавальних рухів руками і ногами залучають до роботи майже всі м'язи тіла, щосприяє гармонійному розвитку муску-

латури. Також необхідно відзначити, що при заняттях плаванням практично відсутня небезпека травмування опорно-рухового апарату.

По своїх динамічних характеристиках плавання є одним з доступних засобів фізичної культури, що займаються різного віку і підготовленості.

При стрибках у воду більше всього розвивається вестибулярна стійкість.

### **Список використаних джерел**

1. Базилук Т.А. Застосування аквафітнесу ігрової спрямованості у фізичному вихованні студенток / Т.А. Базилук, Ж.Л. Козина, Е.Е. Бизнес, В.Н. Коверя // Фізичне виховання студентів. – 2010. – № 6. – С. 8–12
2. Горбенко Н.И. Влияние оздоровительных занятий плаванием на организм студентов. / Н.И. Горбенко // Современные здоровьесберегающие технологии: ежеквартальный научно-практический журнал. – 2017. – № 1. – С. 59-66.
3. Гончар А.І. Теоретико-методичні аспекти формування навичок плавання серед різних груп населення в процесі фізичного виховання і спорту з урахуванням гендерних відмінностей учнів / А.І. Гончар, С.В. Гаркуша // Фізичне виховання студентів. – 2012. – № 3. – С. 24–28.
4. Дрогомерецький В.В. Застосування засобів оздоровчого плавання з метою корекції порушень суглобово-зв'язкового апарату студентів / В.В. Дрогомерецький, В.Л. Кондаков, А.А. Горелов // Фізичне виховання студентів. – 2013. – № 5. – С. 46–54.
5. Крук М.З. Навчання спортивним способам плавання / М.З. Крук, А.З. Крук. – Житомир : вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 68 с.
6. Потужній О.В. Рекреаційна культура студентської молоді як складова рухової активності / О.В. Потужній // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. - дод. до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я.М., 2017. – С. 329-334.
7. Поліщук В.В. Підготовка майбутніх спеціалістів з фізичної культури - організаторів туристичної роботи у вищому навчальному закладі / В.В. Поліщук // Фізичне виховання, спорт і туристсько-краєзнавча робота в закладах освіти: зб. наук. праць. - дод. до Гуманітарного віснику ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». – Переяслав-Хмельницький, ФОП Домбровська Я.М., 2017. – С. 257-263.



Today our state acute health student problems, training young people need healthy lifestyle and healthy leisure. These problems often discussed by experts of various fields and media. But examining various solutions of this problem, in my opinion still the priorities should be for the means of physical culture and sports.

Among the various popular sports in our view, only swimming combines the possibility of harmonious development of the body, an important practical significance, a strong focus wellness and emotional appeal of the aquatic environment. After all, swimming develop personality traits such as dedication, perseverance, independence, determination, courage, discipline, ability to work in a team. Therefore, swimming favorably affects not only the physical development of man, but also the formation of his personality.

**Keywords:** health, students, recreational swimming, motor activity.

*Отримано 27.04.17*

УДК 797.217:796.035-053.6

*І.В. Постернак*

## **АКВААЕРОБІКА ЯК ЗАСІБ ОЗДОРОВЛЕННЯ МОЛОДІ**

Погіршення фізичного стану молоді виступає проблемою галузі фізичного виховання і спорту. Методики, що застосовуються є застарілими і не враховують інтереси молоді. У результаті проведеного нами аналізу існуючого науково-практичного матеріалу можна впевнено стверджувати про позитивний ефект використання засобів аквааеробіки з метою поліпшення фізичного стану, підготовленості та фізичної форми молоді. В результаті занять аквааеробікою також відмічено значний оздоровчий ефект, покращення кровопостачання серця і м'язів, формування правильної постави. Це складає передумови до необхідності зміни змістового наповнення занять фізичною культурою відповідно до сучасних тенденцій.

**Ключові слова:** аквааеробіка, молодь, здоров'я,

**Постановки проблеми.** Сучасний період життя України, що характеризується критичним станом здоров'я і низьким рівнем рухової активності населення, а також сучасної молоді, потребує сьогодні пошуку нових засобів для забезпечення доброго стану здоров'я, покращання самопочуття і відновлення внутрішніх резервів організму.

За останні роки стала особливо помітною поява інтересу до занять різними видами спорту і рухової активності для відпочинку і відновлення сил. Серед цих оздоровчих тренувань особливе місце займає аквааеробіка. Систематичні заняття аквааеробікою не тільки дозволяють підвищити рівень м'язової тренуваності, а й покращити стан серцево-судинної системи та отримати велике задоволення від занять.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Аналізуючи дослідження українських і зарубіжних науковців, ми виявили значну кількість публікацій, посібників, матеріалів конференцій та ін., у яких автори обґрунтовують доцільність застосування «акватичних» методик задля досягнення очікуваного ефекту. У зв'язку з цим очевидною є необхідність синтезу інформації, отриманої за допомогою систематизованого літературного огляду. Аспекти зміцнення та відновлення здоров'я, розвиток витривалості в науковій літературі в Україні не достатньо відображено фундаментальні питання, щодо впровадження аквааеробіки в навчальний процес загальноосвітніх і вищих навчальних закладів було відображено в наукових розвідках Т.Є. Ригас, В.С. Гуменний, О.В. Усова, Ю. В. Романюк, Я. М. Копитіна, О. М. Болтенкова [2, 3].

**Формулювання мети та завдань роботи.** Метою дослідження є аналіз та узагальнення літературних джерел щодо формування та збереження здоров'я молоді загальноосвітніх і вищих навчальних закладів засобами аквааеробіки

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок – підручників та навчальних посібників з гімнастики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному світі дорослі і діти все частіше і частіше піддаються наростаючому впливу інтелектуальних і соціальних навантажень, які, на жаль, призводять до афективних нападів, стресів, різних психічних розладів. В умовах щоденного перенапруження створюються передумови для різних психосоматичних захворювань, і, перш за все, неврозів, імунодефіциту, серцево-судинних захворювань, виразкових поразок шлунково-кишкового тракту і т.д.

Любов до спорту сьогодні – необхідна умова для підтримки здоров'я. Необов'язково бути рекордсменами, але сам рух і нехай не-

великий, але все ж подолання себе завжди є те, що допомагає в житті зберігати бадьорість, волю і оптимізм. Аквааеробіка або гідроаеробіка, як певний вид спорту – аквафітнеса, це відмінний спосіб зарядитися енергією і приємно провести час на заняттях [8].

Важка робота в спортзалі, запах металу від тренажерів – тут все це забувається, на заняттях аквааеробікою повністю змінюється обстановка, а тіло стає легким і повітряним. І це приємне відчуття легкості швидко допомагає уникнути будь-яких непотрібних думок. Перевага аквааеробіки так само і в різноманітності її видів: це може бути проста розвиваюча водна гімнастика, а можуть бути і повноцінні силові тренування в воді. Завдяки всьому цьому, аквааеробіка завоювала величезну популярність у всьому світі. Формується аквааеробіка на основі рухів під ритмічну музику, яка допомагає виконувати вправи в певному темпі у воді, а також піднімає настрій. Творчий підхід інструкторів робить кожне заняття ще більш ефективним та цікавішим. Вправи у воді корисні для загального зміцнення здоров'я, підтримки м'язів в тонусі і для схуднення [6].

Ефективність впливу води на тіло вже давно не викликає сумнівів, і тому на сьогоднішній день багато дівчат ходять на заняття аквааеробікою саме з метою поліпшити фігуру. Для цього аквааеробіка вимагає певної дієти, тобто про її користь для схуднення можна говорити тільки при комплексному підході.

Аквааеробіка виникла і стала популярна останні 5-7 років, але винахідливість інструкторів відкриває все нові висоти. Це поняття походить від двох слів – аква (в перекладі з латини – вода) і аеробіка (комплекс вправ з елементами хореографії, які виконуються під музику). Саме на основі танцювальних рухів виконуваних під ритмічну музику в воді і будуються заняття з аквааеробіки. Відмінність від всіляких різновидів аеробіки і шейпінгу полягає лише у водному середовищі, що в даному випадку має визначальне значення. Замість традиційних в шейпінгу вправ на переміщення, упор і стрибки, заняття аквааеробікою будуються на подоланні опору води. Вікових обмежень для занять аквааеробікою немає, це можуть бути жінки від 20 до 50 років і старше. Аквааеробіка показана людям будь-якого віку і комплекцій, завдяки відсутності великих навантажень і профілактиці деяких захворювань.

Вода дає одночасно ефект виштовхування, опору і гідростатичного тиску. Виштовхування зменшує силу тяжіння, знімаючи навантаження з суглобів і хребта: немає опори, немає ударів, немає тиску на міжхребцеві диски. Тому аквааеробіка набагато менш травматична, особливо для повних людей, яким нелегко справлятися зі своєю вагою на заняттях в залі. Опір води в 12 разів сильніше, ніж повітря. Таким

чином, у воді навіть підйом руки потребують набагато більше сил, ніж на суші. М'язи працюють, а коліна, лікті, тазостегновий суглоб розслаблені, тому їх зв'язковий апарат теж добре зміцнюється [7].

Крім того, аквааеробіка – вправи у воді задіють м'язи, які практично ніде більше не працюють і про які ми й не підозрюємо. Гідростатичний тиск покращує циркуляцію крові – наприклад, збільшується її обсяг, який надходить в нирки, і це піде на користь тим, хто добре знайомий з набряками. Тиск води також стимулює повернення крові по венах в серце. Аквааеробіка знижує ризик застою крові в нижніх кінцівках, що дуже корисно при варикозному розширенні вен.

В основі аквааеробіки лежить і танець, і фізкультура. Це дуже зручно для повних, немолодих людей, для тих, у кого проблеми з координацією. Тренування у воді майже не мають протипоказань. Звичайно, і тут можна перестаратися, працюючи в дуже швидкому темпі, але це контролює інструктор.

На звичайну аеробіку вся група повинна працювати в одному ритмі; часто хтось не встигає розучити танцювальну зв'язку, зупиняється, втрачає темп. На аквааеробіки, навіть якщо людина робить вправу повільніше, він не збиває ні себе, ні інших [1].

Заняття можуть проводитися на «м'якій воді», стоячи по плечі, або на скелі, де дно не відчувається. Для аквааеробіки цілком достатньо глибини в 1,5-2 м.

Науково доведено, що найкращий оздоровчий ефект несуть в собі циклічні вправи помірної інтенсивності, або так звані аеробні вправи. Кращим способом розвитку аеробного витривалості є ходьба, біг і плавання. Але наукові дослідження показали, що аеробні можливості можна розвивати і за допомогою ациклічних загально розвиваючих гімнастичних вправ змішаного характеру за умови виконання поряд з вправами на витривалість вправ на швидкість [3].

Гідроаеробіка поєднує в собі найкраще з трьох основних способів розвитку аеробного витривалості, а результати залежать, перш за все, від напрямку занять. Зазвичай виділяють чотири основних напрямки, які використовуються в заняттях аквааеробікою: оздоровче, спортивне, прикладне та лікувальне.

Оздоровчий напрямок допомагає забезпечити зміцнення здоров'я, підтримання працездатності та істотно впливає на функціональні системи організму. Основна орієнтація цих занять – оволодіння життєво важливими руховими діями, розвиток фізичних якостей, адаптація організму до навантажень, а також зняття психоемоційного напруження.

Прикладний напрям покликаний забезпечити характер і рівень психофізичної готовності, який необхідний в конкретному виді трудо-

вої діяльності. Він використовується для розвитку і зміцнення окремих груп м'язів, розвитку спеціальних психофізичних якостей, профілактики професійних захворювань.

Лікувальний напрям використовується для відновлення здоров'я, працездатності, корекції форм і часток тіла, підвищення життєвого тону і поліпшення спільного самопочуття хворих. При зменшенні навантажень вправи у воді можуть виступати як реабілітаційний засіб.

Спортивний напрям гідроаеробіки виявляється як додаткові засоби і методи в різних видах спорту для досягнення певного рівня результатів [2].

Таким чином, відповідно до сучасних принципів і вимог оздоровчої фізичної культури заняття гідроаеробікою повинні носити яскраво виражений аеробний характер: помірні, низько інтенсивні вправи у воді виконуються 30-45 хвилин безперервно при частоті пульсу 120-140 уд/хв. Вправи швидко-силового характеру (біг, стрибки) доцільно застосовувати лише через 2-3 місяці попередньої підготовки.

Фахівці вважають, що протягом перших двох-трьох місяців в заняття вводяться прості вправи, активізуються обмінні процеси в м'язах і тканинах, зміцнюється скелетна мускулатура, серцево-судинна і дихальна системи, нормалізується і поліпшується функціональна діяльність організму [5].

Після двох-трьох місяців зростає працездатність, поліпшується самопочуття, підвищується якість виконуваних вправ. Тут необхідно підбирати засоби і методи із спрямованістю на підвищення працездатності, підготовку до роботи більшої інтенсивності. Збільшується кількість вправ, темп, число повторень, трудність, амплітуда рухів.

До восьмого місяця можна значно підвищити інтенсивність занять, збільшити кількість повторень, амплітуду, використати вправи комплексної дії на весь організм. Надалі необхідно урізноманітнити форми проведення занять і привчати до самостійних дій.

Останнім часом велику популярність отримало поділ занять по аеробіці на вісім етапів:

- організаційно-підготовчий;
- власне підготовчий (розминка);
- спеціально-підготовчий (аеробна розминка);
- етап пікового аеробного навантаження (аеробна серія);
- етап зниження аеробного навантаження (аеробна заминка);
- етап вдосконалення м'язової сили і силової витривалості (калістеніка);
- етап розвитку гнучкості і релаксації (друга заминка) [6].

Заняття гідроаеробікою необхідно починати з розминки, що включає виконання вправ в центрі басейну або з використанням його

бортів як опора. Після роботи, пов'язаної з проходженням через всі ігрові станції — від 2 до 5 хв. на кожній станції і 3-4 хв. на аеробні серії, урок закінчується легким розслаблюючим плаванням як завершальна частка з використанням простих рухів, таких як махи або ходьба, хореографія, імітація спортивних рухів, але без устаткування.

Оскільки тіло остигає у воді в 4 рази швидше, ніж на суші, вправи повинні виконуватися в динамічному режимі у поєднанні з пересуваннями або плаванням, амплітудними рухами. Уроки, побудовані таким чином, рекомендуються як для плавців, так і для тих, хто не вміє плавати. В останньому випадку при проходженні станцій ті, що займаються повинні спиратися ногами об дно басейну. Для досвідчених плавців можна ввести окремі станції і на достатній глибині [4].

Структура заняття гідро аеробіки може виглядати наступним чином:

- розминка (ходьба, приставні кроки, руху руками, повороти голови, піднімання колін, стретчинг біля борту і так далі);

- аеробна серія (основна частка) — танцювальна або по типу кругового тренування на розвиток сили і витривалості. У круговому тренуванні можна використовувати ласта, гумовий джгут, пластикові палиці, обручі. З рятувальними поясами можна проводить парні групові (3-4-6 учасників і більше) вправи. Розташування тих, що займаються може бути різноманітним – в колоні, шерензі, крузі, лежачи на спині, грудях, боку або один на спині, інший на грудях. Способи з'єднання партнерів в комбінаціях: в області зап'ястя, ліктьового суглоба, за середину спини, рукою за голеностоп, гомілку, бічним тиском між ногами — в області кісточок, гомілки, колінних суглобів в положенні нога ми один до одного, затиск двома ногами і т.д.;

- заминка (відновлення) — вправи на розслаблення, легке плавання (імітація спортивних рухів, ходьба, легкі махи руками, ногами у поєднанні з амплітудними рухами (оскільки тіло у воді вистигає в 4 рази швидше, ніж на суші).

Всі засоби гідроаеробіки розділяються на основні (фізичні вправи у воді) і додаткові (словесна і наочна дія; музичний супровід; відновні засоби — педагогічні, медико-біологічні, технічні).

По спрямованості дії на організм всі засоби гідроаеробіки можна розділити на наступні вправи:

- що роблять вплив на серцево-судинну і дихальну системи (що втягують, підтримують, тренують, заспокоїливі);

- для м'язів і суглобів (пояс верхніх кінцівок, тулуб, нижніх кінцівок);

- вправи, дії яких направлені на нервову систему (методами релаксації, навіювання) [3].

Ви можете розраховувати, що скинете вагу, а також підвищити тонус мускулатури, поліпшите контур тіла. Аквааеробіка — мало не єдиний вид навантаження, який одночасно є лікувально-профілактичним засобом проти целюліту. Але аквааеробіка не дозволить набирати м'язову масу: для цього опору води недостатньо. Також ви навряд чи радикально поліпшите стан серцевого м'яза. Аквааеробіка сприятлива для судин — вен, артерій, капілярів, але головний м'яз тренується не так активно, як сухопутні програми [2].

До того ж заняття аквааеробікою доставляють задоволення.

Задоволення № 1 — геть біль! Вам напевно знайомий стан м'язів після занять шейпінгом або виконання фізичних вправ, коли кожен рух, будь то піднімання ноги або напруга преса, викликає болюві відчуття. У такі моменти ви забороняєте собі дивитися комедії, слухати анекдоти і підніматися по сходинках. Аквааеробіка позбавить вас від подібних мук. Після занять ви не відчуватимете болю абсолютно! Це відбувається із-за значного ослаблення у воді сил гравітації. Проте цей факт зовсім не означає, що навантаження на м'язи буде менший, ніж на суші. Навпаки, адже їм доводиться долати силу опору води. Тому одне заняття у воді прирівнюється до трьом заняттям в спортзалі.

Задоволення № 2 — масажний ефект. Пригадаєте відчуття після масажу — тіло набуває легкості, минає втома, знімається напруга. Вам відомо, що масаж є відмінною профілактикою целюліту, надає омолоджуючу дію на організм. При заняттях аквааеробікою вода є відмінним масажером, піклуючись про красу вашого тіла.

Задоволення № 3 — відчуття свіжості. У басейні вам не доведеться обливатися потім, як під час занять в спортзалі, тому що вода постійно охолоджуватиме тіло і відчуття свіжості не покине вас від початку і до кінця заняття [3].

Кожна фітнес-методика має певні недоліки і протипоказання. Біля аквааеробіки їх небагато, але у будь-якому випадку людям, що мають відхилення в здоров'ї, треба заздалегідь проконсультуватися з лікаркою, що лікує, і чітко слідувати отриманим рекомендаціям, не намагаючись експериментувати з фізичними навантаженнями.

Медики виділяють ті захворювання, при яких не рекомендується займатися аеробними вправами у воді: будь-які гострі інфекційні захворювання; високий артеріальний тиск (180/100 мм рт. ст. і більше); порушення діяльності серця, серцеві напади; важкі форми діабету; важкі психічні захворювання; вроджені вади серця; злоякісні пухлини; недавно перенесені інсульти, інфаркти міокарду; аневризми серця і крупних судин; недостатність кровообігу 2 і 3 ступені; миготлива аритмія; бронхіальна астма з частими нападами, захворювання печінки, жовч-

ного міхура з частими нападами болю, захворювання нирок з ознаками ниркової недостатності; хвороби опорно-рухового апарату з больовим синдромом; тромбофлебіт; короткозорість з ураженням сітківки; часті кровотечі при захворюваннях різних органів; надмірна повнота [7].

При цих захворюваннях рекомендується відвідувати групи лікувальної фізичної культури під постійним спостереженням медпрацівників. При істотному поліпшенні стану здоров'я може бути дозволено відвідувати групи здоров'я.

**Висновки.** Аквааеробіка має ряд переваг перед іншими відомими видами оздоровлення. Вплив води на організм носить сприятливий, оздоровлюючий характер – загартовування організму. Також аквааеробіка дозволяє: – в разі зменшити навантаження на організм, ніж в залі; – опрацювати як окремо, так і в сукупності м'язи тіла, рук, ніг, сідниць; – зняти напруженість, нормалізувати нервову систему; – м'язам знайти втрачений тонус, що особливо корисно для жінок під час пологів; – шкірі бути підтягнутою, що згодом дозволяє швидко позбутися розтяжок; – спалювати зайві калорії і не набирати зайву вагу; – під час занять хребту відпочивати і відновлюватися; – поліпшити обмін речовин; – поліпшити кровообіг, і зміцнити серцевий м'яз поряд з іншими м'язами; – за допомогою спеціальних вправ підготувати жіночий організм до пологів.

### **Список використаних джерел:**

1. Болтенкова О. М. Шляхи впровадження аквааеробіки в навчальні заняття з плавання студентів нефізкультурних вищих навчальних закладів / О. М. Болтенкова // Слобожанський науково-спортивний вісник : [ наук. теор. журн. ]. – 2012. – № 3. – С. 30–32
2. Булгакова Н.Ж. Обоснование методики занятий аэробикой // Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века: материалы международной научно – практической конференции 24 – 25 ноября 1994 г. / Н.Ж. Булгакова, И.А. Лысова. – Москва, 1994. – С. 15 – 17.
3. Виленский М.Я. Физическая культура в гуманитарном образовательном пространстве вуза // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 1. – С. 27-32.
4. Казакова Н.А. Аквааэробика как нетрадиционное средство для улучшения физического состояния студенток / Н.А. Казакова // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2007. – № 6 (28). – С. 36-41.
5. Лисицкая Т.С. Аэробика: теория и методика / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 232 с.



6. Насонова Л. Приглашение на акваданс: водная гимнастика для всех // Физкультура и спорт. – 1995. – № 6. – С. 10.
7. Полухина Т.Г. Классификация и типология упражнений в акваэробике как основа для разработки технологии обучения / Т.Г. Полухина: автореф. дис. ... канд. пед. наук, 2003. – 22 с.
8. Русяева А.А. Способы привлечения студенток к занятиям физической культурой //Классический университет в российском образовательном пространстве (к 90 –летию Пермского государственного университета): материалы междунар. науч. – метод. конф. / А.А. Русяева, Е.Б. Коломейцева, Л.С. Черкасова. – Пермь, Пермский университет, 2006. – 420 с.

The deterioration of the physical condition of young advocates challenge the field of physical education and sport. Methods used are outdated and do not take into account the interests of young people. As a result of our analysis of the existing scientific and practical material can confidently assert that the positive effect of the use of aqua aerobics to improve the physical condition, fitness training and youth. As a result, aerobics also noted a significant health effect, improving blood flow to the heart and muscles, formation of correct posture. This premise is necessary to change the semantic content of physical education in accordance with modern trends.

**Keywords:** water aerobics, youth, health.

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.5.016:796(39)

*О.В. Потужний, О.В. Мурай*

## **ВПРОВАДЖЕННЯ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ДІТЕЙ І МОЛОДІ**

У статті висвітлюються напрями оптимізації становлення національної системи фізичного виховання з урахуванням особливостей культурно-історичного середовища і традицій українського народу.

Узагальнення досвіду функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах засвідчує, що ідея національно-

го відродження разом з розбудовою державності охопила значні верстви населення і створила певні передумови для повноцінного розвитку культури. Наявність багатьох складових народної фізичної культури практично у всіх сферах життєдіяльності нації засвідчує пробудження значного інтересу до національних традицій у галузі тілесного виховання серед найширших верств людей.

Одним із важливих аспектів національного відродження є адекватне відтворення української народної фізичної культури як динамічної, цілісної культурно-педагогічної системи. А це стане можливим лише тоді, коли традиції народної фізичної культури стануть надбанням найширших верств населення.

**Ключові слова:** відродження, національна культура, традиції.

**Постановка проблеми.** Процеси національного відродження в Україні, необхідність формування та збереження соціального, психічного і фізичного здоров'я нації, вимагають посиленої уваги до відродження витоків національної культури, складовою якої є традиції українських народних рухливих ігор. У цьому аспекті одним із напрямів оптимізації становлення національної системи фізичного виховання є адекватне врахування особливостей культурно-історичного середовища і традицій українського народу. Творче використання традицій народної фізичної культури, у першу чергу, в регіонах їх розповсюдження, дає змогу суттєво підвищити масовий характер їх запровадження в побуті народу, особливо молоді. Адже подібні засоби вироблені самим народом на ґрунті врахування місцевих умов, традицій, особливостей побуту тощо, і відображають світоглядні, культурологічні та етнографічні особливості регіону, і, що дуже важливо, несуть в собі виховні, рекреаційні та оздоровчі функції.

Безпосередній обмін засобами народної фізичної культури, що побутують в регіонах України, дає змогу встановити їх етнологічну спільність та сприяти їх взаємному збагаченню. Враховуючи вищевикладене, педагогічний добір засобів народної фізичної культури повинен здійснюватися згідно із критеріями і принципами доцільності, основними з яких виступають як фактори сучасної життєдіяльності українського народу, так і закономірності, що лягли в основу принципів народної фізичної культури.

**Аналіз актуальних досліджень.** Як показують результати узагальнення досвіду практики, серед широкого кола фахівців утвер-

дилась стійка тенденція до розуміння народних рухливих ігор, у кращому випадку, виключно як набутку минулих віків, у гіршому ж – як до непотрібних архаїзмів, пережитків. Але такі розуміння є на сьогодні не домінуючими. Свідченням цього можуть слугувати дослідження як зарубіжних [2, 7, 9], так і вітчизняних вчених [12, 13].

Узагальнення досвіду практики з проблем використання українських народних рухливих ігор засвідчує, що, незважаючи на відсутність повновартісної державної політики в цій галузі, подекуди, хоча і стихійно, відбуваються і певні позитивні зрушення. Педагоги намагаються в тій чи іншій мірі застосувати українські народні рухливі ігри в системі занять з фізичної культури, а також і в інших культурно-спортивних заходах [6, 10]. Розроблені навчальні програми з фізичної культури, в яких обгрунтовано використання народних засобів і методів фізичного виховання [30]. Фахівці зазначають, що це сприяє підвищенню ефективності навчально-виховного процесу з фізичної культури [3, 4].

Останнім часом провідні українські діячі культури і спорту все частіше пропагують ідею започаткування всеукраїнського культурно-спортивного фестивалю з використанням народних видів спорту, національних рухливих ігор тощо [4, 7]. Проведення подібної акції на загальнодержавному рівні, на їх думку, сприятиме не лише відродженню багатотисячолітніх українських культурних традицій, а й дасть змогу засобами спорту і культури формувати здоровий спосіб життя, відтворювати потенціал здоров'я українського народу. І, нарешті, офіційна державна підтримка широкого кола аматорів, сприятиме підвищенню ефективності роботи з відродження традицій української культури [3].

Народні рухливі ігри в сучасному побуті виконують різноманітні функції, в залежності від особливостей їх використання. Найважливішою із них є зображення, відтворення і передача національних традицій у галузі фізичного виховання. Аналіз зібраних та розглянутих народних рухливих ігор, які побутують в сучасному культурному середовищі українців, вказує, що головні складові національної культури нашого народу є притаманними і засобам народної фізичної культури.

**Мета статті:** розкрити критерії та закономірності, які обумовлюють використання принципів народної фізичної культури.

**Завдання статті:**

1. Проаналізувати досвід теорії і практики, що засвідчує розвиток народної фізичної культури в сучасних умовах
2. Розкрити значення тенденції функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз досвіду теорії і практики переконливо засвідчує, що народна фізична культура і в сучасних

умовах розвивається. Є декілька тенденцій її розвитку. По-перше, це збереження у народній пам'яті засобів народної фізичної культури попередніх років, періодів, епох тощо. По-друге, це реконструкція (відтворення) засобів народної фізичної культури в умовах сучасності, особливо в системі релігійних і побутових свят, та в системі навчально-виховного процесу. І, по-третє, виникнення і стійке побутування модерних народних засобів, методів, форм фізичної культури в сучасному народному середовищі. Важливим кроком до наукового вивчення і систематизації всього багатства української народної фізичної культури є дослідження особливостей її функціонування в різноманітних сферах життєдіяльності суспільства, а саме: в системі релігійних та побутових свят, посвяченню побуту і в системі навчально-виховного процесу.

Відродження національної культури останніми роками спричинилося і до певного поштовху в справі популяризації засобів, методів і форм української народної фізичної культури, яка є органічною складовою загальнонаціональної культури. Узагальнення досвіду використання народної фізичної культури в системі сучасних свят набуває непересічного значення, оскільки такий аналіз сприятиме не лише відродженню національних традицій, а й поширенню елементів здорового способу життя, фізичної культури серед найширших верств українського народу.

Як показує аналіз літературних джерел [9, 11], одним із напрямів впровадження масової фізичної культури є проведення культурно-спортивних (побутових) свят «Козацькі забави», яке було започатковане на початку 90-х років на Львівщині та Івано-Франківщині і є сьогодні традиційними (Б.М. Шиян, 1991).

Козацькі забави проводяться з метою ефективного розвитку фізичної культури та спорту і спрямовані на вирішення наступних завдань:

- відродження самобутніх національних традицій українців у справі тілесного, духовного і морального виховання;
- залучення різних груп населення до систематичних занять фізичною культурою і спортом;
- формування у широкого суспільного загалу елементів здорового способу життя з використанням національних культурних і педагогічних традицій.

Як правило, «Козацькі забави» проходять у декілька етапів. На першому відбуваються масові змагання і культурні заходи у виробничих колективах, навчальних закладах, організаціях. Другий етап «Козацьких забав» проводиться в районних центрах, містах за участю збірних команд виробничих колективів, навчальних закладів та інших

організацій. У третьому, що носить характер культурно-спортивного заходу, беруть участь збірні команди області. Всі етапи проводяться протягом року з урахуванням черговості сезонних робіт і кліматичних умов переважно серед сільського населення.

Досвід проведення «Козацьких забав» показує, що найбільшого розголосу і популярності вони набувають у тому випадку, коли проводяться у межах традиційних національних побутових або релігійних свят. Таке органічне поєднання елементів духовної і фізичної культури, а також безпосереднє використання у програмі «Козацьких забав» різноманітних культурних заходів, сприяє їх якнайширшій популярності серед усіх, без винятку, демографічних груп населення.

Традиційно, програма «Козацьких забав», окрім народних ігор і розваг, включає змагання із сучасних видів спорту, поширених у тому чи іншому регіоні (футбол, волейбол, шахи тощо). Такий підхід дозволяє органічно поєднати національні традиції із сучасністю, що, звичайно, сприяє поширенню елементів здорового способу життя, зацікавленості великої кількості людей подібними заходами.

Прикладом відродження традиційних засобів української народної фізичної культури можуть слугувати «Дні козацької слави», що відбувалися на споконвічних козацьких землях на території сучасних Запорізької та Дніпропетровської областей з 1991 року. В їх програмі були наступні елементи української народної фізичної культури – боротьба на руках, бойовий гопак, народне веслування, плавання, кінські перегони тощо. Важливо, що поряд із традиційними засобами народної фізичної культури, важливу роль у святі відігравали засади національної культури українців – пісня, танець, весела забава.

Значного розголосу і поширення набули також і тривалі культурно-спортивні походи, приурочені до «Днів козацької слави». Культурно-спортивні походи відбувалися із використанням різноманітних засобів пересування, а саме: кінні, походи на козацьких чайках (тобто річкові), легкоатлетичні надмарафонські пробіги, велопробіги тощо.

Значного поширення наприкінці 1990-х початку 2000-х років в Україні набули також масові культурно-спортивні акції, приурочені до визначних дат в історії України. Будучи за своєю сутністю культурними, такі акції органічно включають в себе елементи народної фізичної культури. Прикладом можуть бути масові сходження на гори Маківку та Ключ (Львівщина), що відбулися у 2000 та 2001 роках. Метою цих культурно-спортивних заходів було відзначення пам'яті українських січових стрільців. До участі в сходженнях зголосилося в кожному випадку більше 10000 учасників, переважно шкільна та студентська молодь.

У даному випадку є можливість простежити органічне поєднання як духовних (вшанування пам'яті національних героїв), так і суто

тілесних елементів, що суттєво сприяє масовому поширенню фізичної культури в середовищі народу.

Незважаючи на важливість функціонування елементів народної культури в системі національних побутових свят, аналіз етнографічних матеріалів переконливо засвідчує, що найбільш повно фізична культура представлена в системі християнських релігійних свят. А з поміж релігійних свят за кількістю елементів фізичної культури провідними є, без сумніву, Великодні свята, під час яких найширше використовуються різноманітні рухливі народні ігри, забави та розваги, що й надалі користуються великою популярністю, особливо серед молоді Західної України.

Домінуючими засобам фізичної культури, які є органічною складовою Великодніх свят, виступають веснянки (гаївки, гаївки, галагівки тощо) [7, 8]. В етнографічній літературі веснянки за певними ознаками належать до елементів фольклору [1, 4]. Першочерговою підставою для розгляду комплексу веснянок і як специфічних засобів української народної фізичної культури виступає наявність в їхньому змісті такого визначального системо утворюючого фактора, як рухова (фізична) активність, яка синкретично поєднується з піснею, елементами танцю тощо.

На думку багатьох вчених [7, 9, 10], визначальною рисою веснянок є, власне, фізичний рух і його ритмічні характеристики, а пісенний супровід відіграє другорядну, підпорядковану роль. Не менш важливою підставою для розгляду веснянок як специфічних засобів народної фізичної культури, є їхня педагогічна спрямованість на вдосконалення як тілесних, так і духовних якостей людини. З огляду на зазначену тезу, продуктом діяльності людей, включених у таке специфічне синкретичне дійство, яким, безперечно, є веснянки, виступає у першу чергу вдосконалення внутрішньої природи людини, її тілесних, духовних і моральних якостей.

Суттєвою ознакою вищенаведених засобів народної фізичної культури є їх ритмічні характеристики. В залежності від змісту пісенного тексту, а також деяких зовнішніх факторів, ритмічні характеристики виконання веснянок можуть бути різними. Таке розмаїття ритмічних варіантів у структурі навіть однієї веснянки, робить їх дуже цінним засобом формування відчуття ритму у дітей.

Суттєве місце в структурі Великодніх свят посідають такі засоби народної фізичної культури, як народні фізичні вправи та рухливі ігри з елементами змагальної діяльності. За традицією їх переважно виконують хлопці. Прикладом, зокрема, може слугувати «Вежа». Слід зазначити, що зафіксовано декілька різновидів цієї народної фізичної

вправи. Найхарактернішою її ознакою у всіх варіантах виступає необхідність значної фізичної підготовленості та відповідного розвитку кординаційних якостей у всіх учасників. До найпоширеніших в сучасних умовах хлоп'ячих великодніх рухливих ігор з елементами змагальної діяльності слід віднести наступні: «Чий батько дужчий», «Шила бити», «Війна». Вони зустрічаються, з деякими регіональними відмінностями, майже по всій Україні.

Під час Зелених свят найуживанішим засобом народної фізичної культури є народна фізична вправа «Лазіння на стовп». Один із варіантів цієї народної фізичної вправи полягає у наступному. На майдані вкопується стовп. Зверху до нього прикріплюється колесо від воза, на яке підвішують ковбасу, а стовп натирають воском. Бажаючий повинен вилзти на стовп і відкусити від кільця ковбаси шматок. Тоді вважається, що цю ковбасу він виграв. Надавалася лише одна спроба. За кожну спробу треба було заплатити грошима.

Одним з найбагатших за кількістю виконуваних народних рухливих ігор, розваг, забав та фізичних вправ на сьогодні, безперечно, залишається свято Івана Купала. Кульмінаційною народною фізичною вправою цього свята у всіх випадках виступають стрибки через запалене вогнище. Значну частину купальського свята складають також різноманітні рухливі ігри, переважно хороводного характеру, які відбуваються навколо купальського вогнища. В деяких регіонах в сценарій купальського свята включають змагання з плавання і веслування.

У системі зимових релігійних свят спостерігається аналогічне відродження традицій української народної фізичної культури. Слід зазначити, що переважна більшість народних засобів, які використовуються в період зимових свят, відрізняється драматично-імпровізаційним характером. Наприклад, найяскравіше проявляються традиційні елементи народної фізичної культури в змісті різдвяних вертепів, де першочергову роль відіграють драматизовано рухливі забави «Коза», «Ведмідь» тощо.

Узагальнення особливостей рухливих ігор, забав, розваг показує, що характерною ознакою цих народних засобів виховання, які збереглися і побутують в сучасних умовах народних і релігійних свят є, у першу чергу їх своєрідна трансформація. Вона відбувається за напрямом послаблення давнього магічного значення і більш суттєвого розвитку рекреаційного, змагального та ігрового елементів. Вплив засобів народних ігор, розваг та забав спрямовується вже не на середовище (наприклад, заклинання врожаю), а безпосередньо на природний розвиток людини, вдосконалення її духовних і тілесних складових, задоволення життєвої потреби у фізичному русі, рекреації, змагальній діяльності тощо.

У зв'язку з цим суттєво зростають як виховні, так і оздоровчі функції засобів народної фізичної культури, які використовуються під час релігійних та побутових свят у сучасних умовах.

Сучасну українську народну фізичну культуру як реальну культурно-педагогічну культуру, можна подати у формі зміни взаємовідносин трьох базових складових:

а) надбань українського народу у галузі цілеспрямованого використання народних засобів, методів, форм з метою фізичного виховання;

б) потреб сучасного суспільства у використанні традицій народної фізичної культури;

в) творчого засвоєння традицій народної фізичної культури.

З огляду на зазначені тенденції функціонування українських народних рухливих ігор в сучасних умовах, визначальною домінантою, змістовною реальністю стає національно-культурна спрямованість, яка відтворює практично весь спектр явищ традиційної національної життєдіяльності, повновартісне відродження якої потребує у майбутньому значних зусиль держави і суспільства.

Сам фактичний матеріал про функціонування елементів українських народних рухливих ігор в системі сучасних побутових і релігійних свят, побуті і навчально-виховному процесі засвідчує, що культуро творчі традиції на етнічних українських землях не переривались, хоч під впливом історичних, політичних, релігійних, економічних та інших чинників розвиток українських рухливих ігор або поглиблювався, або спинявся, а то й руйнувався. Аналіз тенденцій розвитку українських народних рухливих ігор в сучасних умовах засвідчує незаперечне поживлення культуротворчого процесу у цій галузі національної культури.

**Висновки.** Таким чином, результати узагальнення досвіду практики ще раз підтверджують тезу про те, що проблему впровадження українських народних рухливих ігор у практику фізичного виховання необхідно вирішувати на рівні педагогічної систематизації засобів народної фізичної культури та наукового обґрунтування методик їх використання у навчально-виховному процесі з подальшим вдосконаленням навчальних програм та самої системи підготовки педагогічних кадрів.

### **Список використаних джерел:**

1. Антонович В.Р. Про козацькі часи на Україні / В.Р. Антонович. – К. : Дніпро, 1991. – 257 с.



2. Братисюк М. Відродження української культури, як проблема оновлення культурних цінностей / М. Братисюк // Культурне відродження в Україні: зб. наук. праць. – Львів: Астериск, 1993. – С. 141 – 154.
3. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя навч. посібник / І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.
4. Левків В.І. Використання засобів української народної фізичної культури у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. ... канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02 / В.І. Левків. – Волинський державний університет ім. Лесі Українки – Луцьк, 1998. – 24 с.
5. Наказ МОН України № 641 від 16 червня 2015 року «Про затвердження Концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді, Заходів щодо реалізації концепції національно-патріотичного виховання дітей і молоді та методичних рекомендацій щодо національно-патріотичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах» Режим доступу: [http://osvita.ua/legislation/Ser\\_osv/47154/](http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/47154/)
6. Приступа Є.Н. Українські народні ігри / Є.Н. Приступа, В.І. Левків, О.В. Слімаковський. – Л: ЛДУФК, 2012. – 432 с.
7. Приступа Є.Н. Традиції української національної фізичної культури / Є.Н. Приступа, В.С. Пилат. – Львів: Троян, 1991. – 104 с.
8. Приступа Є.Н. Народна фізична культура українців / Є.Н. Приступа. – Львів: УСА, 1995. – 254 с.
9. Солопчук М.С. Історія фізичної культури: навч. посібник / М.С. Солопчук. – Кам'янець-Подільський: Абетка, 2000. – 243 с.
10. Цьось А.В. Українські народні ігри і забави / А.В. Цьось. – Луцьк: Надтир'я, 1994. – 86 с.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян – Т.: Навч. книга – Богдан, 2004. – Ч. 2. – 248 с.
12. F.C.Bakker. H.T.Whiting, H. van der Brug. Sport psychology. Concepts and Applikations, Chistester 1990.
13. Skrabanek P. Smoking and statistic overkill / P.Skrabanek. // Lanct. – 1992. – Vol.34. – № 8829. – P. 1208–1209.

In the article directions of optimization of becoming of the national system of physical education are illuminated taking into account the features of cultural and historical environment and traditions of the ukrainian people.

Generalization of experience of functioning of the ukrainian folk movable games certifies in modern terms, that the idea of national revival together with development of the state system overcame the considerable layers of population and created certain preconditions

for valuable development of culture. Presence many the constituents of folk physical culture practically in all spheres of vital functions of nation certifies awakening of considerable interest in national traditions in industry of corporal education among the widest layers of people.

One of important aspects of national revival there is an adequate recreation of the ukrainian folk physical culture as a dynamic, integral in a civilized manner-pedagogical system. And it will become possible only then, when traditions of folk physical culture will become acquisition of the widest layers of population.

**Keywords:** revival, national culture, traditions.

*Отримано 26.04.17*

УДК 373.5:016:796.325

*М.В. Прозар*

### **ОСОБЛИВОСТІ ОВОЛОДІННЯ ОСНОВНИМИ ТЕХНІЧНИМИ ПРИЙОМАМИ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ 4-5 КЛАСІВ УПРОДОВЖ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ**

У статті подані результати дослідження опанування руховими вміннями і навичками гри у волейбол учнів 4-5 класів загальноосвітніх навчальних закладів м. Кам'янець-Подільський. Дослідження проводили з жовтня 2015 року по квітень 2016 року. У відповідності до чинної програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів було визначено комплекс тестових випробувань, які п'ятикласники здають після завершення вивчення модуля «Волейбол» (основні технічні прийоми гри у волейбол). Зокрема обрали тести такого спрямування: стійка волейболіста; розміщення та перехід гравців на майданчику; пересування у стійці волейболіста; передача м'яча двома руками зверху над собою: стоячи на місці із накидання самостійно, після відскоку від стіни, у парах; прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці: із накидання самостійно, після відскоку від стіни, із накидання партнером.

Результати дослідження засвідчили можливість учнів 4 класів (дівчаток, хлопчиків) опанувати основними технічними прийомами гри у волейбол на рівні кращим, аніж п'ятикласни-

ки. Так, якщо на початку навчального року показники у тестових випробуваннях дівчаток 4 класів у середньому відповідав початковому і середньому рівням то наприкінці з дев'яти показників, сім відповідали достатньому і лише два початковому рівням. Не дивлячись на те, що учениці 5 класу на початку дослідження у загальному краще виконували тестові випробування, наприкінці у них лише суттєво покращилися три показники. У хлопчиків 4 класів протягом навчального року покращилися чотири показники, а хлопців 5 класів лише – два.

**Ключові слова:** волейбол, учні 4-5 класів, рухові дії, загальноосвітній навчальний заклад.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Ураховуючи напрям нашого дослідження, проаналізували із вищеозначених позицій спортивні ігри, які вивчаються у 4-5 класах загальноосвітніх навчальних закладів. Встановили, що волейбол є командною грою, в яких діти із задоволенням й інтересом беруть участь [5, 15]. Водночас кожний учень реалізує набуті вміння і навички, сформовані якості переважно на межі своїх можливостей, а також підпорядковує свої інтереси (в окремих випадках всупереч уподобанням і прагненням) командним, – усе задля досягнення поставленої командою мети [10].

Волейбол – спортивна гра, в якій реалізація необхідних (залежно від ситуації) дій кожним гравцем здійснюється індивідуально, але у підпорядкуванні головному завданню. Зазначене, в свою чергу, сприяє вихованню почуття товарищескості, дружби, формуванню навичок колективних дій [12], а зважаючи на сутність цих ігор (змагання між двома командами) передбачає також досягнення переваги над суперником у винахідливості, швидкості дій, здатності мобілізувати свої можливості долаючи труднощі, що виникають під час гри [5, 7, 8, 22]. Останнє забезпечує умови для виховання важливих для життєдіяльності дитини психологічних якостей і властивостей, зокрема наполегливості, цілеспрямованості, вимогливості, сміливості, впевненості, рішучості та здатності до їх вияву у різних ситуаціях [9, 17].

З іншого боку, волейбол висуває до організму дитини високі вимоги в аспекті функціональних і рухових можливостей, у тому числі фізичної підготовленості [6, 13, 18]. Зокрема стрибки, біг активізують процес росту тіла дитини; виконання великої кількості передач розвиває уміння орієнтуватися у просторі, виконання підвідних вправ для

вивчення падінь формує правильну поставу, а разом з іншими руховими діями, що складають основу волейболу, – також розвитку всіх основних фізичних якостей.

Водночас реалізація цих видів рухової діяльності призводить до високоінтенсивного функціонування зорового аналізатора, вестибулярного апарату, передусім м'язової, серцево-судинної і дихальної систем організму. Так у найбільш загальному вигляді означені види діяльності висувають вимоги до функціонування організму, переважно у змішаному, аеробно-анаеробному режимі [23]. У зв'язку із цим необхідно зазначити, що після 8-9 років як у хлопчиків, так і у дівчаток виявляється закономірність, що полягає у стабілізації їхніх максимальних аеробних можливостей та поступовому збільшенні із віком максимальних анаеробних, що разом з тим у період шкільного віку є значно меншими ніж у дорослих [2]. Іншими словами, саме ігрова діяльність є тим комплексним засобом, використання якого дозволяє (враховуючи означену закономірність) забезпечити розвиток організму дитини, що відповідає природньому.

#### **Формулювання цілей дослідження**

*Мета та завдання дослідження* – полягає у визначенні спроможності учнів 4 класів оволодівати прийомами гри у волейбол на рівні з учнями 5 класів.

*Об'єкт дослідження* – фізичне виховання учнів 4-5 класів.

*Предмет дослідження* – рухові уміння та навички учнів 4-5 класів під час вивчення модуля «Волейбол».

*Методи та організація дослідження.* Під час дослідження використовували такі методи: аналіз, синтез, узагальнення й систематизацію використовували для вивчення літературних джерел, що відображали теоретико-методичні основи використання спортивних ігор узагалі та волейболу зокрема для комплексного вирішення завдань фізичного виховання учнів 4-5 класів у загальноосвітньому навчальному закладі; педагогічні (однорічний констатувальний експеримент); математико-статистичні.

Організація дослідження була спрямована на проведення однорічного констатувального експерименту (з листопада 2015 року по квітень 2016 року) в якому взяли участь 31 дівчинка і 33 хлопчики, які були учнями 4 класів ЗОШ № 14, відповідно 46 і 49 – учнями 5 класів загальноосвітніх навчальних закладів № 9, 12 міста Кам'янець-Подільського.

Проведення однорічного констатувального експерименту було спрямованого на виявлення здатності учнів 4 класів оволодіти навчальним матеріалом з волейболу, визначеним чинною програмою з фізичної культури для п'ятикласників [20]. При цьому кількість уроків та інші

організаційно-методичні умови вирішення означеного завдання у 4-5 класах не відрізнялись.

Реалізація вищезазначеного дозволила: отримати об'єктивні дані про розбіжності досліджуваних показників в учнів 4-5 класів; експериментально обґрунтувати сприятливий віковий період для початку вивчення прийомів гри у волейбол; визначити недоліки чинного змісту фізичного виховання у вирішенні інших завдань, передусім з досягнення оздоровчого і розвивального ефектів; встановити способи усунення виявлених недоліків.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одержані дані засвідчили, що на початку навчання у 4 класі (початок експерименту) знання й уявлення *дівчаток* про базові прийоми гри у волейбол знаходилися на початковому і середньому рівнях, а точніше, – оцінювалися балом «3» і «4» (табл. 1). Такій оцінці відповідали знання й уявлення про техніку виконання стійки волейболіста, пересування у такій стійці, передачі м'яча двома руками зверху над собою на місці, прийому-передачі м'яча знизу на місці при накиданні партнером і самостійно.

У дівчаток, які були ученицями 5 класу, на початку навчання знання й уявлення про такі самі прийоми знаходилися на середньому рівні, за винятком «розміщення і переходу гравців на майданчику», який оцінили балом «3», що відповідало початковому рівню.

Порівнюючи дані виявили суттєву розбіжність між ученицями 4 та 5 класів у рівні їхніх знань й уявлень про базові прийоми гри у волейбол. Так останні порівняно із першими відзначалися вищим рівнем при оцінюванні стійки волейболіста, – оцінка становила відповідно  $5,08 \pm 0,13$  та  $4,3 \pm 0,09$  балів ( $p < 0,001$ ), пересування у стійці ( $4,89 \pm 0,13$  і  $4,27 \pm 0,12$  балів;  $p < 0,01$ ), передачі м'яча двома руками зверху в парах ( $4,44 \pm 0,13$  і  $3,52 \pm 0,13$  балів;  $p < 0,001$ ) та прийомів-передач м'яча двома руками знизу від стіни ( $4,24 \pm 0,12$  і  $3,64 \pm 0,12$  балів), після накидання партнером ( $5,15 \pm 0,12$  і  $5,83 \pm 0,11$  балів) та самостійно ( $5,04 \pm 0,12$  і  $4,48 \pm 0,11$  балів) ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 1

**Стан володіння дівчатками базовими прийомами гри у волейбол під час навчання в 4-5 класах, балів**

Базовий прийом гри у волейбол	На початку		Наприкінці		t
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
<i>4 клас (n=31)</i>					
Стіяка волейболіста	4,3	0,09	8,3	0,2	18,26***
Розміщення та перехід гравців на майданчику	3,18	0,13	6,03	0,26	9,8***
Пересування у стійці волейболіста	4,27	0,12	8,15	0,2	16,64***
Передача м'яча двома руками зверху над собою (стоячи на місці із накидання самостійно)	4,27	0,13	8,21	0,24	14,44***

Передача м'яча двома руками зверху (після відскоку від стіни)	3,3	0,11	6,48	0,23	12,47***
Передача м'яча двома руками зверху (у парах)	3,52	0,13	6,39	0,24	10,52***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці (із накидання самостійно)	4,48	0,11	8,73	0,2	18,62***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (після відскоку від стіни)	3,64	0,12	7,15	0,2	15,05***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (із накидання партнером)	5,15	0,12	9,82	0,21	19,31***
<i>5 клас (n=46)</i>					
Стійка волейболіста	5,08	0,13	7,76	0,22	10,49***
Розміщення та перехід гравців на майданчику	3,5	0,11	5,09	0,2	3,96***
Пересування у стійці волейболіста	4,89	0,13	7,59	0,22	5,79***
Передача м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці із накидання самостійно)	4,57	0,12	6,87	0,21	9,51***
Передача м'яча двома руками зверху (після відскоку від стіни)	4,44	0,13	6,57	0,22	8,34***
Передача м'яча двома руками зверху (у парах)	4,38	0,11	6,56	0,19	9,93***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці (із накидання самостійно)	5,04	0,12	7,68	0,21	10,91***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (після відскоку від стіни)	4,24	0,12	6,33	0,21	8,64***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (із накидання партнером)	5,83	0,11	8,83	0,19	13,67***

На початку навчання у 4 класі знання й уявлення хлопчиків про базові прийоми гри у волейбол знаходилися на початковому і середньому рівнях, про що свідчили отримані оцінки, – вони знаходилися у межах «2» – «4» балів (табл. 2). При цьому середньому рівню відповідали знання й уявлення про техніку виконання стійки волейболіста, пересування у такій стійці, прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці при його накиданні партнером і самостійно.

На початку навчання у 5 класі знання й уявлення хлопчиків про такі самі прийоми знаходилися на початковому та середньому рівнях. Останньому відповідали знання й уявлення про стійку волейболіста, пересування у такій стійці, прийому-передачі м'яча двома руками знизу на місці при накиданні партнером та самостійно, що були оцінені балом «4».

Таблиця 2

### Стан володіння хлопчиками базовими прийомами гри у волейбол під час навчання в 4-5 класах, балів

Базовий прийом гри у волейбол	На початку		Наприкінці		t
	$\bar{x}$	m	$\bar{x}$	m	
<i>4 клас(n=33)</i>					
Стійка волейболіста	4,06	0,13	7,91	0,24	14,11***
Розміщення та перехід гравців на майданчику	2,94	0,14	5,62	0,26	9,08***
Пересування у стійці волейболіста	4,18	0,12	8,15	0,23	15,31***

Передача м'яча двома руками зверху над собою (стоячи на місці із накиданням самостійно)	3,91	0,15	7,59	0,31	10,69***
Передача м'яча двома руками зверху (після відскоку від стіни)	3,15	0,13	6,03	0,29	9,06***
Передача м'яча двома руками зверху (у парах)	3,41	0,15	6,18	0,29	8,48***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці (із накиданням самостійно)	4,32	0,15	8,38	0,29	12,44***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (після відскоку від стіни)	3,47	0,14	6,71	0,27	10,65***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (із накиданням партнером)	4,68	0,18	9,21	0,29	13,27***
<i>5 клас(n=49)</i>					
Стійка волейболіста	4,18	0,12	6,92	0,24	10,21***
Розміщення та перехід гравців на майданчику	3,03	0,1	4,6	0,2	7,02***
Пересування у стійці волейболіста	4,49	0,1	7,44	0,2	13,19***
Передача м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці із накиданням самостійно)	3,98	0,09	6,39	0,18	11,98***
Передача м'яча двома руками зверху (після відскоку від стіни)	3,77	0,1	5,89	0,18	10,3***
Передача м'яча двома руками зверху (у парах)	3,84	0,09	5,93	0,17	10,87***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу на місці (із накиданням самостійно)	4,25	0,1	6,96	0,19	12,62***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (після відскоку від стіни)	3,81	0,1	6,11	0,18	11,17***
Прийом-передача м'яча двома руками знизу (із накиданням партнером)	4,91	0,1	8,13	0,19	14,99***

Порівнюючи дані досліджуваних хлопчиків виявили відсутність суттєвих розбіжностей між рівнями їхніх знань й уявлень про базові прийоми гри у волейбол, за винятком прийому «передача м'яча двома руками зверху при прийомі від стіни». В останньому випадку знання й уявлення учнів 5 класу були кращі порівняно із отриманими в учнів 4 класу, – оцінка склала відповідно  $3,77 \pm 0,09$  та  $3,15 \pm 0,13$  балів ( $p < 0,01$ ).

Виявлені у дівчаток і хлопчиків розбіжності пов'язували із кращими знаннями і руховим досвідом, передусім у зв'язку з віком та практикою гри у «піонербол». У зв'язку із цим неможливо було сформувані однорідні вибірки учнів, тобто виконати одну із умов організації педагогічного експерименту

Наприкінці навчального року отримали зовсім інші дані. Так у дівчаток, які були ученицями 4 класу, протягом навчального року на базі виявлених знань й уявлень відбулося формування вмінь і навичок у техніці виконання елементів волейболу, вивчених за цей період.

Водночас оволодіння цими елементами було неоднаковим, оскільки отримані оцінки відповідали середньому і достатньому рівням (див. табл. 1). При цьому найкращим виконанням відзначалися

прийом-передача м'яча двома руками знизу при накиданні партнером ( $9,82 \pm 0,21$  балів) і самостійно ( $8,73 \pm 0,2$  балів), а також пересування у стійці волейболіста ( $8,15 \pm 0,2$  балів), передача м'яча двома руками зверху над собою стоячи на місці ( $8,21 \pm 0,24$  балів) і стійка волейболіста ( $8,3 \pm 0,2$  балів).

Найгірше дівчатка оволоділи прийомом «розміщення і перехід гравців на майданчику» та «передача двома руками зверху на місці у парах», – середня оцінка за виконання склала відповідно  $6,03 \pm 0,26$  та  $6,39 \pm 0,24$  балів. Разом з тим, ці оцінки, а також усі інші були значно вищі ніж отримані на початку навчального року, у середньому, вдвічі й на рівні  $p < 0,001$ .

У дівчаток, які були ученицями 5 класу, виявили аналогічну зміну оцінок за техніку виконання таких самих прийомів гри у волейбол (табл. 1). Так наприкінці навчального року отримані оцінки відповідали середньому та достатньому рівням, а найкращими були за техніку виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу при накиданні партнером ( $8,83 \pm 0,19$  балів), при накиданні самостійно ( $7,68 \pm 0,21$  балів), стійки волейболіста ( $7,76 \pm 0,22$  балів), пересування у стійці ( $7,59 \pm 0,22$  балів). Найгірше у дівчаток виходило виконання прийому «розміщення і перехід гравців на майданчику» ( $5,09 \pm 0,2$  балів). Водночас ця, а також усі інші оцінки були значно вищі порівняно із отриманими на початку навчального року, у середньому, вдвічі.

При порівнянні оцінок, отриманих дівчатками наприкінці навчання у 4 та 5 класах, у більшості випадків виявили відсутність суттєвих розбіжностей. Передусім до таких віднесли оцінки, що на початку навчального року були значно нижчі в учениць 4 класу порівняно із ученицями 5 класу, – за виконання стійки волейболіста, пересування у стійці та передачі м'яча двома руками зверху на місці у парах.

Водночас виявили, що незважаючи на значно нижчі оцінки учениць 4 класу в певних прийомах гри на початку, наприкінці навчального року за їх виконання вони отримали суттєво вищі оцінки ніж учениць 5 класу.

Це стосувалося прийому-передачі м'яча двома руками знизу при накиданні його партнером, при накиданні самостійно та після відскоку від стіни, а оцінки склали: у першому в учениць 4 класу –  $9,82 \pm 0,21$  балів, в учениць 5 класу –  $8,83 \pm 0,19$  балів ( $p < 0,001$ ); у другому – відповідно  $8,73 \pm 0,2$  та  $7,68 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,01$ ); у третьому –  $7,15 \pm 0,2$  та  $6,33 \pm 0,21$  балів ( $p < 0,05$ ).

Що стосується інших вивчених прийомів гри, то перевагу оцінок учениць 4 над ученицями 5 класу наприкінці навчального року констатували у техніці виконання прийому «розміщення і пересування



гравців на майданчику». У решті вивчених прийомів (двох) оцінки цих учениць між собою практично не відрізнялись.

Зазначене та вищенаведені дані дозволяють припустити, що учениці 4 класу відзначаються кращими можливостями в оволодінні виокремленими прийомами гри ніж учениці 5 класу.

Наприкінці навчального року у хлопчиків, які були учнями 4 класу, на основі існуючих знань й уявлень сформувались уміння і навички у техніці виконання прийомів гри із волейболу, вивчених протягом року.

Разом з тим, рівень оволодіння цими прийомами був неоднаковий, оскільки оцінки хлопчиків знаходились у межах 6–9 балів, тобто відповідали середньому і достатньому рівням (див. табл. 2). При цьому найкраще вони виконували прийом-передачу м'яча двома руками знизу при накиданні партнера ( $9,21 \pm 0,29$  балів), при накиданні самостійно ( $8,38 \pm 0,29$  балів), пересування у стійці волейболіста ( $8,15 \pm 0,23$  балів), передачу м'яча двома руками зверху над собою, стоячи на місці ( $7,59 \pm 0,31$  балів) і стійку волейболіста ( $7,91 \pm 0,24$  балів).

Найнижчими за інші були оцінки, що відображали рівень оволодіння хлопчиками технікою виконання прийому «розміщення і перехід гравців на майданчику», «передача м'яча двома руками зверху після відскоку від стіни» і «передача м'яча двома руками зверху в парах», оскільки середня оцінка склала  $5,62 \pm 0,26$ ,  $6,03 \pm 0,29$  та  $6,18 \pm 0,29$  балів відповідно. У той же час ці оцінки, а також усі інші, наприкінці навчального року були значно вищі порівняно із отриманими на початку, у більшості випадків майже вдвічі.

Наприкінці навчання у 5 класі виявили аналогічну вищезазначеній зміну оцінок, якими відзначали досягнення хлопчиків в оволодінні техніку виконання таких самих прийомів гри у волейбол (табл. 2). Зокрема отримані оцінки відповідали середньому та достатньому рівням, найкращі – за виконання прийому-передачі м'яча двома руками знизу при накиданні партнером ( $8,13 \pm 0,19$  балів) і самостійно ( $6,96 \pm 0,19$  балів), а також за стійки волейболіста ( $6,92 \pm 0,24$  балів) та пересування у стійці ( $7,44 \pm 0,2$  балів). Найнижчу оцінку виявили у виконанні хлопчиками прийому «розміщення і перехід гравців на майданчику», — середній бал склав  $4,6 \pm 0,2$ . Разом з цим зазначені та всі інші оцінки за виконання вивчених прийомів були суттєво вищими, ніж отримані на початку навчання у 5 класі, в більшості випадків майже вдвічі, та на рівні  $p < 0,001$ .

При порівнянні оцінок, отриманих хлопчиками наприкінці навчання у 4 та 5 класах, у більшості випадків виявили суттєві розбіжності. Передусім до таких віднесли оцінку за виконання передачі м'яча

двома руками зверху після відскоку від стіни, що на початку була значно нижчою у четвертокласників порівняно із п'ятикласниками, тоді як наприкінці – практично не відрізнялася, склавши відповідно  $6,03 \pm 0,29$  та  $5,89 \pm 0,18$  балів ( $p > 0,05$ ).

Крім цього, за відсутності суттєвих розбіжностей між оцінками хлопчиків на початку навчання у 4 та 5 класах, наприкінці перші досягли значно кращих результатів. Таким відзначалася техніка виконання всіх передбачених програмою прийомів, за винятком передачі м'яча двома руками зверху в парах та прийому-передачі м'яча двома руками знизу після відскоку від стіни. Зокрема, у першому завданні середня оцінка в 4 класі склала  $6,18 \pm 0,29$  балів, у 5 класі –  $5,93 \pm 0,17$ , у другому завданні – відповідно  $6,71 \pm 0,27$  та  $6,11 \pm 0,18$  балів ( $p > 0,05$ ).

Вищезазначене дозволяє припустити, що хлопчики, які є учнями 4 класу, відзначаються кращими можливостями в оволодінні базовими прийомами гри у волейбол ніж хлопчики, які є учнями 5 класу. Ураховуючи аналогічні дані дівчаток можна зробити висновок, що одна із причин цього – кращі можливості механізмів і функцій, що забезпечують вияв координаційних здібностей дітей у цей віковий період, адже 7-10 років є сенситивним періодом розвитку різних видів координації [1, 13, 14] і сенсомоторних реакцій [165]. Певну роль тут відіграють також процеси статевого дозрівання, оскільки розпочинаються у досліджуваній віковий період, насамперед у дівчаток [11, 21]. Ще одна причина полягає у зменшенні із віком інтересу учнів до занять будь-якими видами фізичних вправ, починаючи із 4 класу [19].

Отже результати констатувального експерименту засвідчують можливість та доцільність розпочинати вивчення матеріалу із волейболу у 4, а не 5 класі, як визначає це чинна програма з фізичної культури [20].

Реалізація цього сприятиме кращій сформованості відповідних рухових умінь і навичок учнів та певною мірою буде мотивом і підвищить їхній інтерес до занять фізичними вправами. Водночас зменшиться навантаження на уроки фізичної культури у 5-му класі в аспекті кількості навчальних завдань, що згідно програми потребують вирішення, а отже створиться можливість збільшити моторну щільність значної кількості уроків. Останнє, у свою чергу, створить передумови для підвищення параметрів фізичних навантажень, що є необхідною умовою для досягнення позитивного ефекту у функціонуванні різних систем організму та його адаптації (термінової й кумулятивної).

### **Висновки**

1. Учні 4 класів відзначаються спроможністю щонайменше на однаковому із учнями 5 класів рівні оволодівати прийомами гри у во-

лейбол, що засвідчує можливість уведення цього навчального матеріалу в зміст їх фізичного виховання.

2. Одержані дані актуалізують проблему вдосконалення змісту уроків фізичної культури учнів 4-5 класів та його розподілу протягом навчального року для ефективнішого вирішення завдань фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень передбачають подальше вдосконалення програм з фізичної культури (для учнів початкової, середньої та старшої школи) із пошуком нових підходів до формування руховим умінь та навичок під час вивчення різних видів спортивних ігор.

### **Список використаних джерел**

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2009. – 218 с.
2. Бар-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность : от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. л-ра, 2009. – 528 с.
3. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов : пер. с англ. / Т. Бомпа. – М. : ООО «Изд-во Астрель»; ООО «Изд-во АСТ», 2003. – 259 с.
4. Булатова М. М. Программы по физическому воспитанию в системе среднего образования и пути их совершенствования / М. М. Булатова, А. Т. Литвин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. вих. і сп. : зб. наук. пр. – Харків : ХДАДМ, 2003. – № 19. – С. 57-70.
5. Вільчковський Е. С. Система фізичного виховання молодших школярів : навч.-метод. посібник / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К. : ІЗМН, 1998. – 232 с.
6. Волков Л. В. Спортивна підготовка молодших школярів : навч. посібник / Л. В. Волков. – К. : «Освіта України», 2010. – 288 с.
7. Гогунів Е. Н. Психологія фізичного виховання і спорту / Е. Н. Гогунів,
8. Б. І. Март'янов. – М. : Академія, 2004. – 288 с.
9. Декерс Л. Мотивація. Теорія і практика / Л. Декерс. – М. : Гросс Медіа, 2007. – 637 с.
10. Ильин Е. П. Психомоторная организация человека / Е. П. Ильин. – СПб. : Питер, 2003. – 384 с.
11. Клещев Ю. Н. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям / Ю. Н. Клещев. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 192 с.
12. Коваленко Т. Г. Социально-биологические основы физической культуры : монография / Т. Г. Коваленко. – Волгоград : Изд-во ВГУ, 2000. – 224 с.

13. Куньянский В. А. Волейбол : о некоторых аспектах игры и судейства / В.А. Куньянский. – М. : ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с.
14. Лях В. И. Двигательные способности школьников : основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М. : Terra-Спорт, 2000. – 241 с.
15. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / Лях В. И. – М. : ТВТ Дивизион, 2006. – 290 с.
16. Марц В. Г. Беседы по методике и теории игры : учеб. пособие / В. Г. Марц. – М. : СпортАкадемПресс, 2001. – 159 с.
17. Ровний А. С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини : монографія / А. С. Ровний. – Харків : ХаДАФК, 2001. – 220 с.
18. Родионов А. В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала : Юпитер, 2002. – 158 с.
19. Сембрат С. В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / С.В. Сембрат. – Львів, 2003. – 21 с.
20. Солопчук Д. М. Формування здорового способу життя молодших підлітків у позаурочній фізкультурно-спортивній роботі : автореф. дис. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / Д.М. Солопчук. – К., 2008. – 17 с.
21. Фізична культура і здоров'я. Програма фізичного виховання учнів загальноосвітнього навчального закладу. 5–9 класи. – К. : Літера ЛТД, 2009. – 110 с.
22. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України : випуск I (міські школярі). – Тернопіль : Укрмедкнига, 2000. – 208 с.
23. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд., стереотип. – СПб. : Питер ; М. : Смысл, 2003. – 860 с.
24. Hoffman J. Physiological Aspects of Sport Training and Performance / J. Hoffman. – Champaign, IL : Human Kinetics, 2002. – 343 p.

The article presents the results of research mastering motor skills and the skills of volleyball student's 4-5 classes of secondary schools t. Kamenets-Podolsky. The study was conducted from October 2015 to April 2016. Under the current program of physical training for students 5-9 classes were defined a set of tests that fifth grade students pass after the study module «Volleyball» (the basic techniques of volleyball). In particular, tests have chosen this direction concierge volleyball player; deployment and transition players on the court; volleyball player movement in the rack; Transfer the ball with both hands on top of another, standing in place of throwing yourself after a rebound from the wall in pairs; taking delivery of the ball with both

hands from the bottom in place, the imposition of their own, after the rebound from the wall of throwing partner.

Results of the study showed the possibility of 4 classes of students (girls, boys) learn the basic techniques of volleyball at better than fifth grade students. So, if at the beginning of the school year performance in test trials grade 4 girls on average meet primary and secondary levels at the end of nine indicators, seven is enough and answered only two initial levels. Despite the fact that the grade 5 student at baseline in the overall best performing test trials at the end of which only three indicators improved significantly. Boys 4 classes during the school year, four indicators have improved, but only 5 classes of boys – two.

**Key words:** volleyball, students 4-5 classes, motor actions, general education.

*Отримано 13.04. 2017*

УДК 796.332

*С.В. Радионов*

## **ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДИКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ УДАРОВ ПО ВОРОТАМ В ФУТБОЛЕ**

Проведено исследование методик оценки результативности ударов по воротам в футболе, применяемых в учебно-тренировочной работе ДЮСШ и СДЮШОР по футболу.

**Ключевые слова:** футбол, удары по воротам, методика оценки результативности.

**Введение.** Невысокая результативность, неумение реализовывать выгодные ситуации по-прежнему остаются одним из главных недостатков современного футбола [1; 7]. Особенно важно добиваться результативности ударов по воротам в футболе во время игры, когда один точный удар решает судьбу трудного и напряжённого матча. В связи с этим большой интерес представляет методика оценки результативности ударов по воротам.

Данный вопрос отчасти уже исследовался в литературе. Так, например, в диссертационной работе Г.А. Смирнова исследуются

факторы, влияющие на точность удара у футболистов, даны практические рекомендации для совершенствования точности ударов в футболе. Исследования, проведённые Н.А. Бернштейном, Г.П. Ивановой, Г.К. Агашёвым и др. специалистами в области теории ударных движений, а также методические работы С.А. Савина, М.П. Сушкова и ряда других авторов [4; 5; 9; 10], подчёркивают значимость данной проблемы. Поэтому методика оценки результативности ударов по воротам в футболе требует дальнейшего совершенствования, что и определяет актуальность нашей работы.

**Методы и организация исследования.** Настоящее исследование проводилось в течение 2011-2016 гг., на базе Академии футбола спортивного клуба «Шериф» и отделения футбола детско-юношеских спортивных школ Тирасполя.

В исследовании применялись методы анализа и обобщения специальной литературы, педагогического наблюдения, тестирования результативности ударов по воротам, экспертной оценки. В нем участвовало 74 юных футболиста в возрасте 15-17 лет. В качестве экспертов выступали 5 тренеров по футболу с опытом работы от 7 до 30 лет, имеющие высшую тренерскую категорию.

#### **Результаты исследования и их обсуждение.**

В результате анализа и обобщения данных специальной литературы, а также педагогических наблюдений установлено, что на практике тренеры -преподаватели обычно используют для оценки результативности ударов по воротам различные методики. Например, чаще всего применяют методику, в основе которой удары по неподвижному мячу на силу и точность [2]: - с линии штрафной площади футболист производит пять ударов ногой определённым способом (указанным тренером) в заданную часть ворот по воздуху (ворота разделены на две части с помощью ленты или стойки). Очко начисляется только в том случае, если мяч коснулся земли, преодолев расстояние в 10 метров за линией ворот.

Оценка результативности ударов футболистов осуществляется следующим образом:

Оценка «удовлетворительно» дается за 2 попадания (2 очка);

Оценка «хорошо» – за 3 попадания (3 очка);

Оценка «отлично» – за 4 попадания (4 очка).

Кроме того, используют другую методику с применением удара по мячу в заданную цель после ведения мяча: от центрального круга до штрафной площади устанавливается 5 стоек на расстоянии 5 метров друг от друга. Футболист по сигналу тренера начинает двигаться с мячом от центра поля к штрафной площади с обводкой пяти стоек,

приближается к линии штрафной площади и производит удар по воротам. Фиксируется время от начала старта до пересечения мячом линии ворот по воздуху [2].

А также применяют методику, предложенную венгерским специалистом Шандором Ченде [6]. Ее особенность состоит в том, что по неподвижному мячу выполняется по шесть ударов сильнейшей и слабейшей ногой в ворота, поделённые на три равные части. Средняя часть не оценивается. Выполняется внутренней частью подъёма так, что бы мяч пролетел в ворота, не касаясь земли, иначе удар не засчитывается. Дальность удара зависит от возраста (1-й курс – с 16,5 метров от ворот, 2-й – с 20 м, 3-й – с 25 м, 4-й – с 30 м) (табл. 1).

Таблица 1

**Нормативные требования к оценке результативности ударов по воротам, разработанные Шандором Ченде**

Оценка (в баллах)	Возраст футболистов и кол-во забитых мячей							
	11	12	13	14	15	16	17	18
Соответствие (2)	4	5	5	6	6	7	7	7
Удовлетворительно (3)	5	6	6	7	7	8	8	9
Хорошо (4)	6	7	7	8	8	8	9	10
Отлично (5)	7	8	8	10	10	11	11	12

При определении расстояния, с которого выполнялись удары, мы исходили из исследований, проведённых венгерским автором Бёла Гёлтла [6], которые говорят о различной результативности ударов по воротам из разных зон (рис.1).

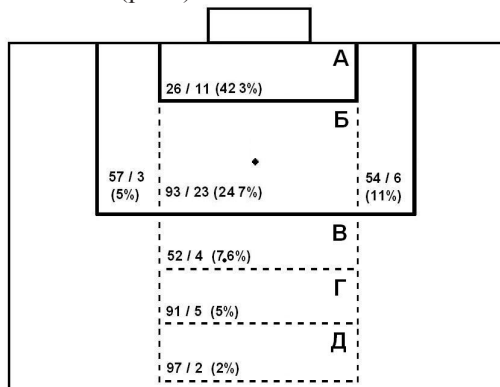


Рис. 1. Результативность ударов по воротам из различных зон (по данным Бёла Гёлтла)

В игровой ситуации из вратарской площадки (зона А) выполняется незначительное количество ударов по воротам – 26, с самой высокой эффективностью – 42,3 %. Зоны Б, В, Г и Д являются часто используемыми для ударов по воротам, но эффективность этих ударов гораздо ниже [6].

В игровой практике наиболее часто удары по воротам выполняются в зонах Б и В (результативность 24,7 % и 7,6 %). Кроме того, необходимо учесть, что зона Б используется в контрольных упражнениях для определения точности ударов по воротам юными футболистами, занимающимися в ДЮСШ [8].

Исходя из этих положений, предлагается избрать для оценивания результативности ударов по воротам линию штрафной площадки, как расстояние от ворот, с которого наиболее часто выполняются удары футболистами.

Приведённые выше методики оценки результативности ударов по воротам не в полной мере отвечают всем требованиям, которые необходимо учитывать при оценке результативности ударов по воротам.

Мы предлагаем методику (рис. 2), обеспечивающую универсальность оценки результативности ударов по воротам ногой за счёт того, что:

1. Удары выполняются с различных исходных положений, которые встречаются в игровой деятельности футболистов (по неподвижному мячу, после ведения мяча и дриблинга).

2. Удары выполняются с различных исходных точек относительно ворот, что учитывает вариативность ситуаций, встречающихся в соревновательной деятельности юных футболистов.

3. Для оценки результативности ударов по воротам, производится деление ворот на большее количество зон, что расширяет диапазон оценки сложности удара по воротам.

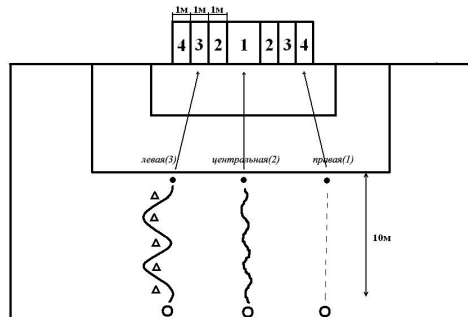
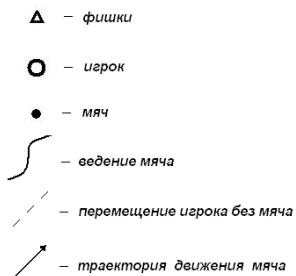


Рис. 2. Схема определения результативности ударов по воротам в трех исходных положениях с трёх различных позиций (левая, центральная, правая)



Условные обозначения



Експериментальне испытание данной методики проводилось в пяти группах юношеских команд в возрасте 13-17 лет (n= 74). В ходе тестирования удары выполнялись из трех исходных положений.

1. Первое исходное положение: на линии штрафной площадки, согласно схеме, мяч находится в неподвижном состоянии, удар по мячу выполняется с разбега.

2. Второе исходное положение: удар выполнялся после ведения с расстояния 10 метров до линии штрафной площадки.

3. Третье исходное положение: на расстоянии 10 метров выполняется обводка пяти фишек до линии штрафной площадки с последующим выполнением удара.

Во всех случаях мяч должен преодолеть по воздуху площадь ворот. В каждом исходном положении были определены три позиции для выполнения ударов по воротам (левая, центральная, правая).

С каждой позиции выполнялось по 3 удара (удары «сильнейшей» ногой). Удар оценивался в очках, согласно схеме нумерации зон ворот. Результат каждого удара заносился в протокол. Определялась сумма очков всех ударов с каждой позиции в трёх исходных положениях. Тестируемые перемещаются слева на право, выполняя на каждой позиции по три удара.

Максимальная сумма очков: 27 ударов x 4 очка = 108 очков.

Методики оценки результативности ударов по воротам, применяемые в учебно-тренировочном процессе юных футболистов (методики №1, №2, №3), а также предложенная нами методика (№4) были подвергнуты экспертной оценке, которую осуществляли опытные тренеры-преподаватели отделения футбола детско-юношеских спортивных школ города Тирасполя и Академии футбола спортивного клуба «Шериф».

В ходе экспертной оценки методик были выполнены следующие мероприятия:

1) Выясняли, все ли эксперты знакомы с тремя методиками.  
2) Устно объясняли суть экспериментальной методики оценки результативности ударов по воротам.

3) Эксперты наблюдали выполнение ударов по воротам группой футболистов, выполнявших удары по воротам во всех четырёх методиках последовательно начиная с первой.

Между методиками для футболистов давался перерыв для отдыха, в течение периода, необходимого для восстановления футболистов (он длился 50-60 минут).

Тестирование методики оценки результативности ударов по воротам проводилось два дня (в один день – две методики).

Результаты работы экспертов представлены в табл. 2.

*Таблица 2*

### **Результаты экспертизы методик оценки результативности ударов по воротам в футболе**

Критерии	Показатели	Конкретные показатели методик			
		№1	№2	№3	№4
Универсальность положений для ударов по воротам	Разносторонность положений, из которых выполняется удар по воротам.	4,8	5,2	5,4	7,8
Вариативность исходных точек относительно ворот для ударов	Исходные точки относительно ворот для ударов.	4,9	5,1	5,6	8,1
Зоны ворот	Количество зон, на которые делится площадь ворот.	5,1	3,0	6,3	8,2

По результатам экспертной оценки мы можем констатировать, что представленная нами методика оценки результативности ударов по воротам наиболее полно и всесторонне отражает оценку эффективности завершающих ударов по воротам в футболе.

**Выводы.** В ходе нашего исследования определялась эффективность ударов по воротам с учётом сложности направления мяча в определённую зону. Экспертами были также определены качественные преимущества предложенной методики:

1. Учитываются различные положения, из которых выполняют удары по воротам в игровой деятельности футболиста (по неподвижному мячу, после ведения мяча и дриблинга).

2. Оценивается сложность удара по воротам, за счет деления ворот на большое количество зон с возрастающей оценкой зоны от центра ворот к штанге.

3. Вариативность ситуаций, встречающихся в соревновательной деятельности футболистов, определяется тем, что удары выполняются с различных точек относительно ворот.

Проведённое исследование показало, что простота и доступность подобной схемы при практическом применении дает основания говорить, что подобное цифровое распределение зон ворот является более эффективным для оценки результативности ударов по воротам в футболе, чем в рассмотренных ранее методиках.

Простота конструкции разметки ворот позволяет проводить тестирование практически в любых условиях учебно-тренировочной деятельности юных футболистов.

Данная методика оценки результативности ударов по воротам в футболе может осуществляться в различных возрастных группах и с разным уровнем подготовленности юных футболистов.

### **Список использованных источников:**

1. Адоян Г.А. Итоги прошедшего века, или эволюция результативности футбола / Г.А. Адоян, Г.Г. Адоян. – М.: Компания «Спутник+», 2001. – 54 с.
2. Вихров К. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Вихров, В. Догадайло. – Киев: Научно-методический отдел Федерации футбола Украины, 2001. – С. 40–45.
3. Зацюрский В.М. Факторы, влияющие на точность ударов футболистов / В.М. Зацюрский, П.Н. Казаков, Г.А. Смирнов // Теория и практика физической культуры. – 1975. – № 5. – С. 5–20.
4. Кудяшов Н.Х. Техническая подготовка юных футболистов на начальном этапе обучения : дис. ... канд. пед. наук / Н.Х. Кудяшов. – Набережные Челны, 2011. – 22 с.
5. Ляковский К.П. Техники ударов / К.П. Ляковский. – М.: ФиС, 1977. – С. 5–26.
6. Подготовка футболистов / Под ред. В.И. Козловского. – М.: ФиС, 1977. – С. 15, 69–93.
7. Простандеев П.П. Педагогический контроль за технической подготовленностью юных футболистов : дис. ... канд. пед. наук / П.П. Простандеев. – Сургут, 2007– 21 с.
8. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М., Советский спорт, 2011. – 160 с.
9. Чанади А. Футбол. Техника / А. Чанади. – М.: ФиС, 1978. – С. 9–25.
10. Шамонин А.В. Повышение технической подготовки при развитии способностей к сохранению равновесия юных футболистов 7–11 лет : дис. ... канд. пед. наук / А.В. Шамонин. – М., 2010. – 21 с.

The methodology of an estimation of productivity of shoots for goal in football is presented. Results of testing of juvenile football players for the given technique are provided.

**Keywords:** football, shoots for goal, methodology of an estimation of productivity.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.012.412.5 : 371.214.114

*О.В. Ротар, О.І. Колісник*

## **ПРИРОДНА ГІПОКСІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ**

У статті розглядаються наукові дані щодо впливу природної гіпоксії на організм спортсменів під час перебування їх у гірських умовах. Наведено основні види адаптаційних реакцій, які виникають у спортсменів під час перебування в горах та ряд поєднаних пристосувальних механізмів. Доказано, що вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в гірських умовах є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних в гірських умовах.

**Ключові слова:** гіпоксія, адаптація, спортсмени, тренування, середньогір'я.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** Підготовки спортсменів у гірських умовах привернула широку увагу фахівців у галузі спорту. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у повітрі впливає на працездатність спортсменів, на їх толерантність до навантажень, на діяльність найважливіших функціональних систем організму [1, 3].

Тренування в умовах гіпоксії стало розглядатися не лише як фактор успішної підготовки до змагань, що проводяться в гірській місцевості, але і як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів та переведення на новий, вищий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їх участі в змаганнях в умовах рівнини [7].

Основний висновок більшості наукових робіт полягає в тому, що гірська акліматизація пов'язана з підвищенням здатності організму працювати в умовах кисневої недостатності. Адаптація спортсменів до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, до якої залучаються різні системи організму. Найбільш вираженими виявляються зміни з боку серцево-судинної системи, апарату кровотворення, зовнішнього дихання та газообміну, що зумовлює інтерес до висотної гіпоксії фахівців у галузі спорту [2].

За даними Brooks (1991), у перші дні перебування в середньогір'ї, при виконанні помірних фізичних навантажень, спостерігається збільшення анаеробного гліколізу і підвищення в крові і м'язовій тканині рівня лактату. Проте Greenetal (1992), вказують, що через два– три тижні після перебування в горах інтенсивність гліколізу і утворення лактату при таких же навантаженнях знижується і наближається до умов рівнини. Од-ночасно відзначається підвищення вмісту вільних жирних кислот у м'язовій тканині і поліпшується метаболічна регуляція процесів енергозабезпечення [9].

В системі гіпоксичного тренування спортсменів повинне займати природне тренування в горах, що викликає виражені реакції і ефективний перебіг адаптації в порівнянні з гіпоксичним тренуванням у штучно створених умовах [6].

**Мета дослідження** – узагальнення наукових даних щодо впливу природної гіпоксії на організм спортсменів, під тренування в горах.

**Методи дослідження.** Використано теоретичний аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняних і зарубіжних наукових джерел, що стосуються оцінки впливу природної гіпоксії та особливостей адаптаційних реакцій організму під час перебування спортсменів у гірських умовах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постійно зростає інтерес до умов середньогір'я і високогір'я у зв'язку з розширенням кількості змагань, що проводяться в гірських умовах. Перш за все, це більшість зимових видів спорту, змагання в яких останніми роками проводяться в основному в умовах середньогір'я. В даний час в умовах середньогір'я часто проводяться змагання і в інших видах спорту, зокрема у велосипедному спорті і легкій атлетіці. Прагнення проводити змагання в гірських умовах до певної міри обумовлюється і бажанням створити спортсменам кращі умови для встановлення світових рекордів в таких видах спорту, як легка атлетика (біг, стрибки), ковзанярський спорт, оскільки результат в цих видах значною мірою визначається опором повітря.

Негативні результати використання гірської підготовки у видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості, з метою подальшого

поліпшення результатів в змаганнях, що проводяться на рівнині, були викликані недоліками в побудові тренування в горах, а не відсутністю позитивного впливу висотної гіпоксії на функціональні можливості спортсменів. Висока ефективність гірської підготовки як високоефективного засобу підвищення функціональних можливостей спортсменів і спортивних результатів у всіх видах спорту, пов'язаних з проявом витривалості спортсменів.

У літературі зустрічаються різні позначення гірських рівнів – «високогір'я», «середньогір'я», «низькогір'я», «великі, малі і помірні висоти», «гірський, середньогірський високогірний клімат» та інші, що, на жаль, приводить до істотних суперечностей у зв'язку з різним розумінням цих термінів. Одні автори вважають середньогірський клімат на висоті до 1000–1200 м, інші – до 2000 – 2500 м; то ж і відносно високогірного клімату: у одних випадках високогірним вважають клімат на висоті понад 1200 м, в інших – понад 2000 –2500 м. Проте у всіх випадках при класифікації гірських умов за основу беруть показник, що найрадикальніше впливає на організм людини, – гіпоксія, хоча ніхто не заперечує істотного впливу і інших природних чинників.

Більшість фахівців, спираючись на аналіз фізіологічних реакцій на перебування і тренування в гірських умовах, пропонують наступну класифікацію.

Низькогір'я – 800–1000 м над рівнем моря. На цій висоті в умовах спокою і при помірних навантаженнях ще не виявляється істотний вплив недоліку кисню на фізіологічні функції. Тільки при дуже великих навантаженнях наголошуються виражені функціональні зміни.

Середньогір'я – від 800–1000 до 2500 м над рівнем моря. Для цієї зони характерне виникнення функціональних змін вже при помірних навантаженнях, хоча в стані спокою чоловік, як правило, не випробовує негативного впливу недоліку кисню.

Високогір'я – понад 2500 м над рівнем моря. У цій зоні вже в стані спокою виявляються функціональні зміни в організмі, що свідчать про кисневу недостатність. Адаптація людини до висотної гіпоксії є складною інтегральною реакцією, до якої залучаються різні системи організму. Найбільш вираженими виявляються зміни з боку серцево-судинної системи, апарату кровотворення, зовнішнього дихання і газообміну, що зумовлює інтерес до висотної гіпоксії фахівців в області спорту. Зрозуміло, що інтегрована і координована перебудова функцій на субклітинному, клітинному, органному, системному рівнях можлива лише завдяки перебудові функцій систем, регулюючих цілісні фізіологічні відповіді. Звідси стає очевидним, що адаптація неможлива без адекватної перебудови функцій нервової і ендокринної систем, що за-

безпечують тонку регуляцію фізіологічних відправлень різноманітних систем [7].

Основні адаптаційні реакції, обумовлені перебуванням в гірських умовах, наступні:

- збільшення легеневої вентиляції;
- збільшення серцевого викиду;
- збільшення вмісту гемоглобіну;
- збільшення кількості еритроцитів;
- підвищення в еритроцитах 2,3-дифосфогліцерата (ДФГ), що сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;

сприяє виведенню кисню з гемоглобіну;

- збільшення кількості міоглобіну, що полегшує споживання кисню;

- збільшення розміру і кількості мітохондрій;
- збільшення кількості окислювальних ферментів.

Серед чинників, що впливають на організм людини в гірських умовах, найважливішими являються зниження атмосферного тиску, щільність атмосферного повітря, зниження парціального тиску кисню. Решта чинників (зменшення вологості повітря і сили гравітації, підвищена сонячна радіація, знижена температура і ін.), також, поза сумнівом, що впливають на функціональні реакції організму людини, грають другорядну роль. Проте слід враховувати чинники, згідно яким температура навколишнього середовища знижується на 2 °С через кожних 300 м висоти, а пряме ультрафіолетове випромінювання збільшується на 35 % вже при підйомі на 1000 м.

Зниження парціального тиску кисню із збільшенням висоти і пов'язане з ним наростання явищ гіпоксії призводить до зниження кількості кисню в альвеолярному повітрі і, природно, до погіршення постачання тканин киснем [2].

Залежно від ступеня гіпоксії зменшується як парціальний тиск кисню в крові, так і насичення гемоглобіну киснем. Відповідно зменшується градієнт тиску кисню між капілярною кров'ю і тканинами, погіршується перехід кисню в тканині. При цьому важливішим чинником в розвитку гіпоксії є зниження парціального тиску кисню в артеріальній крові, чим зміна насичення її киснем.

В умовах сереньогір'я і, особливо, високогір'я істотно зменшуються величини максимальної ЧСС, максимального об'єму систоли і серцевого викиду, швидкості транспорту кисню артеріальною кров'ю і, як наслідок, максимального споживання кисню [1]. У числі чинників, що обумовлюють ці реакції, разом із зниженням парціального тиску кисню, що призводить до зниження скоротливої здатності міокарду, необхідно назвати зміну рідинного балансу, що викликає підвищення в'язкості крові.

Відразу після переміщення в гори в організмі людини, що потрапила в умови гіпоксії, мобілізуються компенсаторні механізми захисту від недовліку кисню. Помітні зміни в діяльності різних систем організму спостерігаються вже починаючи з висоти 1000–1200 м над рівнем моря.

У людей, не адаптованих до гірських умов, ЧСС у спокої, і особливо при виконанні стандартних навантажень, може збільшуватися вже на висоті 800–1000 м над рівнем моря. Особливо яскраво компенсаторні реакції виявляються при виконанні стандартних навантажень. У цьому можна легко переконатися, розглядаючи динаміку збільшення концентрації лактату в крові при виконанні стандартних навантажень на різній висоті. Якщо виконання таких навантажень на висоті 1500 м веде до збільшення лактату всього на 30 % в порівнянні з даними, отриманими на рівнині, то на висоті 3000–3500 м воно досягає 170–240%.

Розглянемо характер пристосовних реакцій до висотної гіпоксії на різних стадіях процесу адаптації. При цьому, природно, зупинимося на термінових і довготривалих адаптаційних реакціях функціональних систем і механізмів, які мають першочергове значення для спорту вищих досягнень

У першій стадії (гостра адаптація) гіпоксичні умови приводять до виникнення гіпоксемії і тим самим різко порушують гомеостаз організму, викликаючи ряд взаємозв'язаних процесів. По-перше, активізуються функції систем, відповідальних за транспорт кисню з навколишнього середовища в організм і його розподіл усередині організму: гіпервентиляція легенів, збільшення серцевого викиду, розширення судин мозку і серця, звуження судин органів черевної порожнини і м'язів та ін [3].

Одній з перших гемодинамічних реакцій при підйомі на висоту є почастішання серцевих скорочень, підвищення легеневого артеріального тиску в результаті спазму легеневих артерійол, що забезпечує регіональний перерозподіл крові і зменшення артеріальної гіпоксемії.

Разом з підвищенням легеневого артеріального тиску відбувається істотне підвищення ЧСС і серцевого викиду, що особливо яскраво виявляється в перші дні перебування в горах. На висоті 2000–2500 м ЧСС підвищується на 4–6 уд/хв., серцевий викид – на 0,3–0,4 л/хв. На висоті 3000–4000 м ці зміни можуть досягати відповідно 8–10 уд/хв і 0,6–0,8 л/хв. Через декілька днів величини серцевого викиду повертаються до рівнинного рівня, що є наслідком підвищення здатності м'язів до утилізації кисню з крові, що виявляється в збільшенні артеріовенозної різниці по кисню [6]. Збільшується і об'єм циркулюючої крові: у перші дні перебування в горах – в результаті рефлекторного викиду з депо і перерозподілу крові [8], а надалі – унаслідок посилення кровотворення.



Паралельно з гемодинамічними реакціями у людей, що опинилися в умовах гіпоксії, відбуваються виражені зміни зовнішнього дихання і газообміну. Збільшення вентиляції легенів наголошується вже на висоті близько 1000 м в основному за рахунок деякого збільшення глибини дихання. Фізичні навантаження роблять цю реакцію більш вираженою: стандартні навантаження на висоті 900–1200 м над рівнем моря приводять до достовірного збільшення в порівнянні з рівнинними умовами легеневої вентиляції за рахунок як глибини, так і частоти дихання. Збільшення легеневої і альвеолярної вентиляції веде до підвищення вуглекислого газу в альвеолах, що сприяє підвищенню насичення артеріальної крові киснем. Із збільшенням висоти реакції носять явно виражений характер навіть у чоловіків, тренуваних і адаптованих до умов гір.

Максимальна аеробна потужність після прибуття в умови середнегор'я і високогір'я істотно знижується і залишається зниженою, не дивлячись на швидке і істотне підвищення гемоглобіну. Обмеження максимального рівня споживання кисню значною мірою визначається також розвитком гіпоксії міокарду, яка є основною причиною зменшення серцевого викиду, і підвищенням навантаження на респіраторні м'язи, що вимагає додаткового кисню.

Одні з найбільш гострих реакцій, що протікають в організмі людини вже протягом перших годин перебування в горах, є поліцитемія (підвищення кількості еритроцитів і гемоглобіну). Інтенсивність цієї реакції визначається, швидкістю підйому в гори, індивідуальними особливостями людей. Вже через декілька годин після підйому в гори знижується об'єм плазми унаслідок підвищення втрат рідини, викликаних сухістю повітря. Це приводить до збільшення концентрації еритроцитів, підвищуючи киснево-транспортну здатність крові [1].

Ретикулоцитоз починається наступного дня після підйому в гори, що є віддзеркаленням посиленої діяльності кісткового мозку. Нестача кисню сама по собі стимулює виділення еритропоетину, що виявляється вже через три години після прибуття на висоту. Максимальне виділення еритропоетина досягається через 24–48 год.

З часом при адаптації до гірських умов, коли загальна кількість еритроцитів зростає і стабілізується на новому рівні ретикулоцитоз припиняється. На дуже великих висотах значне збільшення еритроцитної маси може настільки підвищити в'язкість крові, що вона буде обмежувати серцевий викид.

Перебування жителів рівнин в умовах середнегір'я і високогір'я достатньо швидко призводить до збільшення кількості еритроцитів і концентрації гемоглобіну, що лежить в основі істотного поліпшення по-

стачання тканин киснем. Киснева ємкість крові зростає при збільшенні висоти. На рівні моря вона складає 17–18,5%, на висоті 1850–2000 м – 20–22%, на висоті 3500–4000 м – 25–27,5%.

Серед чинників, що забезпечують підвищення працездатності і максимального споживання кисню в результаті перебування і тренування в горах, васкуляризація і пов'язане з нею збільшення капілярного кровотоку в м'язах знаходяться в числі найважливіших [4].

Подібні зміни відбуваються і в головному мозку, який володіє найбільш високою чутливістю до недоліку кисню. Тривале перебування в горах приводить до значного збільшення числа і протяжності мозкових капілярів, сприяючи посиленню кровопостачання головного мозку.

Дослідження свідчать про те, що тренування в середніх горах є могутнім чинником підвищення економічності роботи. Згідно з отриманими результатами 12-тижневе тренування марафонців в умовах гір привело до достовірного зниження кисневого боргу із стандартною швидкістю. Узагальнення результатів численних досліджень, проведених з проблеми адаптації людини до умов висотної гіпоксії, дозволило виділити ряд координованих між собою пристосовних механізмів: 1) механізми, мобілізація яких може забезпечити достатнє надходження кисню в організм, не дивлячись на дефіцит його в середовищі: гіпервентиляція; гіперфункція серця, що забезпечує рух від легенів до тканин збільшеної кількості крові; 2) поліцитемія і відповідне збільшення кисневої ємкості крові; 3) механізми, що роблять можливим достатнє надходження кисню до мозку, серця і інших життєво важливих органів, не дивлячись на гіпоксемію, а саме: розширення артерій і капілярів мозку, серця; 4) зменшення дифузійної відстані для кисню між капілярною стінкою і мітохондріями кліток за рахунок утворення нових капілярів і зміни властивостей клітинних мембран; 5) збільшення здатності кліток утилізувати кисень унаслідок зростання концентрації міоглобіну; збільшення здатності кліток і тканин утилізувати кисень з крові і утворювати АТФ, не дивлячись на недолік кисню; 6) збільшення анаеробного ресинтезу АТФ за рахунок активації гліколізу, оцінюване багатьма дослідниками як істотний механізм адаптації.

**Висновок.** Головним і вирішальним фактором, від якого залежить ефективність тренування в гірських умовах є оптимальний рівень тренувальних і змагальних навантажень, виконуваних на гірському етапі, а також перед його початком і після спуску на рівнину. Тільки за цих умов можливий прояв сумарного ефекту, вираженого в підвищенні досягнень спортсменів. Це є основною педагогічною передумовою до обґрунтування та розробки методики підготовки спортсменів у гірських умовах.

### Список використаних джерел:

1. Адаптационные реакции и урони реактивности как эффективные диагностические показатели донозологических состояний / Л. Х. Гаркави [и др.] // Вестник Южного научного центра. – 2007. – Т. 3. – № 1. – С. 61–66.
2. Волков Н. И. Закономерности развития биохимической адаптации и принципы тренировки / Н. И. Волков, Э. Н. Несен, А. А. Осипенко – К., 2000. – С. 408–437.
3. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, М. Г. Пшеничкова. – М. : Медицина, 1988. – 250 с.
4. Палатний Ігор. Порівняльна ефективність тренування бігунів в умовах низькогір'я та рівнинної підготовки / Ігор Палатний // Молода спортивна наука України: 36. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 7 : у 3–х т. – Львів: НВФ «Українські технології». 2003. – Т. 3. – С. 180–183.
5. Платонов В. Н. Гипоксическая тренировка в спорте / В. Н. Платонов, М. М. Булатова // Нурохіamedical. – М., 1995. – С. 17–23.
6. Попов В. В. Аэробная производительность как прогностический критерий функционального состояния спортсменов в условиях высокогорья. Проблемы, оценки и прогнозирования функциональных состояний организма в прикладной физиологии / В. В. Попов, А. Г. Зарифьян, А. В. Тимушкин. – Фрунзе, 2003. – С. 153–154.
7. Радзівєський П. О. Механізми адаптації до нормобаричної гіпоксії в курсі інтервального гіпоксичного тренування у висококваліфікованих спортсменів / П. О. Радзівєський // Фізіол. журнал. – 2005. – № 2. – С. 90–96.
8. Brooks G. A. Decreased reliance on lactate during exercise after acclimatization to 4,300 mb / G. A. Brooks // J. Appl. Physiol. – 1991. – Vol. 71. – P. 333–341.

The article reviews scientific data on the impact of natural hypoxia on the body of athletes during their stay in the mountains. The basic types of adaptive responses that occur in athletes during their stay in the mountains and several combined adaptive mechanisms. Proved that the decisive factor which determines the effectiveness of training in the mountains is the optimal level of training and competitive pressures, performed in the mountains.

**Keywords:** hypoxia, adaptation, athletes training middle.

*Отримано 16.04.17*

УДК 796.011.3-053.5

*С.В. Сембрат, В.В. Погребний*

## **КРИТЕРІЙ ОЦІНКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Головним напрямом наукових досліджень в галузі регіональних проблем фізичного виховання є визначення найбільш ефективних варіантів підбору засобів, методів і форм фізичного виховання в педагогічному процесі та виявлення науково обґрунтованих факторів, які впливають на становлення фізичного виховання в різних регіонах України.

Особливий інтерес для практики фізичного виховання дітей і підлітків становить комплексне дослідження, яке дозволяє отримати інформацію про розвиток і виховання сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності в процесі проведення уроку фізичної культури.

Розроблені педагогічні умови організації фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, які враховують вікові закономірності розвитку організму, вимагають контролю і оцінки його ефективності педагогічної діяльності.

Водночас відомо, що при розробці програми тестування необхідно, щоб тест мав високий ступінь інформативності, був доступним для дітей молодшого шкільного віку і давав можливість швидко оцінити стан розвитку фізичних якостей.

Даний аспект педагогічного процесу є завершальним етапом в системі управління фізичною підготовкою дітей молодшого шкільного віку. Він передбачає застосування відповідних тестів.

Необхідно зазначити, що розроблені та рекомендовані для практики тести повинні відповідати особливостям вікового розвитку дітей та підлітків, а інформаційна значущість базується на методах математичної статистики.

**Ключові слова:** фізична підготовка, фізичний розвиток, якості.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Найефективнішим методом контролю фізичної підготовленості дітей і підлітків, як відзначають Л.В. Волков [2], Т.Ю. Круцевич [5],

А.С. Куц [6], Л.П. Сергієнко [5], є тестування фізичних якостей, вміст якого в різних країнах світу має свою спрямованість. Проте у всіх випадках розробка системи контролю припускає, перш за все: визначення інформаційної значущості тесту, його валідності; проведення тестування якостей, що вивчаються, по однорідній групі, по підлозі, зросту, підготовленості; розробку оцінних таблиць, що дозволяють диференціювати результати як мінімум на три рівні – низький, середній, високий.

На підставі аналізу практики і фундаментальних досліджень в області контролю і оцінки фізичної підготовки школярів рекомендується оцінювати наступні фізичні якості: швидкість, швидкість рухової реакції і швидкість частоти рухів, гнучкість (нахил вперед стоячи, сидячи), витривалість (здібності аеробів і анаеробних), силу, швидкісно-силові якості, спритність і координацію.

Таким чином, педагогічний контроль дозволяє вчителю отримати інформацію про рівень розвитку фізичних якостей, реакції організму на педагогічну дію, що є підставою для корекції учбового процесу, направленою на підвищення рівня фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку.

**Метою даного дослідження** є розробка критеріїв оцінки фізичного розвитку, яка дозволить підвищити ефективність організації процесу фізичної підготовки дітей 6-7 річного віку.

**Для реалізації мети були сформульовані такі завдання дослідження:**

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в педагогічній теорії та практиці фізичного виховання.

2. Розробити диференційовані таблиці індивідуальної оцінки фізичних можливостей дітей 6-7 річного віку.

**Методи та організація дослідження.**

З метою розроблення диференційованих таблиць фізичної підготовленості дітей 6-7 річного віку були проведені педагогічні експерименти, в яких взяли участь діти, що навчаються в 1-2-х класах загальноосвітніх шкіл м. Переяслав-Хмельницького в кількості 125 дітей, з яких 60 хлопчиків і 65 дівчаток.

У зміст комплексної програми дослідження ввійшли такі **методи:**

- теоретичний аналіз та узагальнення досвіду педагогічної практики;
- педагогічний експеримент;
- тестування;
- антропометрія;

- функціональна діагностика;
- педагогічні спостереження;
- метод математичної статистики.

В процесі педагогічних експериментів використовувались такі **методики**: спостереження, динамометрія, гоніометрія, пульсометрія, хронометрія, тепінгметрія.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

У процесі педагогічного експерименту об'єкт вивчався із використанням комплексної методики тестування.

При складанні програми тестування фізичної підготовленості та функціональних можливостей дітей молодшого шкільного віку були використані контрольні вправи, які пройшли теоретичне обґрунтування та перевірку педагогічною практикою.

Педагогічне тестування використано для вивчення рівня розвитку основних фізичних здібностей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

Водночас відомо [1, 3, 4], що при розробці програми тестування необхідно, щоб тест мав високий ступінь інформативності, був доступним для дітей молодшого шкільного віку і давав можливість швидко оцінити стан розвитку фізичних якостей.

Відмічено, що розроблені тести оцінки фізичної підготовки повинні відповідати регіону, в якому проживають діти.

Враховуючи цей факт, що рівень фізичної підготовки дітей, які проживають на території України, у значній мірі визначається екологічною обстановкою, економічними умовами [6] та іншими факторами, нами були проведені обстеження, спрямовані перш за все, на:

- визначення інформаційної значимості дев'яти тестів, які характеризували рівень розвитку фізичних можливостей дітей;
- розробку таблиць диференційованої оцінки фізичного розвитку і фізичної підготовки дітей 6-7 років, які проживають в центральній частині України.

При визначенні інформаційної значимості дев'яти параметрів, які характеризують рівень розвитку фізичних якостей, був застосований метод кореляційного аналізу, який дозволив виявити ступінь взаємозалежності всіх показників фізичної підготовленості у дівчаток та хлопчиків 6-7-річного віку. Інформативність визначалася на основі сумарних показників кореляції одного тесту з іншими (Табл. 1, Рис. 1).

Швидкісні здібності визначалися за наслідками часу бігу на 30 м з високого старту.

Для вимірювання швидкісно-силових здібностей застосовувалися стрибки в довжину з місця і вгору з махом рук, результат яко-

го оцінювався за допомогою стрічкопротяжного приладу конструкції В.А. Абалакова.

Човниковий біг 2x15 м з оббіганням двох стійок характеризував такі фізичні здібності, як спритність, швидкість і координацію рухів.

Для визначення рівня розвитку швидкісної витривалості застосовувався біг на 300 м з високого старту.

Контрольні випробування – біг на 30, 300 м і човниковий біг 2x15 м – проводилися в обстановці змагань. Час виконання цих вправ фіксувалося за допомогою двохстрілочного секундоміра типу «51 СД», з точністю до 0,1 секунди.

Результат бігу на 30 і 300 м реєструвався в умовах відкритого майданчика відповідно до правил змагань по легкій атлетичі. При бігу на 300 м випробовувані бігли групами по 4-5 чоловік.

Човниковий біг 2x15 м проводився на рівній доріжці завдовжки 15 м. За кожною межею розміщувалися два півкола радіусом 50 см з центром на межі. З положення високого старту по команді «марш!» випробовуваний пробігав 15 метрів між двох стійок і швидко повертався до стартової межі. Враховувалося час від команди «марш!» до моменту приходу на фініш.

Визначення рівня гнучкості здійснювалося таким чином: випробовуваний, знаходячись на лавці, не згинаючи ніг в колінах, виконував нахил вперед, торкнувшись пальцями фіксатора, пересував його по розміченій планці вниз, нахилиючись до межі, зберігаючи це положення 2 секунди. На рівні опорного майданчика на вимірювальній лінійці ставилася нульова відмітка «0». У разі розташування кистей вище за нульову відмітку гнучкість оцінювалася негативним числовим значенням. Якщо пальці кисти знаходилися нижче за рівень лавки, то гнучкість оцінювалася позитивним числовим значенням. Тест проводився двічі, фіксувався кращий результат.

Частота рухів в теппінг-тесті визначалася по кількості ударів на протязі 30 с і в кожен п'ятисекундні інтервали часу.

Необхідно відзначити, що інформативність тестів змінюється в залежності від віку учнів, та в окремих випадках інформаційне значення тесту однакове як у хлопчиків, так і в дівчаток.

У дівчаток і хлопчиків шестирічного віку висока значимість спостерігається в тестах, які характеризують швидкість руху (біг 30 м з високого старту) спритність (біг 2 x 15 м). Що стосується оцінки швидкісно-силових здібностей, то у дівчаток висока інформативність тесту “стрибка вгору”, а у хлопчиків – “стрибка в довжину”. Найменшу інформацію в даному віці мають показники динамометрії і частоти рухів.

У дівчаток і хлопчиків шестирічного віку висока значимість спостерігається в тестах, які характеризують швидкість руху (біг 30 м з

високого старту) спритність (біг 2 x 15 м). Що стосується оцінки швидкісно-силових здібностей, то у дівчаток висока інформативність тесту “стрибка вгору”, а у хлопчиків – “стрибка в довжину”. Найменшу інформацію в даному віці мають показники динамометрії і частоти рухів.

У сім років інформаційна значимість у дівчаток і хлопчиків також достатньо висока у тестах, які характеризують швидкість, витривалість, гнучкість, а також швидкісно-силові можливості за результатами стрибків у довжину.

Таблиця 1

**Інформаційна значимість тестів фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку на основі сумарних показників кореляції**

№ п/п	ПОКАЗНИКИ	СТАТЬ, ВІК (РОКИ)			
		Дівчатка		Хлопчики	
		6	7	6	7
1.	Динамометрія, кг	17*	19	16	16
2.	Біг 30 м, сек	37	33	33	24
3.	Біг 300 м, сек	18	28	19	29
4.	Біг 2 x 15 м, сек	32	27	26	12
5.	Вистрибування, см	27	26	22	18
6.	Нахил, см	15	21	16	23
7.	Стрибок у довжину з місця, см	16	29	31	24
8.	Ходьба із заплющеними очима по прямій, см	17	12	23	13
9.	Сума теплінг-тесту, кількість разів	12	29	11	11

\* Нуль та кома опущені.

**6 років**

**7 років**

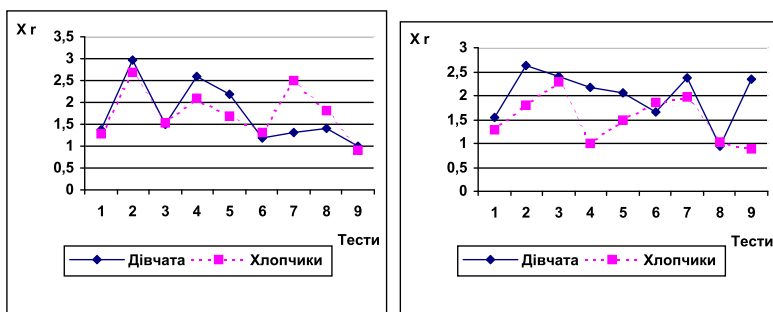


Рис. 1. Показники кореляції (r) компонентів фізичної підготовленості дітей 6–7 років

**Умовні позначення:** 1 – динамометрія; 2 – біг 30 м; 3 – біг 300 м; 4 – біг 2x 15 м; 5 – стрибок в гору; 6 – нахил, 7 – стрибок у довжину; 8 – просторова орієнтація; 9 – частота рухів.



У семирічному віці, незалежно від статі високий ступінь взаємозв'язку, притаманна тесту, який характеризує витривалість (біг 300 м), швидкість (біг 30 м), а також швидкокісно-силову здатність (стрибок у довжину з місця).

Одержані дані інформаційної значимості дев'яти показників фізичної підготовленості дітей 6–7-річного віку дозволяють включити в зміст контролю п'ять найбільш значимих тестів, які характеризують швидкість (біг 30 м), швидкокісно-силову здатність (стрибок у довжину з місця), витривалість (біг 300 м), спритність (човниковий біг 2 x 15 м) і гнучкість (нахил вперед).

Відповідно до вимог спортивної метрології нами були розроблені для дітей 6–7 років оцінювальні таблиці, за якими рівень розвитку фізичних якостей, фізичного розвитку оцінювався в п'яти основних вимірах  $X \pm 2\delta$  (табл. 2, 3).

Таблиця 2

**Диференційована оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 6-річного віку**

№ п/п	Показники	Рівень розвитку і підготовленості, бали				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
		1	2	3	4	5
<b>Дівчатка</b>						
1	Маса тіла, кг	14,4-18,2	18,2-20,1	20,1-23,9	23,9-25,8	25,8-29,6
2	Довжина тіла, см	110-115	115-117	117-122	122-125	125-130
3	Кистьова динамометрія, кг	0,5-3,1	3,1-4,5	4,5-7,2	7,2-8,5	8,5-11,2
4	Біг 30 м, з	9,2-9,9	8,7-9,2	8,0-8,7	7,6-8,3	6,8-7,6
5	Біг 300 м, мін	2,3-2,5	2,2-2,3	1,9-2,2	1,8-1,9	1,6-1,8
6	Біг 2x15 м, з	9,6-10,1	9,4-9,6	8,9-9,4	8,6-8,9	8,1-8,6
7	Стрибок вгору з місця, см	8,0-12,0	12,0-14,0	14,0-19,0	19,0-25,0	21,0-25,0
8	Нахил вперед, см	-3,3-0,9	0,9-2,9	2,9-7,0	7,0-9,1	9,1-12,2
9	Стрибок в довжину з місця, см	70-80	80-90	90-100	100-110	110-120
10	Ходьба із закритими очима, см	100-150	60-100	50-60	10-50	40-10
11	Теплинг-тест, к-ть раз за 30 с	72-90	90-99	99-117	117-126	126-144
<b>Хлопчики</b>						
1	Маса тіла, кг	15,4-19,5	19,5-21,5	21,5-25,6	25,6-27,6	27,6-31,7

2	Довжина тіла, см	112-118	118-120	120-122	122-124	124-128
3	Кистьова динамометрія, кг	1,7-4,3	4,3-5,7	5,7-8,3	8,3-9,7	9,7-12,3
4	Біг 30 м, с	8,7-9,6	8,3-8,7	7,4-8,3	7,0-7,4	6,1-7,0
5	Біг 300 м, мін	2,2-2,5	2,1-2,2	1,8-2,1	1,6-1,8	1,3-1,6
6	Біг 2x15 м, с	9,5-10,0	9,3-9,5	8,8-9,3	8,6-8,8	8,2-8,6
7	Стрибок вгору з місця, см	4,0-10,0	10,0-13,0	13,0-19,0	19,0-22,0	22,0-28,0
8	Нахил вперед, см	-5,3(-1,5)	-1,5-0,30	0,30-4,00	4,00-5,9	5,9-9,6
9	Стрибок в довжину з місця, см	70-90	90-95	95-110	110-120	120-130
10	Ходьба із закритими очима, см	105-150	80-105	40-80	30-40	10-30
11	Теппинг-тест, к-ть раз за 30 с	70-86	86-94	94-111	111-120	120-136

Таблиця 3

**Диференційована оцінка фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей 7-річного віку**

№ п/п	Показники	Рівень розвитку і підготовленості, бали				
		Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
		1	2	3	4	5
<b>Дівчатка</b>						
1	Маса тіла, кг	19,3-22,3	22,3-23,8	23,8-26,8	26,8-28,3	28,331,3
2	Довжина тіла, см	115-120	120-122	122-127	127-130	130-135
3	Кистьова динамометрія, кг	0,7-3,8	3,8-5,4	5,4-8,5	8,5-10,1	10,1-13,2
4	Біг 30 м, с	7,9-8,4	7,6-7,9	7,1-7,6	6,9-7,1	6,4-6,9
5	Біг 300 м, мін	1,6-1,8	1,4-1,6	1,4-1,6 ?	1,2-1,4	1,1-1,2
6	Біг 2x15 м, с	9,8-9,3	9,1-9,8	9,1-9,6	8,8-9,1	8,3-8,8
7	Стрибок вгору з місця, см	11,5-16,0	16,0-18,0	18,0-23,0	23,0-25,0	25,0-30,0
8	Нахил вперед, см	-4,1(-0,6)	-0,6-1,1	1,1-4,6	4,6-6,3	6,3-9,8
9	Стрибок в довжину з місця, см	80-96	96-110	110-120	120-123	123-135
10	Ходьба із закритими очима, см	230-310	160-230	80-160	30-80	10-30
11	Теппинг-тест, к-ть раз за 30 с	61-86	86-99	99-123	123-135	135-160
<b>Хлопчики</b>						
1	Маса тіла, кг	17,7-21,2	21,2-22,8	22,8-26,3	26,3-28,0	28,0-31,4
2	Довжина тіла, см	108-114	114-117	117-123	123-126	126-132

3	Кистьова динамометрія, кг	6,3-10,7	10,7-12,9	12,9-17,3	17,3-19,5	19,5-23,9
4	Біг 30 м, с	7,3-7,7	7,1-7,3	6,7-7,1	6,5-6,7	6,1-6,5
5	Біг 300 м, мін	1,3-1,4	1,3-1,2	1,2-1,1	1,1-1,0	1,0-0,55
6	Біг 2x15 м, с	9,5-10,2	9,2-9,5	8,4-9,2	8,1-8,4	7,4-8,1
7	Стрибок вгору з місця, см	14,0-19,0	19,0-21,0	21,0-25,0	25,0-27,0	27,0-32,0
8	Нахил вперед, см	-4,5-(-0,5)	-0,5-1,5	1,5-5,5	5,3-7,5	7,5-11,5
9	Стрибок в довжину з місця, см	100-110	110-115	115-125	125-130	130-140
10	Ходьба із закритими очима, см	300-420	240-300	120-240	60-120	20-60
11	Теплинг-тест, к-ть раз за 30 с	89-103	103-110	110-123	123-130	130-144

### Висновки:

1. Виявлено, що оцінювати витривалість дівчаток і хлопчиків 6-річного віку доцільно за результатами бігу на 300 м, а кистьова динамометрія не є інформативною для оцінки рівня фізичної підготовки дітей даного віку.

2. Одержані нами дані збігаються з нормами оцінки державних тестів за показниками стрибка в довжину і нахилу вперед, але не відповідають результатам бігу на 30 м.

3. Вивчивши результати порівняльного аналізу дітей 7-річного віку контрольних класів і зіставивши їх з даними державних тестів, потрібно відзначити, що тільки в дівчаток збігаються показники за швидко-кісно-силовими здібностями (стрибок у довжину з місця).

4. Деяко нижчі норми державних тестів у дівчаток і хлопчиків 7-річного віку в показниках з бігу на 30 м і нахилу вперед.

### Література:

1. Вільчковський Е. С. Навчальна робота з фізичної культури в 1-3 класах / Е. С. Вільчковський, М. П. Козленке, С. Ф. Цвек. – К. : Рад. школа, 1989. – 223 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся / Л.В. Волков. – К.: Родная школа, 1988. – 184 с.
3. Выгодский Л.С. Проблемы возрастной периодизации детского развития /Л.С. Выгодский // Вопросы психологи –1972. – № 2 – С. 14-16.
4. Гужаловский А. А. Темпы роста физических способностей как критерий отбора юных спортсменов / А.А. Гужаловский // Теория и практика физической культуры. – 1979. – № 9. – С. 32–33.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич – К.: Олимпийская література, 1999. – 231 с.

6. Куц А.С. Модельные показатели физического развития и физической подготовленности населения Центральной Украины / А.С. Куц – К.: Искра, 1993. – 256 с.
7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
8. Сембрат С.В. Ігрове спрямування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку: автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / С.В. Сембрат. – Львів 2003. – 21с.

The main direction of scientific researches in the field of regional problems of physical education is to identify effective selection of means, methods and forms of physical education in pedagogical process and to identify scientific factors that influence the development of physical education in different regions of Ukraine.

Of particular interest to the practice of physical education of children and adolescents is a comprehensive study, which allows to obtain information about the development and education of strength, speed, endurance, flexibility and agility in the process of conducting lesson of physical culture.

The developed pedagogical conditions of organization of physical training of children of primary school age, which take into account the age regularities of the development of the body, require monitoring and evaluation of the effectiveness of pedagogical activities.

At the same time, it is known that the development of test programs necessary to test had a high degree of information content, was accessible to children of primary school age and were given the opportunity to quickly assess the state of development of physical qualities.

This aspect of the pedagogical process is the final stage in the management system of physical training of children of younger school age. It involves the application of the relevant tests.

It should be noted that developed and recommended for the practice tests must conform to the peculiarities of age development of children and adolescents, and newsworthiness is based on the methods of mathematical statistics.

**Key words:** physical training, physical development, quality.

*Отримано 26.04.17*

УДК 612.015.6:612.393]:613

*Д.Д. Совтисік*

## **ВПЛИВ ДЕФІЦИТУ ВІТАМІНІВ ТА ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ НА КОГНІТИВНІ РОЗЛАДИ ОРГАНІЗМУ**

В статті досліджені вплив дефіциту вітамінів В<sub>12</sub>, фолатів, В<sub>5</sub>, В<sub>1</sub> та алкоголізму на розвиток деменцій.

**Ключові слова:** вітаміни В<sub>12</sub>, фолати, В<sub>5</sub>, В<sub>1</sub>, алкоголізм, деменція.

**Постановка проблеми.** Причиною когнітивних розладів часто з'являються захворювання, не пов'язані з первинним органічним ураженням структури центральної нервової системи. У ряді випадків можна добитися суттєвого покращення в когнітивній сфері хворих при своєчасній діагностиці та адекватній терапії основного захворювання. Часто ці розлади розглядаються як потенційно зворотні причини деменцій.

На сьогодні відомо понад 40 поживних речовин, дефіцит яких може призвести до виникнення різного роду порушень, в неврологічній і психіатричній практиці серед них найважливіші є вітаміни. Особливе значення дефіцит вітамінів має в геріатричній практиці. Тому обстеження літнього пацієнта з когнітивними порушеннями обов'язково включає оцінку якості його харчування [1, 4]. Навіть відсутність матеріальних труднощів у хворого не виключає можливості незбалансованого харчування, наприклад, у випадках строгого дотримання незбалансованої дієти або втрати пацієнтом навичок правильного приготування їжі. Порушення апетиту в осіб літнього та похилого віку можуть розвиватися внаслідок зниження смаку і нюху, а також депресії. Слід враховувати і те, що причиною порушення харчування може бути соціальна ізоляція хворих, викликана чисто фізичними причинами (наприклад, пацієнт не може регулярно купувати продукти в магазині через зумовлені важким артритом порушень, здатності до пересування). До виникнення деменції може призвести дефіцит вітамінів групи В, в тому числі, і вітаміна В<sub>12</sub> і фолатів, нікотинової кислоти і тіаміну (останнє найчастіше відмічено при алкоголізмі).

**Мета статті** полягає в обґрунтуванні впливу недостатності вітамінів В<sub>12</sub>, фолатів, В<sub>6</sub>, В<sub>1</sub> та зловживання алкоголем на розвиток когнітивних розладів в організмі людини.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Дефіцит вітаміна  $B_{12}$  (ціанкобаламін) міститься переважно в продуктах тваринного походження – м'ясі, молоці, яйцях. Слід вказати, що навіть строга вегетаріанська дієта не веде до дефіциту вітаміна  $B_{12}$ , тому що необхідна добова потреба цього вітаміну складає всього 5 мкг, які можуть бути отримані, наприклад, при споживанні бобових. Для абсорбції вітаміна  $B_{12}$  необхідний внутрішній фактор – білок, який синтезується парієтальними клітинами шлунка. Порушення всмоктування, зумовлене недостатністю внутрішнього фактора, є найбільш частою причиною дефіциту вітаміна  $B_{12}$ . В осіб літнього і похилого віку дефіцит вітаміна  $B_{12}$  зустрічається досить часто (у 3-15%) [4, 5].

Неврологічні порушення при  $B_{12}$ -дефіцитному стані включають, крім деменції, психічні розлади, функціональний мієлоз, поліневропатію і можуть протікати без характерних гематологічних змін [2, 6, 7].

Слід враховувати і те, що низький рівень вітаміна  $B_{12}$  в сироватці крові не обов'язково пов'язаний з наявним в пацієнта когнітивним дефектом.

Одним із первинних симптомів є парестезії в нижніх кінцівках, потім з'являється похитування в ногах. У деяких хворих виникають вегетативні дисфункції – посилені потяги на сечовипускання, нетримання сечі і калу, імпотенція. Для деменції при дефіциті вітаміна  $B_{12}$  характерне швидке прогресування з перехідними епізодами збудження, сплутаності, депресією і сповільненням ЕЕГ. Характерним для  $B_{12}$ -дефіцитних станів є зниження глибокої чутливості в нижніх кінцівках, позитивна проба Ромберга, глибокі рефлекси на нижніх кінцівках часто знижені або відсутні. Поліневропатія носить змішаний характер – ушкоджуються і аксони, і мієлінова оболонка нервів. Також у хворих знижується гострота зору та атрофія зорових нервів [2, 5, 8].

Деменція відмічається у 4-16 % хворих перницьною анемією [2, 5]. Було показано, що гіпергомоцистеїнемія відмічається як при судинній деменції, так і при хворобі Альцгеймера [6, 7], що веде до активації механізмів запалення, що супроводжуються нейротоксичністю, амілоїдогенезом та мікровазулярними розладами [8].

При патоморфологічному дослідженні у випадку недостатності вітаміна А при комбінованій дегенерації відмічаються зміни білої речовини спинного мозку в ділянці задніх та бокових стовбурів шийного і верхньогрудного рівнів.

Низький рівень вітаміна  $B_{12}$  спостерігається у випадках хвороби Альцгеймера і також у хворих і також у хворих СНІДом (20-30%).

Для лікування призначають вітамін  $B_{12}$  в щодобовій дозі 1000 мкг внутрішньом'язово протягом 5 днів, потім по 1000 мкг 1 раз у мі-

сяць. У деяких випадках, при негрубій формі когнітивного дефекту, можливо повне або суттєве відновлення [2, 5, 7].

Дефіцит фолатів. Причиною розвитку деменції й депресії, особливо в пацієнтів літнього та похилого віку, також може служити дефіцит фолатів [8]. При цьому збільшується ризик розвитку в подальшому хвороби Альцгеймера (майже в 2 рази) і судинної деменції [7, 8].

Фолати містяться переважно у свіжих фруктах та овочах, і в печінці. Рекомендована добова доза складає 200 мкг, мінімальна – 50 мкг [4, 5]. Значна частина пацієнтів з дефіцитом фолатів – це особи, які страждають алкоголізмом, в яких також визначається дефіцит інших вітамінів та аліментарні розлади. Часто причиною розвитку такого стану у літніх є недостатньо збалансована дієта або порушення всмоктування [1, 6]. Слід підкреслити, що дефіцит фолатів сам по собі (при нормальному рівні вітаміна  $B_{12}$ ) може привести до когнітивних порушень. Ступінь анемії при дефіциті фолатів слабо корелює з наявністю порушень нервової системи, проте якщо пацієнти не отримують адекватної заміної терапії, то через певний час психоневрологічні ускладнення розвиваються практично у всіх хворих [2]. Одним із морфологічних проявів є церебральна атрофія. Серед клінічних особливостей деменції, зумовленої недостатністю фолатів, слід згадати апатію та зниження мотивації [7].

Для лікування фолати призначають призначають у добовій дозі 1-5 мг, серед побічних реакцій слід згадати можливість зниження судоного порогу, збільшення епілептичних приступів [2, 6]. В основі виникнення депресії при дефіциті фолатів лежать порушення, пов'язані з механізмом оксидантного стреса. На фоні призначення фолатів у пацієнтів з когнітивними розладами відмічається покращення пам'яті, психомоторних функцій, мислення і активності у повсякденному житті [6, 7].

Дефіцит вітаміна  $B_5$  (нікотинової кислоти, ніацина) зумовлений аліментарними причинами або алкоголізмом, призводить до розвитку пелагри (від італ. pelle agra – груба або шорстка шкіра).

До пелагри також призводить дефіцит попередника ніацина тріптофана.

В теперішній час пелагра зустрічається рідше, ніж на початку ХХ століття, що зумовлено додаванням вітамінів до хліба. В основному вона відмічається при алкоголізмі і на фоні терапії туберкульоза ізоніазидом. В останньому випадку причиною розвитку пелагри є недостатність піридоксину (вітаміну  $B_6$ ), необхідного для переходу тріптофана в нікотинову кислоту [4, 5].

Для пелагри характерно ураження переважно трьох систем – шлунково-кишкового тракту, шкіри і нервової системи (синдром «3Д» -

діарея, дерматит, деменція). У деяких випадках, особливо при гостро виникненому дефіциті нікотинової кислоти або пелагрі при алкоголізмі, це захворювання може протікати без клінічно виражених шлунково-кишкових або шкірних проявів – у цих хворих проявляються тільки нервово-психічні розлади [5].

Неврологічні порушення при пелагрі не носять специфічного характеру, оскільки окрім дефіциту ніаціна в їх основі можуть лежати і інші причини – як, наприклад, при алкоголізмі. На початкових етапах захворювання у хворих можуть виникати порушення пам'яті, уваги, збудження або апатія, депресія, які при прогресуванні процесу можуть змінюватися психотичними розладами з галюцинаціями аж до виникнення коми. Крім цього, може проявитися диплопія, дизартрія, дисфагія, ураження черепномозкових нервів, паркінсонізм, тремор, атаксія, позитивний рефлекс Бабінського, спастика, міоклонії, аксальні рефлексії. Досить характерні для енцефалопатії при пелагрі паратонії, мінімально виражені в шії і максимально – в кінцівках [6, 8].

Для лікування використовується нікотинамід, проте неврологічні порушення можуть зберігатися [2, 5].

**Деменція при алкоголізмі і дефіциті вітаміна В<sub>12</sub>.** Ускладнення зі сторони нервової системи, пов'язані з алкоголізмом, відомі давно. До особливостей дії етанолу слід віднести ураження практично всіх відділів нервової системи і м'язів, і також значну різноманітність патогенетичних механізмів, що зумовлюють його токсичну дію [1, 6]. Алкоголь є найбільш частим екзогенним токсином, що викликає енцефалопатію. Хоча деякі аспекти цих розладів залишаються ще не вивченими.

Когнітивні порушення в осіб, які страждають хронічним алкоголізмом, проявляються в 50-70% випадків, в 10% випадків вони носять виразний характер, досягаючи ступеня деменції [6]. Майже в 80% хворих є депресія різного прояву. Серед клінічних особливостей алкогольної деменції слід нагадати порушення виконавчих функцій, зорово-просторові і перцептивні розлади, труднощі планування, порушення пам'яті на події власного життя тощо.

Прогресуючі порушення інтелектуальних функцій є характерною особливістю алкоголізму, алкогольна деменція складає від 5 до 10% всіх деменцій [6]. Проте сама по собі концепція алкогольної деменції (тобто деменції, зумовленої токсичною дією алкоголю) з нозологічної точки зору не дуже досконала і є предметом дискусій [7, 8]. Існує думка, що це один з варіантів енцефалопатії Верніке-Корсакова [6]. Проте клінічні прояви алкогольної деменції не обмежуються тільки мнестичним дефектом і, таким чином, відрізняються від типових проявів корсаковського синдрому [6]. Власне, для корсаковського синдрому



не характерні такі провідні для алкогольної деменції симптоми, як порушення мислення і розлади зорово-просторових функцій.

Існує декілька гіпотез, які пояснюють нейропсихологічний ефект при алкоголізмі: «правої півкулі» гіпотеза (переважне ушкодження правої півкулі головного мозку), гіпотеза «дифузного церебрального дефекту», або «передчасного старіння» (виражене в однаковій мірі ушкодження обох півкуль головного мозку і схожість когнітивних порушень при важкому алкоголізмі з когнітивними розладами при старінні), і гіпотеза «переважного ураження передніх відділів головного мозку» (домінування при алкоголізмі ознак ураження лобних відділів головного мозку) [1]. Остання гіпотеза має досить багато підтверджень. При цьому важливу роль відіграє порушення зв'язків передніх відділів головного мозку з іншими відділами кори і субкортикальними структурами, що проявляються у вигляді синдрому роз'єднання. Він характерний для пацієнтів хворих алкоголізмом. При алкоголізмі в більшій мірі піддані пошкодженню лобні долі, що проявляється порушенням виконавчих функцій (здатність до абстрагування і планування, перемикання між різними когнітивними процесами, швидкість когнітивних процесів) [2, 8]. В пацієнтів з деменцією можуть проявлятися порушення мови і праксина.

Слід відмітити, ще є декілька патогенетичних механізмів, які можуть викликати когнітивні порушення у хворих алкоголізмом. Причиною виникнення когнітивних порушень в осіб, які зловживають алкоголем, крім токсичної дії алкоголю і енцефалопатії Верніке-Корсакова (в основі лежить дефіцит тіаміна), можуть бути інші розлади (наприклад, пелагра), хвороба Маркіафави-Біньяні, повторні черепно-мозкові травми, хронічний менінгіт, синдром апное під час сну, супутня алкоголізму хвороба Альцгеймера або судинна деменція.

Зниження концентрації тіаміна в сироватці крові виявлено в 30-80% хворих, які страждають алкоголізмом [7]. В результаті дефіцита тіаміна порушується метаболізм нейронів, страждає трансинаптична передача збудження в центральній нервовій системі, знижується синтез ДНК. Крім недостатності тіаміна, при алкоголізмі відмічається дефіцит інших вітамінів-фолатів (у 60-80% хворих), рибофлавіна (у 17%), піридоксина (у 50%), і також ціанкобаламіна, нікотинової і аскорбінової кислоти, вітаміна Д та інших [6, 7].

Цікаво, що не всі види алкогольних напоїв, пов'язані з ризиком розвитку деменції: споживання пива підвищує ризик виникнення деменції (хвороби Альцгеймера, судинної деменції), а споживання вина – знижує цей ризик [6]. Автори вкрай обережно трактують ці дані і підкреслюють, що вони свідчать лише про можливу протекторну дію фла-

воноїдів, які містяться у вині, на оксидантний стрес, який має значення в патогенезі деменції різного походження [6]. Саме протекторний ефект алкоголю в плані зниження ризику виникнення деменції підтверджується не всіма авторами [6, 7].

Під час нейровізуалізованого дослідження виявляється дифузна церебральна атрофія, дещо більш виражена в передніх відділах головного мозку, проте ця особливість не є специфічною для наявного стану. Дифузна церебральна атрофія виявляється в 50-70% хворих на хронічний алкоголізм, а в 1/3 хворих ця атрофія переважно зачіпає лобні доли [2, 8]. Прямої залежності між ступенем церебральної атрофії і когнітивним дефектом немає [8], а приблизно в 1/3 осіб, що зловживають алкоголем, результати КТ головного мозку відповідають нормі [7]. Важливим є те, що припинення зловживання алкоголем і проведення адекватної терапії часто веде до відновлення когнітивного дефекту і зменшення вираженого розширення коркових борозд і бокових шлуночків [6, 8]. Одним з пояснень цього феномену являються зміни білої речовини – виникнення церебральної атрофії при алкоголізмі зумовлено не стільки зменшенням в об'ємі сірої речовини головного мозку, скільки зморщуванням білої речовини [6, 8].

Мінімальна необхідна добова доза вітаміна В<sub>1</sub> складає 2 мг. Серед причин, які призводять до дефіциту цього вітаміна, провідну роль, крім алкоголізму, відіграє хронічний гастрит. Крім цього, дефіцит тіаміна відмічається при тривалому гемодіалізі [2].

Серед клінічних синдромів, зумовлених дефіцитом тіаміна, слід згадати полі невропатію, ретробульбарний неврит і ураження інших черепних нервів, енцефалопатію Верніке-Корсакова, мозочкову дегенерацію і дегенерацію мозолистого тіла [1, 6, 7].

Патоморфологічні зміни у хворих алкогольною деменцією дуже різноманітні і гетерогенні, що підтверджує мультифакторний характер когнітивних порушень в осіб, які зловживають алкоголем [2, 5]. Проте сам по собі алкоголь веде не тільки до пошкодження клітин Пуркін'є, також страждають і нейрони гіпокампа, таламуса, кори головного мозку.

Під час мікроскопічного дослідження виявлено втрату нейронів переважно в лобних відділах, що ймовірно, може бути зумовлено їх сильним впливом токсичної дії алкоголю [6, 8].

Лікування деменції при алкоголізмі представляє складне завдання. Навіть після 5 років утримання від алкоголю у хворих проявляються порушення здатності до засвоєння нового матеріалу і труднощі при виконанні складних інтелектуальних операцій [2].

Основні напрямки терапії – припинення приймання алкоголю, призначення тіаміну в комплексі з іншими вітамінами, нормалізація

харчування, використання препаратів, які діють на нейротрансмітерні системи [6, 7].

Діагностика енцефалопатії Верніке-Корсакова, яка зустрічається при алкоголізмі в 0,75-2,8% випадках, носить клінічний характер і цілком ґрунтується на виявленій для цього стану тріади синдромів-плутаності, офтальмоплегії і атаксії [6, 7, 8].

Стан плутаності розвивається протягом декількох днів або тижнів. В цей період у хворих спостерігається порушення уваги і пам'яті, апатія і дезорієнтація. Більшість хворих мають горизонтальний або вертикальний ністагм. Атаксія носить тулубний характер, дискоординаторні розлади в кінцівках розвиваються рідко. Причиною атаксії в гострому періоді енцефалопатії Верніке-Корсакова є вестибулярна дисфункція, в підгострій і хронічній фазі – мозочкові дисфункція, ізолювана або поєднана з вестибулярною дисфункцією. В таких хворих також з'являються вегетативні порушення у вигляді гіпотермії і ортостатичної гіпотензії та полі невропатичні розлади [2, 6, 7].

Розглядаючи патогенез когнітивних порушень при алкоголізмі, слід підкреслити, що виникнення порушень пам'яті зумовлено ураженням не тільки мамілярних тіл, але і структур таламуса [6, 8].

Часто енцефалопатія Верніке-Корсакова прижиттєво не діагностується, що може бути зумовлено атиповістю клінічної картини або переотією алкоголізму як єдиної можливої причини цього стану. Крім алкоголізму енцефалопатія може викликати при нестримній блювоті вагітних, злякисних новоутвореннях, тривалому парентеральному харчуванні, після операцій на шлунку і кишечнику, при СНІДі, і також в пацієнтів, яким проводиться гемодіаліз.

Протікання енцефалопатії Верніке-Корсакова носить прогресивний характер, летальність досягає 10-20% [6, 8]. Причиною цього може бути церебральний крововилив, що суттєво ускладнює стан хворих.

Лікування пацієнтів з алкоголізмом і дефіцитом вітаміна В<sub>1</sub> полягає в припиненні вживання алкоголю, збалансованій дієті і призначенні тіаміна [2]. Зазвичай тіамін призначають перорально в дозі 50-100 мг/добу. Проте при алкоголізмі всмоктування тіаміна часто порушено, тому виникає необхідність у парентеральному введенні препарату [1, 6]. Хворим також рекомендують прийом інших вітамінів групи В, нікотинової кислоти, вітамінів С і Е. При цьому треба враховувати і можливість ятрогенії: призначення піридоксину у високих дозах (200 мг/добу) може призвести до розвитку атаксії, а одночасний прийом вітаміна А (до речі, його дефіцит при алкоголізмі виникає рідко) і алкоголю може викликати ураження печінки [6, 7].

Наслідком енцефалопатії Верніке-Корсакова може бути деменція, проте при своєчасній терапії високими дозами вітаміна  $B_1$  можна добитися покращення стану. При адекватній терапії тіаміном досить швидко відновлюються окорухові функції, протягом декількох днів або тижнів регресують апатія і сонливість. Порушення ходьби і пам'яті відновлюються суттєво повільніше, в меншій мірі і не у всіх хворих.

**Висновок.** Таким чином, причиною прогресуючої енцефалопатії у хворих алкоголізмом при відсутності позитивного ефекту від  $B_1$  може бути дефіцит вітаміна  $B_5$ . Крім цього, лікування хворих алкоголізмом тільки вітаміном  $B_1$  може призводити до посилення симптоматики, зумовленої дефіцитом нікотинової кислоти [5]. Тому лікування хворих алкогольною енцефалопатією проводять з одночасним призначенням тіаміна і нікотинової кислоти, до якої додають вітамін  $B_6$  [2, 7].

### **Список використаних джерел:**

1. Захаров В.В. Нарушение памяти / В.В. Захаров, Н.Н. Яхно. – М., 2003. – 128 с.
2. Карп Г.В. Лечение нервных заболеваний / Г.В. Карп [под ред. В.К. Видерхольта]. – М., 1994. – С.170-188.
3. Совтисік Д.Д. Раціональне адекватне харчування спортсменів з використанням продуктів підвищеної біологічної цінності / Д.Д. Совтисік, О.П. Бодян // Збірник наукових праць Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: Збірник наукових праць. – Випуск 1. – Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2010. – Випуск 1. – С. 404-416.
4. Спиричев В.Б. Витамины, витаминоподобные и минеральные вещества / В.Б. Спиричев. – М.: МЦФЭР, 2004. – 230 с.
5. Clark С.М. Handbook of Dementing Illnesses / С.М. Clark // Ed.J.C.Morris. – New York, 1994. – P.413-439.
6. Pryse-Phillips W. Diagnosis and Management of Dementia. A Manual for Memory Disorders Teams /W.Pryse-Phillips, L.-O.Wahlund // Eds G.K.Wilcock et. - Oxford, 1999. – P. 252-276.
7. Sachdev P. Evidence-based Dementia Practice / P. Sachdev, J. Trollor, J.C.L. Looi // Eds N. Qizibash etal. – Oxford, 2002. – P. 615-638.

The paper examined the impact of vitamin  $B_{12}$  deficiency, folate, vitamin  $B_5$ ,  $B_1$  and alcohol on the development of dementia.

**Keywords:** vitamin  $B_{12}$ , folate, vitamin  $B_5$ ,  $B_1$ , alcoholism, dementia.

*Отримано 26.04.17*

УДК 796.015.31:796.332

*В.А. Стасюк*

## **ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ ДРУГОГО ЦИКЛУ РІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті висвітлюються дані тривалості окремих занять і мікроциклів, раціональне планування обсягів тренувальних навантажень, співвідношення засобів тренувальної роботи, впродовж підготовчого етапу другого циклу річної підготовки, які б дозволили спортсменам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

**Ключові слова:** кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, підготовчий етап.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Побудова тренувального процесу у річному циклі підготовки кваліфікованих футболістів є актуальною проблемою для тренерів та спеціалістів футболу.

Насамперед необхідно раціонально поєднати стимулюючі та відновлювальні фази, тобто режими навантажень та відпочинку. Тренувальна робота у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки в основному направлена на закладання фундаменту загальної і спеціальної підготовленості спортсменів. Тому, необхідно спланувати тренувальний процес таким чином, щоб дозволити студентам футболістам досягти максимальної спортивної форми до відповідальних змагань.

Швидкий розвиток сучасного спорту зумовлюється необхідністю створення довготривалих програм підготовки кваліфікованого спортивного резерву для професійного спорту. Підходи до розробки та реалізації таких програм в різних видах спорту, в тому числі і в футболі, знайшли теоретико-методологічне обґрунтування в ряді робіт відомих дослідників [В.Н. Платонов, 2004; К.П. Сахновский, 1997; Б.Г. Чирва, 2008]. При цьому слід зазначити спільність їхніх поглядів з принципових позицій теорії багаторічної підготовки спортсменів.

Проблему побудови тренувань з футболу вирішували: В. Бігун, 1999; А. Васильчук, Й. Фалес, С. Ніколаєнко, 2006; Ю.В. Васьков, І.М. Пашков, 2003; К.Л. Віхров, 1990, 2002, 2004; А. Попов, 2000; Є. Столітенко, 2000, 2002; В.В. Шаленко, В.І. Перевозник, 2003 та ін

Проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів на різних етапах річної і багаторічної підготовки досліджувалась та аналізувалась достатньо широким колом теоретиків та практиків футболу (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; В.М. Костюкевич, 2006; Г.В. Монаков, 2005; В.Н. Платонов, 2013). Зокрема вивчалась методика тренування футболістів за окремими сторонами їх підготовки (М.А. Годик, 2006; Н.М. Люкшинова, 2003; Г.В. Монаков, 2005; М.С. Полишкіс, 1999), розробки засобів і методів контролю підготовленості та змагальної діяльності, оптимізація підготовки футболістів на основі моделювання тренувальної і змагальної діяльності (В.М. Костюкевич, 2016; С.Ю. Тюленьков, 1997). Разом з тим, недостатньо дослідженою залишається проблема побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді з урахуванням специфіки календаря змагань, розробки структури і змісту відповідних типів мікроциклів, науково обґрунтованим підбором засобів і методів тренування.

**Зв'язок дослідження з науковими планами, темами.** Дослідження виконувалось згідно зі «Зведеним планом науково-дослідної роботи Міністерства науки, молоді та спорту України на 2011-2015 рр.» по темі «Теоретико-методичні основи індивідуалізації в фізичному вихованні та спорті». Номер державної реєстрації 0112U002001.

**Мета дослідження.** Провести аналіз структури та змісту тренувального процесу кваліфікованих футболістів підготовчому етапі другого циклу річної підготовки.

Дослідження проводилося на студентській футбольній команді Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, яка брала участь в чемпіонаті області серед команд 1-ї групи, а також у змаганнях студентської футбольної ліги України.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс методів дослідження: аналіз науково-методичної літератури, педагогічне тестування, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

#### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Загальна тривалість другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формування експерименту складала 123 дні, з яких 19 були відведені на підготовчий етап.

Програма другого циклу річної підготовки була розроблена з метою ефективної підготовки і участі у змаганнях з футзалу, як згідно з календарем змагань переважно проводилися у зимові місяці року. Структура і зміст тренувального процесу передбачала особливості змагальної діяльності гравців у футзалі. З іншого боку, передбачалося, що

навантаження за обсягом і інтенсивністю мали бути дещо меншими ніж у першому та третьому циклі річної підготовки, тобто, другий цикл підготовки в певній мірі носив підтримувальний характер. Насамперед, це було обумовлено особливостями календаря змагань студентських футбольних команд, на основі якого, були сплановані дещо коротші перехідні етапи як першого, так і другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Структура підготовчого етапу другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту складалася із чотирьох мікроциклів у таких послідовності: 5-денний утягувальний; 5-денний ударний; 3-денний відновлювальний; 6-денний підвідний.

Передбачалося, що така програма підготовчого етапу дозволить адаптуватися футболістам до особливостей змагальної діяльності у футзалі.

Протягом 5-денного утягувального мікроциклу було проведено сім неспецифічних тренувальних занять з переважним використанням засобів загальної фізичної підготовки (81,4%).

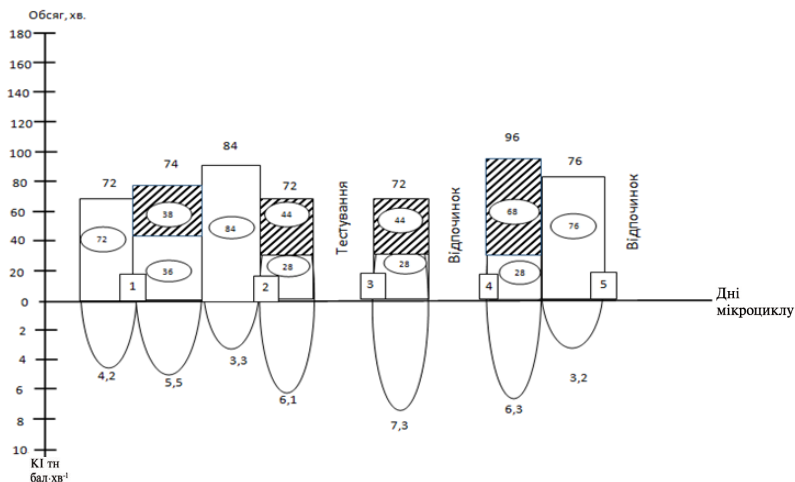


Рис. 1. Обсяг, інтенсивність та спрямованість занять 5-денного утягувального мікроциклу 2-го циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту.

□ - аеробні навантаження, ▨ - змішані навантаження.

Коефіцієнт інтенсивності тренувальних навантажень в межах мікроциклу коливався від 3,2 до 7,3 бал·хв<sup>-1</sup> (рис. 1).

Програмою мікроциклу передбачалося хвилеподібність інтенсивності навантажень, з одного боку, і чергування аеробних і змішаних навантажень, з іншого боку.

Протягом 5-денного ударного мікроциклу було проведено вісім тренувальних занять, п'ять із них носили комплексний характер. У порівнянні з попереднім утягувальним мікроциклом засоби ЗФП зменшилися з 81,4 до 44,9 %, з одночасним збільшенням засобів СФП з 18,6 до 25,5 %. Побудова цього мікроциклу на основі комплексного підходу обумовлювалася використанням всіх видів підготовки гравців, поряд із засобами ЗФП і СФП 15,4 % було відведено на техніко-тактичну і 14,2 % – на ігрову підготовку футболістів.

Інтенсивність тренувальних впливів у 5-денному ударному мікроциклі коливався від 4,2 до 9,6 бал·хв<sup>-1</sup>.

Протягом перших двох днів використовувалися вправи анаеробного алактатного, а протягом третього і четвертого – анаеробного гліколітичного впливу. Інтенсивність тренувальних впливів у 5 – денному ударному мікроциклі складала 7,6 бал·хв<sup>-1</sup>.

У четвертий і п'ятий дні мікроциклу використовувалися лише аеробні та змішані навантаження.

Програма 6-денного підвідного мікроциклу передбачала комплексний інтегральний вплив на гравців з метою їх підготовки до офіційних змагань з футболу. Із восьми тренувальних занять мікроциклу шість характеризувалися інтегральним характером, в яких поєднано вирішувалися завдання спеціальної фізичної, техніко-тактичної та ігрової підготовки футболістів. Структура мікроциклу передбачала 37,8 % використання засобів ЗФП, 14,7 % – СФП, 37,5 % – ТП, 10,0 % – Ш.

Інтенсивність тренувальних впливів у мікроциклі планувалася з урахуванням навантажувальної (перших три дні) і підтримувальної (четвертий і п'ятий дні) фаз. Середня інтенсивність першої фази 8,3 бал·хв<sup>-1</sup>, другої – 4,6 бал·хв<sup>-1</sup>, тобто, враховувалося, що фази тренувального процесу протягом мікроциклу, у якій прослідковуються відставлені тренувальні ефекти має характеризуватися інтенсивністю тренувальних впливів на 80 – 60 % менше ніж у фазі, у якій формуються термінові тренувальні ефекти [Волков, 2000; Годик, 2006].

У 6-денному підвідному мікроциклі К.І. т.з. у підтримувальній фазі був на 44,5 % менше ніж у навантажувальній фазі.

Одним із завдань, що вирішувалися на етапі формувального експерименту, було визначення співвідношення засобів тренувальної роботи, навантажень різної спрямованості, видів підготовки футболістів на різних етапах тренувального мікроциклу.



Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів представлений у табл. 1.

Таблиця 1

**Обсяг засобів тренувальної роботи в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.**

Мікроцикли	Кількість	Обсяг засобів, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Неспецифічні	Специфічні			
			Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні (допоміжні)	
Підготовчий етап						
5-денний утягувальний	1	676 (100,0)	–	–	–	676
5-денний ударний	1	433 (61,6)	62 (8,8)	108 (15,4)	100 (14,2)	703
3-денний відновлювальний	1	152 (100,0)	–	–	–	152
6-денний підвідний	1	242 (35,7)	72 (10,6)	224 (33,0)	140 (20,7)	678
Усього	4	1503 (68,0)	134 (6,1)	332 (15,0)	240 (10,9)	2209

Як і передбачалося у підготовчому етапі найбільший обсяг засобів тренувальної роботи припадав на виконання не специфічних загально-підготовчих вправ (68,0%), найменше використовувалися спеціально-підготовчі вправи (6,1%), підвідні (допоміжні) вправи склали 15,0%, а загальні – 10,9%. Протягом етапу спостерігалася тенденція зменшення від мікроциклу до мікроциклу (не враховуючи 3-денний відновлювальний мікроцикл). Обсягу загально - підготовчих вправ (із 100,0 до 35,7) і в той же час збільшення частки загально-підготовчих (з 8,8 до 10,6%), підвідних (допоміжних) (з 15,4 до 33,0%) і змагальних (з 14,2 до 20,7%) вправ. Такий підхід до використання засобів тренувальної роботи сприяв оптимальним адаптаційним процесам футболістів у фазі становлення спортивної форми.

В процесі підготовки спортсменів формування тренувальних впливів здійснюється у поєднанні засобів тренувальної роботи і навантажень, що обумовленні різними фізіологічними механізмами забезпечення рухової діяльності [Волков, 2000; Платонов, 2004; 2013]. У табл. 2 представлений обсяг тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчому етапі 2-го циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.

Таблиця 2

**Обсяг тренувальних навантажень в мікроциклах у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів.**

Мікроцикли	Кількість	Обсяг навантажень, хв. (%)				Усього хв. (%)
		Аеробні	Змішані	Анаеробні алактатні	Анаеробні гліколітичні	
Підготовчий етап						
5-денний утягувальний	1	490 (72,5)	186 (27,5)	–	–	676
5-денний ударний	1	336 (47,8)	293 (41,6)	38 (5,4)	36 (5,2)	703
3-денний відновлювальний	1	152 (100,0)	–	–	–	152
6-денний підвідний	1	292 (43,1)	298 (43,9)	50 (7,4)	38 (5,6)	678
Усього	4	1270 (57,4)	777 (35,1)	88 (3,9)	74(3,6)	2209

Найбільші тренувальні впливи у підготовчому етапі здійснювалися на основі навантажень аеробної спрямованості, частка змішаних навантажень була на 22,3% меншою і склала 35,1% від загального обсягу навантажень.

Вплив анаеробних навантажень на становлення спортивної форми футболістів був обумовлений 7,5% анаеробних навантажень (3,9% – алактатні та 3,6% – гліколітичні).

Таблиця 3

**Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів в мікроциклах у підготовчому етапі 2-го циклу річної підготовки .**

Мікроцикли	Кількість	Види підготовки, хв. (%)						Усього хв., (%) Загальний обсяг/ Рухова діяльність
		Загальна фізична підготовка	Спеціальна фізична підготовка	Техніко - тактична підготовка	Ігрова підготовка	Теоретична та психологічна підготовка	Відновлення	
Підготовчий етап								
5-денний утягувальний	1	550(81,3)	126 (18,7)	-	-	120	155	951/676
5-денний ударний	1	316 (44,9)	179 (25,5)	108 (15,4)	100(14,2)	135	105	943/703
3-денний відновлювальні	1	152 (100,0)	-	-	-	90	120	362/152
6-денний підвідний	1	226 (33,3)	88 (12,9)	224 (33,0)	140 (20,8)	315	180	1093/678

Усього	4	1244 (56,3)	393 (17,8)	332 (15,0)	240 (10,9)	660	560	3429/2209
--------	---	----------------	------------	------------	------------	-----	-----	-----------

Протягом підготовчого етапу спостерігалася тенденція зменшення аеробних і збільшення змішаних і анаеробних навантажень, що впливало на адаптацію гравців до тренувальних і змагальних навантажень.

Обсяг різних видів підготовки кваліфікованих футболістів у мікроциклах другого циклу річної підготовки представлений у табл.3.

У підготовчому етапі обсяг засобів ЗФП складав – (56,3%). Засоби СФП, що використовувалися у підготовчому етапі складали – (17,8%), ТТП – (15,0%) та ІП – (10,9%).

### **Висновки:**

Отже структура і зміст підготовчого етапу другого циклу річної підготовки кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту була обумовлена оптимальним становленням їх спортивної форми через поступове збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних впливів з акцентом на інтегральну підготовку у заключному мікроциклі підготовчого етапу.

Такий підхід до побудови тренувального процесу дозволив оптимізувати цілеспрямовані управлінські впливи у поєднанні з удосконаленням техніко – тактичної майстерності гравців.

Таким чином, оптимальне планування засобів тренувальної роботи, тренувальних навантажень різної спрямованості, засобів ЗФП, СФП, ТТП та ІП через розроблену структуру мікроциклів дозволяє оптимізувати процес підготовки кваліфікованих футболістів.

### **Список використаних джерел:**

1. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук. – К., 1999. – 332 с.
2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов / М.А. Годик. – М.:Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с.
3. Костюкевич В. М. Футбол : навч. посіб. для факультетів фіз. виховання пед. ін-тів і ун-тів / В. М. Костюкевич. – Вінниця: Віноблдрукарня, 1997. – 260 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография / В. М. Костюкевич. – Винница: Планер, 2006. – 683 с.
5. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів. / В. М. Костюкевич. – Актуальні

- проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. – С. 138-142.
6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
  7. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические аспекты подготовки футболистов: учеб. Пособие / Тюленьков С.Ю., Губа В.П., Прохоров А.В. – Смоленск., 1997. – 116 с.
  8. Чирва Б. Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов / Б. Г. Чирва. – М. : ТВТ Дивизион, 2008. – 334 с.

In the article the data length of individual classes and microcycles, rational planning of training loads, correlation means of training, during the preparatory phase of the second cycle of annual training that would allow athletes to achieve maximum fitness to responsible events.

**Key words:** skilled players, training process, means of training, the training load, the preparatory phase.

*Отримано 23.04.17*

УДК 796.075.5-056

*І.І. Стасюк, В.М. Костюкевич*

## **СПІВВІДНОШЕННЯ ЗАСОБІВ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ФУТЗАЛІ В МАКРОЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Однією з важливих умов ефективності спортивної підготовки у футзалі є раціональне використання засобів тренувальної роботи.

У поданій статті наведено співвідношення неспецифічних, спеціально-підготовчих, підвідних та змагальних вправ в річному циклі підготовки футзальної команди першої ліги України «Спортлідер+» м. Хмельницький.

Зокрема, в підготовчому періоді річного тренувального циклу розподіл засобів наступний: загально-підготовчі вправи складають 69,2 %, спеціально-підготовчі – 3,2 %, підвідні – 14,7 %, змагальні – 12,9 %.

змагальні – 12,9 %. У змагальному періоді 40,2 % – загально-підготовчі вправи, 6,6 % – спеціально-підготовчі, 30,9 % – підвідні та 22,3 % – змагальні. В перехідному періоді загально-підготовчі засоби займають 58,1 %, спеціально-підготовчі – 4,8 %, підвідні – 22,4 % і змагальні – 14,7 %.

**Ключові слова:** підготовка спортсменів, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що більшість робіт фахівців у футзалі присвячені побудові навчально-тренувальних занять з урахуванням спрямованості навантаження [10], технічної і тактичної підготовки [11, 13], фізичної підготовки [12], змагальної діяльності та підготовки до неї [14], тестуванню [3].

Аналіз змісту проведених досліджень дозволяє стверджувати, що проблема розподілу засобів тренувальної роботи у футзалі в річному циклі підготовки є невирішеною і досить актуальною [7-9]. Вирішення даного питання дозволить оптимізувати тренувальний процес та надасть можливість для подальшого дослідження в даному напрямку.

**Мета дослідження** – визначити співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих футзалістів відповідно до періодів підготовки.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися на базі Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Учасниками експерименту були гравці команди І ліги України «Спортлідер+» м. Хмельницький.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Аналіз календаря змагань для команд першої ліги дозволив зробити декілька висновків. Перший з яких свідчить про те, що на відміну від інших командних ігрових видів спорту змагальний період у футзалі для команд першої ліги триває лише шість місяців [8]. Наприклад, в футболі, при одноцикловому річному макроциклі, змагальний період триває 9 – 10 місяців [1]. З іншого боку, такий календар змагань дозволяє збільшити тривалість підготовчого періоду, що, в свою чергу, передбачає достатню базу підготовку гравців [7, 10].

Побудова тренувального процесу гравців у підготовчому періоді обумовлена, з одного боку, календарем змагань, а з іншого – основними завданнями [2, 5, 6].

Виходячи із завдань підготовчого періоду, а саме – сприяння становленню спортивної форми, створення базового фундаменту під-

готовленості гравців, поступової адаптації до змагальної діяльності, підготовчий період був проведений з серпня по жовтень і складався з двох етапів: загально-підготовчого і спеціально-підготовчого [7].

На загально-підготовчому етапі основними засобами тренувальної роботи були вправи атлетичного характеру, кроси, фартлек, вправи алактатного та гліколітичного спрямування, техніко-тактичні та ігрові вправи.

Перерозподіл засобів тренувальної роботи здійснювався з такою умовою, щоб від мікроциклу до мікроциклу зменшувалося використання загально-підготовчих вправ і збільшувалися підвідні та змагальні вправи (рис. 1). Така програма підготовки гравців на загально-підготовчому етапі дозволила підготувати їх до більш напружених і специфічних навантажень на спеціально-підготовчому етапі.

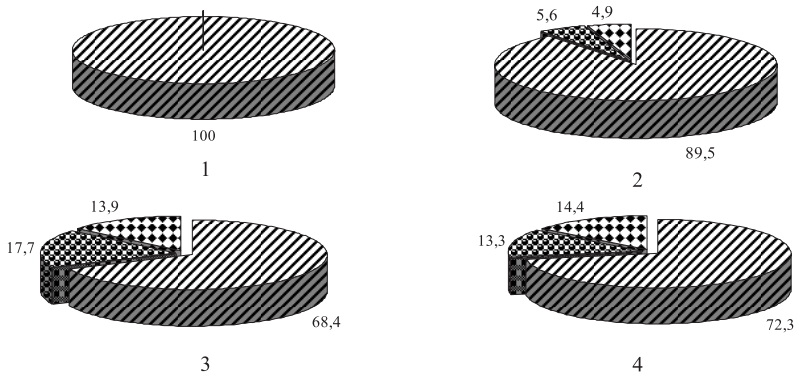


Рис. 1. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах загально-підготовчого етапу підготовки кваліфікованих гравців у футзалі, %: 1 – 1-й 7-денний втягувальний мікроцикл; 2 – 2-й 7-денний втягувальний мікроцикл; 3 – 1-й 7-денний ударний мікроцикл; 4 – 2-й 7-денний ударний мікроцикл

▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – підвідні вправи; ▤ – змагальні вправи.

Спеціально-підготовчий етап складався з двох мезоциклів – контрольно-підготовчого та передзмагального. Планування тренувальної роботи в мікроциклах цього етапу здійснювалося виходячи з основних завдань: адаптації гравців до змагальних навантажень; удосконаленні техніки гри в умовах наближених до змагальних; удосконаленні техніко-тактичних взаємодій гравців у фазах володіння м'ячем та відбору м'яча; підвищенні рівня фізичної та функціональної підготовленості футболістів, який дозволить їм ефективно брати участь у змагальній діяльності; формуванні психологічної стійкості гравців до

напруженої тренувальної і змагальної діяльності; формуванні основного та стартового складу команди.

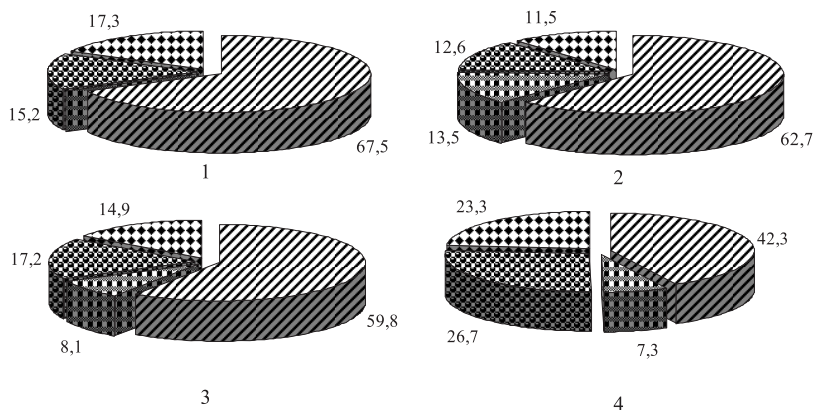
Тренувальна робота у контрольно-підготовчому і передзмагальному мезоциклах ґрунтувалася на попередній підготовці гравців протягом загально-підготовчого етапу. В той же час, використання засобів тренувальної роботи було сплановано логічно послідовно через перерозподіл загально-підготовчих, спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ (рис. 2).

Головною особливістю побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту в змагальному періоді є календар змагань. У залежності від нього планується програма підготовки гравців у мезо- і мікроциклах, а також протягом окремих тренувальних занять [1, 4].

Достатньо тривалий змагальний період потребував використання різноманітних засобів тренувального процесу для підтримання рівня спортивної форми. Тому структуру кожного змагального мезоциклу складала не лише змагальні і відновлювальні мікроцикли, але й міжігрові, в яких вирішувалися завдання підтримання фізичної та функціональної підготовленості гравців [8].

Протягом усього спеціально-підготовчого етапу спостерігалася тенденція до зменшення загально-підготовчих вправ і збільшення спеціально-підготовчих, підвідних і змагальних вправ. Подібний перерозподіл навантажень різної спрямованості залежить від тренувальних засобів, що використовувалися протягом підготовчого періоду.

Використання тренувальних засобів відбувалося у такому співвідношенні: 69,2 % – неспецифічні вправи; 3,2 % – спеціально-підготовчі; 14,7 % – підвідні; 12,9 % – змагальні вправи.



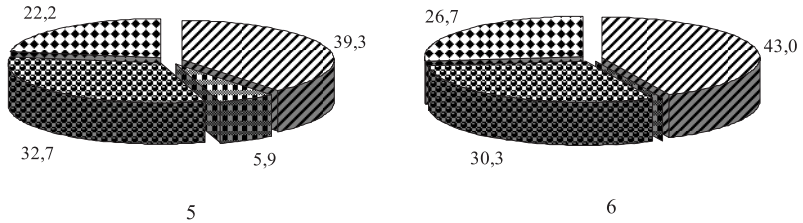


Рис. 2. Співвідношення засобів тренувальної роботи в мікроциклах спеціально-підготовчого етапу підготовки кваліфікованих гравців у футзалі, % : 1 – 1-й 7-денний ударний; 2 – 2-й 7-денний ударний; 3 – 3-й 5-денний ударний; 4 – 1-й 5-денний підвідний; 5 – 2-й 5-денний підвідний; 6 – 3-й 5-денний підвідний мікроцикли  
 ▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – спеціально-підготовчі вправи; ▧ – підвідні вправи; ▦ – змагальні вправи.

Варто зазначити, що на фоні збереження інтенсивності тренувальних навантажень у міжігрових мікроциклах в більшій мірі використовуються засоби загальної фізичної підготовки та атлетична підготовка.

Усього в змагальному періоді неспецифічні засоби тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі склали 40,2 %, специфічні засоби – 59,8 %, в т.ч. спеціально-підготовчі – 6,6 %, підвідні – 30,9 % і змагальні – 22,3 % (рис. 3).

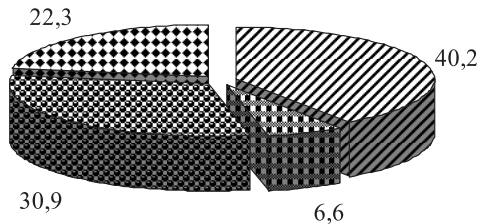


Рис. 3. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футзалі протягом змагального періоду, %:

▨ – загально-підготовчі вправи; ▩ – спеціально-підготовчі вправи; ▧ – підвідні вправи; ▦ – змагальні вправи

Побудова тренувального процесу гравців протягом перехідного періоду обумовлювалася завданнями, що вирішуються на цьому етапі річного макроциклу. До яких відносяться: повноцінний відпочинок після тренувальних і змагальних етапів, підтримання на певному рівні тренуваності для забезпечення оптимальної готовності спортсменів до початку наступного макроциклу, повноцінне фізичне і психологічне відновлення [9].



Співвідношення засобів тренувальної роботи гравців в кожному із мезоциклів і загалом у перехідному періоді представлено на рис. 4.

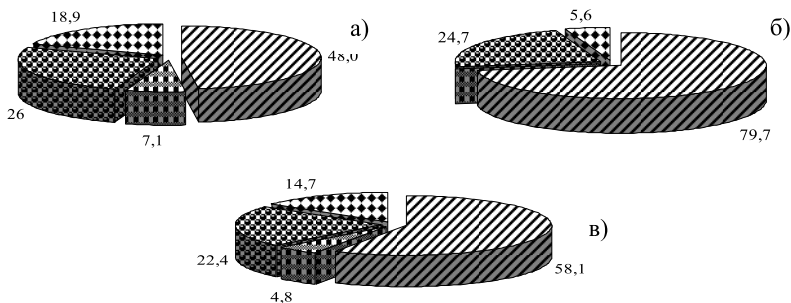


Рис. 4. Співвідношення засобів тренувальної роботи кваліфікованих гравців у футболі протягом перехідного періоду, %:

а) – міжігровий мезоцикл; б) – відновлювальний мезоцикл; в) – загалом за перехідний період;

■ – загально-підготовчі вправи; ■ – спеціально-підготовчі вправи; ■ – підвідні вправи; ■ – змагальні вправи.

Слід звернути увагу на значне збільшення (з 48,0 до 79,7 %) використання загально-підготовчих вправ у відновлювальному мезоциклі у порівнянні з міжігровим мезоциклом перехідного періоду. В той же час, у відновлювальному мезоциклі практично не використовувалися спеціально-підготовчі вправи, а змагальні вправи склали лише 5,6 % ( див. рис. 4).

### Висновки

Визначено співвідношення засобів тренувальної роботи протягом річного макроциклу. Найбільшу частку в процесі підготовки складають загально-підготовчі вправи (52,2 %), серед спеціальних засобів підготовки значний час відводиться на підвідні (допоміжні) – 24,6 % і змагальні вправи – 17,9 %, залишок склали спеціально-підготовчі вправи – 5,3 %.

Отримані результати свідчать про розподіл засобів тренувальної роботи лише для гравців команди 1-ої ліги відповідно до календаря змагань. Для команди Екстра-ліги цілком вірогідним буде інше співвідношення тренувальних засобів і навантажень, а саме: збільшення частки спеціально-підготовчих, підвідних (допоміжних) і змагальних вправ. Таке передбачення є цілком логічним з точки зору кваліфікації команд 1-ї ліги та Екстра-ліги.

### **Список використаних джерел**

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.
2. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [текст] : учебник для вузов физической культуры / Л. П. Матвеев. – [5-е изд., испр. и доп.]. – М. : Советский спорт, 2010. – 310 с.
3. Маевский К. В. Методика интегральной подготовки юных спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале) с акцентом на развитие функции внимания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / К. В. Маевский. – Волгоград, 2012. – 24 с.
4. Мутко В. Л. Мини-футбол – игра для всех [текст] / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. – [2-е изд.]. – М. : Советский спорт, 2008. – 264 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 863 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: ученик [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. Лит., 2015. – КН. 1. – 680 с.
7. Стасюк І. І. Особливості побудови тренувального процесу футзальної команди в підготовчому періоді / І. І. Стасюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : П. С. Атаманчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2011. – Вип. 4. – С. 193-199.
8. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом змагального періоду / І. І. Стасюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – №8. – С. 99-106.
9. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі протягом перехідного періоду / І. І. Стасюк // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини / [редкол. : П. С. Атаманчук (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський : Кам'я-

- нець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2013. – Вип. 6. – С. 219-225.
10. Харламов А. А. Структура и содержание подготовки студенческой команды по мини-футболу в годичном цикле занятий : автореф. дис. на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / А. А. Харламов. – Тула, 2011. – 26 с.
  11. Lozano Javier (seleccionador nacional de futbol sala). Experiencias taticas / J. Lozano. – Primeraedicion. – 1995. – 128 s.
  12. Nuccorini, A. «IL Calcio a5». Prinepi E Sviluppi / Societa stampa sportive. – Roma, 2002. – 222 c.
  13. Striz Michal. Technico-takticke skusenosti vydava : komise futsalu cmfs, futsalove metodiky / M. Striz. – 2007. – 70 s.
  14. Teiada Jesus Velasco. Entrenamiento de base en futbol sala fundamentos teóricos yaplicaciones practicas Editorial paidotribo / J. Teiada, J. Penas. – 2003. – 295 s.

One of the important conditions for efficiency of sports training in futsal is a rational use of means of training.

This article deals with relationship of non-specific, specific preparatory, subsidiary and competitive exercises in the annual cycle of training of the Futsal team of the first league of Ukraine «Sportlerleader+», Khmel'nitsky.

In particular, distribution of the following means in the preparatory period of the annual cycle of training is as follows: general preparatory exercises comprise 69.2%, specific preparatory – 3.2 %, subsidiary – 14.7 %, competitive – 12.9 %. In the competitive period we have such results: 40.2% – general preparatory exercises, 6,6 % – specific preparatory, 30,9 % – subsidiary and 22.3%, – competitive. In the transition period they are the following: general preparatory means are 58,1 %, specific preparatory – 4.8 %, subsidiary – 22.4% and competitive – 14.7 %.

**Key words:** athletes' training, the training process, means of training.

*Отримано 30.04.17*

УДК 612:[796.332 – 055.15

*В.М. Степаненко, О.О. Бублей*

## **ОЦІНЮВАННЯ МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Основним завданням дослідження є аналіз морфофункціонального стану юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

Визначено, що морфологічні ознаки організму юних футболістів з 11 до 15 років розвиваються нерівномірно. Періоди сповільненого росту змінюються періодами посиленого росту, пов'язаного з початком статевого дозрівання. Так, довжина тіла у положенні стоячи має вірогідне збільшення з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ), в той час, як довжина нижніх кінцівок вірогідно збільшується з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ).

Вірогідний приріст маси тіла та обхвату стегна відбувається практично так, як і приріст довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок: сповільнений приріст з 11 до 12 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту з 12 до 13 років та ще більш значне збільшення маси тіла та обхвату стегна з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

Аналіз динаміки розвитку функціональних характеристик, дозволив встановити, що найбільш помітний приріст аеробних можливостей ( $VO_2max$ ) спостерігається з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

Вірогідне збільшення анаеробної фосфагенної потужності спостерігалось в період з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ). Відносна анаеробна фосфагенна потужність має вірогідне збільшення з 11 до 12, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ).

Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мали вірогідне збільшення практично у кожній з досліджуваних вікових груп ( $p < 0,05$ ). Найбільший приріст результатів у бігу на 30м з веденням м'яча та у бігу 5х30м з веденням м'яча спостерігався з 11 до 12 років, що пояснюється насамперед освоєнням техніки ведення м'яча в даний віковий період. Але, разом з тим, незначним було збільшення спеціальних швидкісно-силових показників (удару по м'ячу на дальність та кидання м'яча на дальність) саме в період з 12 до 13 років.

**Ключові слова:** морфофункціональний стан, юні футболісти.

**Постановка проблеми.** Питання дослідження особливостей змагальної діяльності та факторів, що визначають її ефективність, найбільш глибоко вивчені на прикладі атакуючих дій як висококваліфікованих, так і юних футболістів [1, 3, 7].

Напрямки, що стосуються захисних дій та факторів, що обумовлюють їх ефективність у юних футболістів, не висвітлені належним чином, хоч, і очевидно, що через відмінності морфофункціональних можливостей, вони можуть значно відрізнятись від показників дорослих спортсменів. Окрім того, при підготовці юних футболістів копіювання методів тренування висококваліфікованих спортсменів з характерним для них арсеналом засобів та методів, є помилковим [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури [2, 6, 8] дав нам можливість стверджувати про відсутність у вітчизняній та доступній нам іноземній літературі відомостей про ступінь та характер впливу морфофункціонального стану юних футболістів на ефективність виконання ними захисних тактичних дій.

У зв'язку з цим, на початковому етапі досліджень, виникла необхідність оцінювання морфофункціонального стану юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Мета дослідження** полягає в оцінюванні морфофункціонального стану юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети були використані наступні методи досліджень: аналіз літературних джерел та досвіду передової практики, педагогічне тестування, морфофункціональні методики (визначення аеробних, анаеробних можливостей, антропометрія), методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Морфологічні ознаки організму юних футболістів з 11 до 15 років розвиваються нерівномірно (рис. 1).

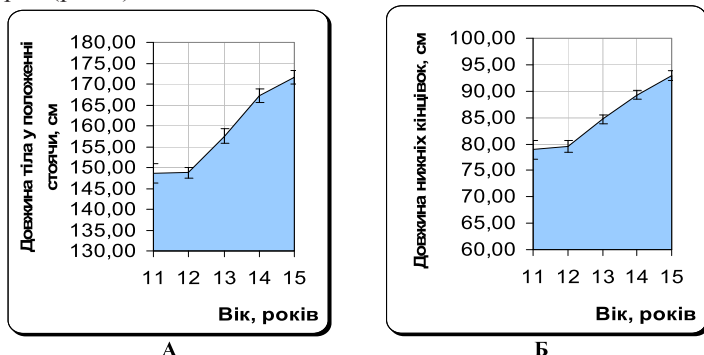


Рис. 1. Оцінювання довжини тіла у положенні стоячи (А) та нижніх кінцівок (Б) футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x}$  m)

Періоди сповільненого росту змінюються періодами посиленого росту, пов'язаного з початком статевого дозрівання. Так, довжина тіла у положенні стоячи має вірогідне збільшення з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ), в той час, як довжина нижніх кінцівок вірогідно збільшується з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ).

Таким чином, у юних футболістів спостерігається два значних прирости довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок з 12 до 13 та з 13 до 14 років.

Вірогідний приріст маси тіла та обхвату стегна відбувається практично так, як і приріст довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок: сповільнений приріст з 11 до 12 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту з 12 до 13 років та ще більш значне збільшення маси тіла та обхвату стегна з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ) (рис. 2).

Отже необхідно зробити висновок, що найбільший вірогідний приріст досліджуваних морфологічних показників спостерігається з 12 до 13, та з 13 до 14 років.

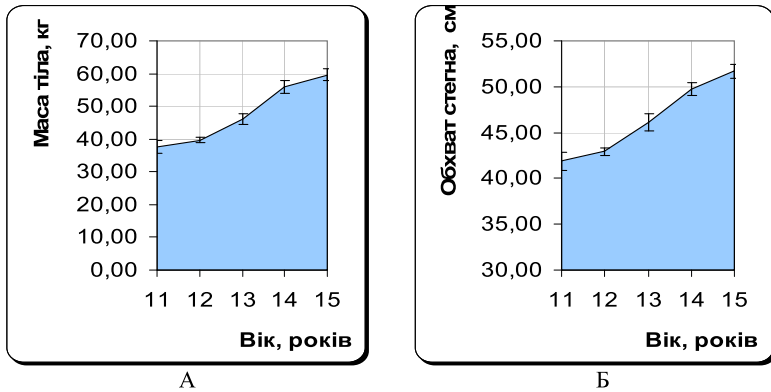


Рис. 2. Оцінювання маси тіла (А) та обхвату стегна (Б) футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x} \pm m$ )

Аналізуючи динаміку розвитку функціональних характеристик, необхідно відмітити, що найбільш помітний приріст аеробних можливостей ( $VO_{2max}$ ) спостерігається з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ) (рис. 3).

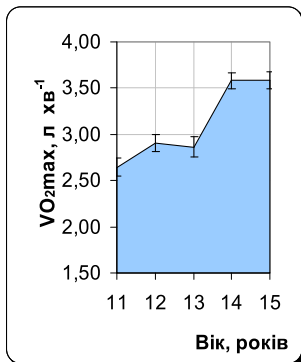


Рис. 3. Оцінювання  $VO_{2max}$  футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x}$ ; m)

Вірогідне збільшення анаеробної фосфагенної потужності спостерігається в період з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ). Відносна анаеробна фосфагенна потужність має вірогідне збільшення з 11 до 12, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ) (рис. 4).

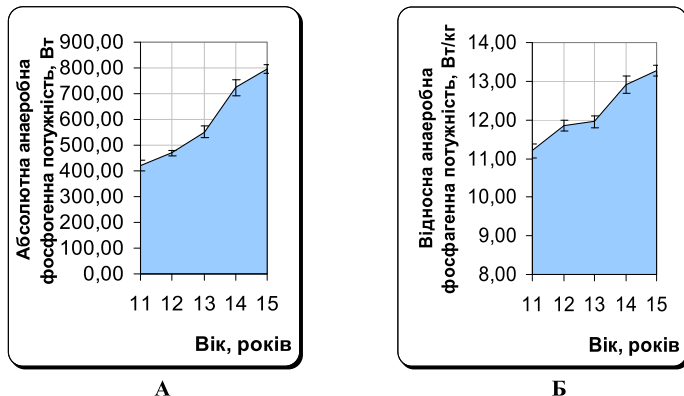


Рис. 4. Оцінювання абсолютної (А) та відносної (Б) анаеробної фосфагенної потужності футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x}$ ; m)

Розглядаючи 60-секундну робочу продуктивність на кожному з шести 10-секундних відрізків стрибкової роботи необхідно відмітити що, перші 10с. роботи вірогідне збільшення анаеробної потужності має місце щорічно: з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ).

На останньому 10-секундному відрізку роботи не спостерігається вірогідних розбіжностей між 14 та 15-річними футболістами, на-

томість в інших вікових групах динаміка вірогідного зростання зберігається. Також необхідно відмітити, що найбільший показник зростання анаеробної ємності протягом 60-секундного стрибкового тесту спостерігається в період з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

Аналізуючи показники індексу зниження анаеробної фосфагенної потужності, що характеризує загальну анаеробну ємність та вміння підтримувати високу потужність за наявності значного компонента анаеробної енергії, необхідно відмітити деяку нелогічність результатів, що пояснюється на нашу думку, перш за все, різним рівнем підготовленості випробовуваних груп. Так найвищі показники виявлено у 11-річних та 14-річних футболістів. Вірогідне зменшення індексу зниження анаеробної фосфагенної потужності спостерігається у 14-річних футболістів ( $p < 0,05$ ) (рис. 5).

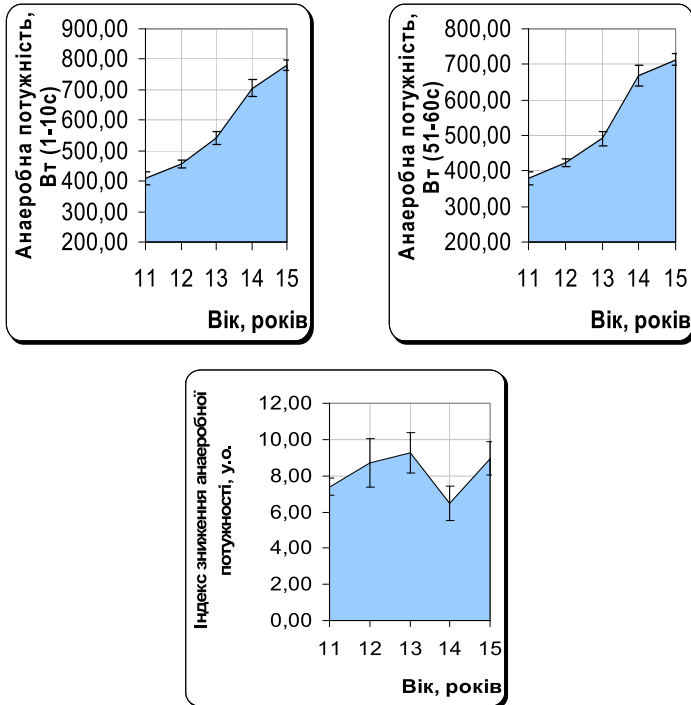


Рис. 5. Оцінювання анаеробної потужності в 60-ти секундному стрибковому тесті футболістів 11-15 років, ( $\bar{x} \pm m$ )



Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мають вірогідне збільшення практично у кожній з досліджуваних вікових груп ( $p < 0,05$ ) (рис. 6, 7).

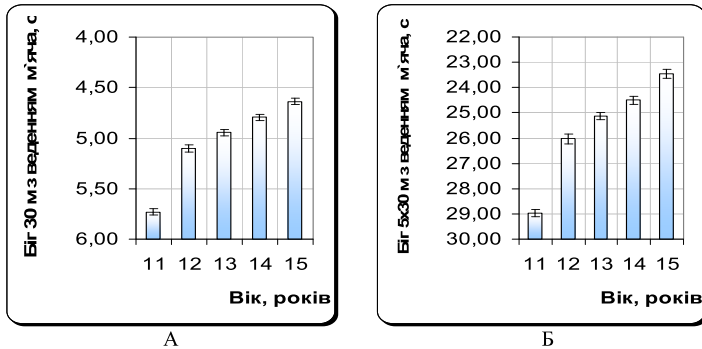


Рис. 6. Оцінювання тестових характеристик бігу на 30м (А) та 5х30м (Б) з веденням м'яча футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x}$  т)

Найбільший приріст результатів у бігу на 30м з веденням м'яча та у бігу 5х30м з веденням м'яча спостерігається з 11 до 12 років, що пояснюється насамперед освоєнням техніки ведення м'яча в даній віковий період.

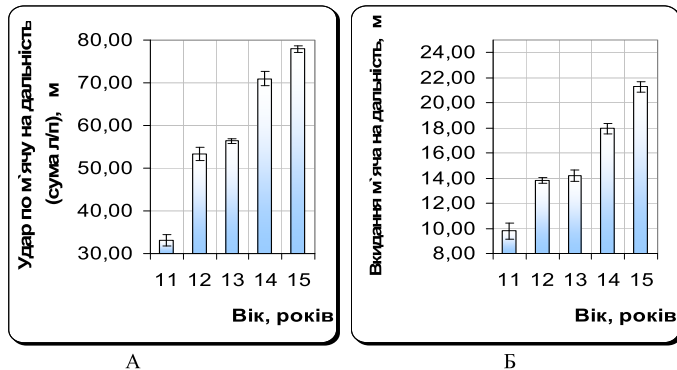


Рис. 7. Оцінювання тестових характеристик ударів по м'ячу (А) та вкидань м'яча на дальність (Б) футболістів у період з 11 до 15 років, ( $\bar{x}$  т)

Разом з тим, незначним є збільшення спеціальних швидкісно-силових показників (удару по м'ячу на дальність та вкидання м'яча

на дальність) саме в період з 12 до 13 років. У спеціальних швидкісно-силових показниках найбільший приріст результатів спостерігається двічі: з 11 до 12 років та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

Враховуючи те, що рівень спеціальних швидкісно-силових показників, окрім техніки виконання, очевидно обумовлюється ще й рівнем анаеробних можливостей юних футболістів, необхідно відзначити, що у наших дослідженнях періоди найбільших приростів результатів у спеціальних швидкісно-силових тестах співпадають з періодами найбільших приростів показників відносної анаеробної фосфагенної потужності.

### **Висновки.**

1. Найбільший вірогідний приріст показників довжини тіла у положенні стоячи, довжини нижніх кінцівок та обхвату стегна спостерігається з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ). Приріст маси тіла та обхвату стегна відбувається практично так, як і приріст довжини тіла у положенні стоячи та нижніх кінцівок: сповільнений приріст з 11 до 12 років, стрибкоподібне підвищення темпів приросту з 12 до 13 років та ще більш значне збільшення маси тіла та обхвату стегна з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

2. Найбільший приріст аеробних можливостей ( $VO_{2max}$ ) відбувається в період з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ). Анаеробна фосфагенна потужність вірогідно збільшується з 12 до 13 та з 13 до 14 років ( $p < 0,05$ ).

Розглядаючи 60-секундну робочу продуктивність на кожному з шести 10-секундних відрізків стрибкової роботи необхідно відмітити що, перші 10 с. роботи вірогідне збільшення анаеробної потужності має місце щорічно: з 12 до 13, з 13 до 14 та з 14 до 15 років ( $p < 0,05$ ). На останньому 10-секундному відрізку роботи не спостерігається вірогідних розбіжностей між 14 та 15-річними футболістами, натомість в інших вікових групах динаміка вірогідного зростання зберігається.

3. Тестові характеристики рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів 11-15 років мають вірогідне збільшення практично у кожній з досліджуваних вікових груп ( $p < 0,05$ ).

Враховуючи те, що рівень спеціальних швидкісно-силових показників, окрім техніки виконання, очевидно обумовлюється ще й рівнем анаеробних можливостей юних футболістів, необхідно відзначити, що у наших дослідженнях періоди найбільших приростів результатів у спеціальних швидкісно-силових тестах співпадають з періодами найбільших приростів показників відносної анаеробної фосфагенної потужності.

### Список використаних джерел.

1. Соломонко В. В. Аналіз змісту гри воротаря та ефективності захисних і атакуючих дій футболістів у матчі: методичні рекомендації для тренерів і футболістів різного віку та спортивної кваліфікації / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук. – К.: Олімпійська література, 1996. – 40 с.
2. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх / М. С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 172 с.
3. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Лисенчук Г. А. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / Платонов В. Н. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Полишкис М. С. Личностные факторы эффективности и надежности в соревновательной деятельности юных футболистов / М. С. Полишкис // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1998. – № 2. – С. 47-50.
6. Пшибильські Войцех. Комплексний контроль у системі багаторічної підготовки футболістів дитячого та юнацького віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. наук з фізичн. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт»/Войцех Пшибильські. – К., 1998. – 30 с.
7. Шамардин В.Н. Система подготовки юных футболистов: учебное пособие / Шамардин В. Н. – Днепропетровск: Пороги, 2001. – 104 с.
8. Шестаков М.М. Индивидуализация технико-тактической подготовки квалифицированных футболистов с учетом их морфофункциональных особенностей: автореф. дис. на соискание наук. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки»/М. М. Шестаков. – М., 1984. – 24 с.

The main objective of the study is to analyze the functional state of the young football players on the stage of previous base preparation.

Determined that the morphological characteristics of the body of young football players from 11 to 15 years developing unevenly. Periods of slow growth followed by periods of accelerated growth associated with the beginning of puberty. Thus, the length of the body standing has likely increase from 12 to 13 and from 13 to 14 years ( $p < 0,05$ ), while the length of the lower limbs increased significantly from 12 to 13, 13 to 14 and 14 15 years ( $p < 0,05$ ).

Probable increase in body weight and girth of the hip is almost

even as growth in body length standing and lower limbs, slow increase from 11 to 12 years, an abrupt increase in the growth rate from 12 to 13 years and even more significant increase in body weight and circumference hip from 13 to 14 years ( $p < 0,05$ ).

The analysis of the development of functional specifications, revealed that the most significant increase aerobic capacity ( $VO_{2max}$ ) is observed from 13 to 14 years ( $p < 0,05$ ).

The possible increase in anaerobic capacity phosphagen observed between 12 to 13 and from 13 to 14 years ( $p < 0,05$ ). Relative phosphagen anaerobic capacity is likely increase from 11 to 12, 13 to 14 and from 14 to 15 years ( $p < 0,05$ ).

Test characteristics of special physical training of young football players of 11-15 years had likely increase in almost each of the age groups studied ( $p < 0,05$ ). The largest increase results in the race at 30m from driving a ball to run with 5x30m dribbling observed from 11 to 12 years is due primarily to the development of technology dribbling at this age period. But at the same time, a slight increase was special speed-power performance (hitting the ball at a distance and throw the ball at a distance) is between 12 to 13 years.

**Key words:** morphofunctional state, young players.

*Отримано 27.04.17*

УДК 378.011.3–051 : 373.2

*Н. А. Суховієнко, А. А. Ребрина*

## **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПЕДАГОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

**Анотація:** В статті проведено короткий аналіз ключових компетентностей та навичок ХХІ століття. Обґрунтовано необхідність застосування нових підходів в самоосвіті серед педагогів дошкільних навчальних закладів. Виокремлена актуальність отримання професійної компетентності, ефективної взаємодії з дітьми, та самореалізації в умовах реформ освітньої системи.

**Ключові слова:** компетентність, професійна підготовка, вихователь, навички ХХІ століття, професійні навички, узагальнення, освіта впродовж життя.

**Актуальність теми дослідження.** В сучасних умовах ХХІ століття педагогічна професія зазнає значних трансформацій та перетворень. Функції сучасних педагогів значно розширилися та отримали розширення в спектрі практичних навичок та навичок 21 століття. Основна роль педагога – готувати дитину до життя в умовах динамічних змін та соціальних перетворень; орієнтуватись в соціо–культурних ситуаціях сучасного суспільства; прививати дитині життєві компетентності, які допоможуть їй приймати необхідні рішення, знаходити нестандартні виходи із ситуацій, критично мислити, орієнтуватись в майбутніх професіях.

**Аналіз основних досліджень і публікацій** з теми дослідження показав, що проблемою інтеграції в освіті займаються такі сучасні науковці, як І. Бех, В. Загвязинський, В. Волгов, І. Яковлев та ін. Вони досліджують проблему професійної підготовки вихователів в умовах поширення новітніх освітніх технологій та враховують сучасні тенденції розвитку освіти в дошкільлі. В цілому проблему професійної компетентності широко вивчають вітчизняні та зарубіжні науковці, серед основних їхніх тем: шляхи підвищення професіоналізму серед працівників педагогічної сфери, професійна зрілість, особливості безперервної освіти, освіта дорослих, проблеми професійно–педагогічної освіти та ін. Дані теми широко описані в працях таких науковців: Н. Кухарев, Г. Троцько, В. Анейчук, О. Бондарчук, Н. Гузій, А. Деркач, В. Панчук, К. Кальницька, В. Стрельников, А. Бусигіна, В. Вівтюк, В. Антипова, Л. Шевчук, Є. Барбіна, В. Маслов, Я. Шкурко, О. Мармаза, В. Ястребова, Д. Бритела, Є. Джимеза, П. Мерсера, М. Леннона, М. Робінсона, Р. Квасниці, В. Ландшер та ін.

Проблемою формування компетентностей у педагогічній сфері, в тому числі тлумаченням цього явища, як явища найефективнішого використання знань, сучасних підходів до компетентності вчителів, явища соціальної та життєвої компетентності вивчають науковці: І. Тараненко, С. Гончаренко, А. Василюк, І. Ящук, В. Ковальчук, А. Михайличенко, В. Аніщенко, О. Локшина та ін.

Отже, структура та зміст професійно–педагогічної компетентності педагогів і її формування є ще однією актуальною темою сьогодні, якою займаються науковці (Л. Мітіна, Т. Браже, А. Маркова, Т. Іванов, В. Дьомін, Л. Карпова, В. Лозова, Т. Мельниченко, Д. Равен).

Питання закономірностей формування та практичного застосування професійно–педагогічних умінь, особливості формування професійної компетентності майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів у процесі педагогічної практики, вивчають М. Поташкін, І. Бех, Н. Кічук, В. Бондар, Л. Кондратенко, Л. Кідіна.

Проте вивчення особливостей педагогічних компетентностей у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів в процесі формування узагальнень у старших дошкільників виявлено недостатньо.

**Метою дослідження** є аналіз особливостей педагогічних компетентностей у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів в процесі формування узагальнень у дітей старшого дошкільного віку.

**Завдання дослідження:**

1. Зробити аналіз літератури з теми формування педагогічних компетентностей;
2. Виокремити базові педагогічні компетентності;
3. Висвітлити список основних компетентностей освіти 21 століття розроблених Міжнародною комісією при Організації Об'єднаних Націй;
4. Дати визначення професійної компетентності майбутнього вихователя дітей дошкільного віку.

**Об'єкт дослідження** – дошкільна освіта у ВНЗ України.

**Предмет дослідження** – педагогічні компетентності майбутніх вихователів ДНЗ в процесі формування узагальнень.

**Виклад основного матеріалу.** Процес формування фахових компетентностей, складають основні концептуальні складові в моделюванні процесів та підходів: антропологічний, компетентнісний і діяльнісний. Різні позиції та підходи пояснюють стратегію сучасної педагогічної освіти по–своєму. З позицій антропологічного підходу основним вважається розвиток, саморозвиток особистості педагога, здатного використовувати не тільки наявні педагогічні і соціальні технології, але і виходити за межі нормативної діяльності, здійснювати інноваційні підходи, творчо застосовувати фахові знання та вміння в професійній діяльності. Ця стратегія, як вказує В. Сластьонін, втілюється в принциповій спрямованості змісту і форм освітнього процесу ВНЗ на пріоритет особистісно орієнтованих технологій освіти [5, с. 203].

Натомість компетентнісний підхід розглядає освітній процес у спрямуванні на формування та розвиток професійних, фахових, педагогічних, особистісних компетенцій. Професійна компетентність не являється сталою, вона постійно набуває певних характеристик, змінюється під впливом часу, та новими проблемами з якими стикається суспільство. Процес формування професійної компетентності ніколи не завершується, цей процес не можливо завершити, він буде змінюватись і трансформуватись згідно з новими вимогами часу. Оцінювати ту чи іншу професійну компетентність можна лише в конкретних ситуаціях: діяльності вихователя, відповідно до умов навколишньої дійсності,

поставлених завдань, наявних матеріалів для роботи та інше. Впровадження компетентнісного підходу в освітній процес незмінно покличе за собою результат – формування професійно–компетентного фахівця, що є сукупністю професійних (фахових) компетентностей, інтегрованою характеристикою особистості, така характеристика має сформуватися в процесі навчання і охоплювати знання, вміння, навички XXI століття.

В умовах XXI століття компетентнісний підхід, особливості формування навичок, та освіта впродовж життя є ключовим завданням яке стоїть перед педагогами та дошкільними працівниками. Аналізуючи питання стрімкого розвитку технологій, інформаційно–комунікаційних засобів, стає зрозумілим, що сучасним дітям в найближчому майбутньому доведеться зіштовхнутись з професіями, яких ще нині не існує. З огляду на вище зазначене зауважимо, що основне завдання педагога, усвідомлюючи свою місію: підготовка дітей до життя, до тих професій, які нині ще не існують, сформувати у них навички використання тих інструментів діяльності, про які ще нічого не відомо, допомогти дітям сформувати ті навички, які допоможуть дитині реалізовуватися в умовах стрімкого становлення інноваційних технологій. «Щоб уникнути удару об майбутнє, – зазначає Е. Тоффлер, – ми повинні створити постіндустріальну систему освіти. І щоб зробити це, ми повинні шукати цілі й методи в майбутньому, а не в минулому» [6, с. 178].

Міжнародна комісія з освіти в 21 столітті при Організації Об'єднаних Націй в 1996 році розпочала роботу над розробкою списку основних компетентностей, формування яких стало основним пріоритетом в діяльності педагога. Нею було визначено три групи компетентностей:

Першою групою стали навчальні та інноваційні навички:

- творчість і інноваційність;
- критичне мислення і вміння вирішувати проблеми;
- комунікативні навички та навички співробітництва.

Друга група характеризується вмінням працювати з інформацією, медіа та комп'ютерні навички:

- інформаційна грамотність;
- медіа грамотність;
- ІКТ–грамотність (грамотність у галузі інформаційно комунікаційних технологій).

Третя група, це життєві та кар'єрні навички:

- гнучкість та пристосовуваність;
- ініціатива та самоспрямованість;
- соціальні навички та навички, пов'язані зі співіснуванням різних культур;

- продуктивність та вміння з'ясовувати та враховувати кількісні показники;
- лідерство та відповідальність [2, с. 19].

Для формування таких навичок в безперервній системі освіти, починати потрібно вже з дошкільного навчального закладу. Педагоги дошкільних навчальних закладів, володіючи даними компетентностями та навичками, зможуть сформувати їх і у дітей, що навчаються в дошкільній системі освіти. Компетентнісний підхід передбачає оновлення програм та методів роботи, використання нових інструментів навчання, транслює пріоритетність в оволодінні дітьми новими навичками та компетентностями. Звідси можна виокремити декілька ключових пріоритетів компетентнісного підходу: це особистісно–орієнтоване навчання, використання інформаційно–комунікаційних технологій, виховання у дітей громадянської, особистої й соціальної відповідальності. Отже, навички XXI століття формуються спираючись на оновлення стандартів та впровадження новітніх систем оцінювання, удосконалення навчальних планів, створення навчального середовища, з урахуванням всіх особливостей становлення сучасного учня або вихованця, адаптації умов як найкращих, для розвитку особистості учня або вихованця [4, с. 26].

Таким чином, основою педагогічної майстерності вихователя можна вважати педагогічні знання. Ґрунтовні фахові знання з педагогічних дисциплін є основою педагогічної компетентності. Знання особливостей психологічного розвитку дошкільників, індивідуальні особливості становлення особистості в різні періоди дошкільного періоду, – є основною опорною компетентністю для педагога, який працює в системі дошкільної освіти і планує свою діяльність, спрямовану на розвиток особистості дитини. Важливим для вихователя дошкільного навчального закладу, сфери дошкільної освіти є орієнтація в сучасних досягненнях педагогічної науки в галузі дидактики і дошкільної освіти, психології, знати основи володіння життєвими навичками та особливостями впровадження їх в дошкільному навчальному закладі. Педагогічна інноваційна діяльність у дошкільному навчальному закладі спрямована на вдосконалення освітнього процесу відповідно до вимог сучасного суспільства.

Формування та розвиток життєвих компетентностей – це глибоко особистісний процес, який виявляється та забезпечується виключно особистісним прагненням, наявністю необхідних задатків та здібностей, цілеспрямованою діяльністю особистості над власним вдосконаленням. Тому всі вищепераховані професійні компетентності XXI століття можна адаптувати для вимог сучасної української освіти, приділивши достатньо високу увагу практичному відпрацюванню



навичок через те, що високої уваги потребує формування у студентів узагальнених міжпредметних професійних навичок і вмінь, які входять у відповідні здібності, та інші вузівські дисципліни [1, с. 7].

Провівши аналіз існуючих курсів, можна констатувати, що серед усього різноманіття здібностей, що формуються у навчальних закладах, де готують майбутніх педагогів, можливо відібрати ті, які є найбільш актуальними і значущими для здійснення педагогічної діяльності. Тому, враховуючи навички ХХІ століття та ключові професійні компетентності педагога дошкільного навчального закладу, можемо виділити такі базові педагогічні компетентності:

- комунікативні – здатність педагога вступати в контакт, слухати та чути інших, здатність до емпатії та вираження її через вербальну складову. Сюди ж можна додати гуманне спілкування, тобто комунікація з прихильністю до людей, через позитивні емоції та позитивний досвід;

- соціально–перцептивні – проникливість та пильність, що є невід'ємною частиною педагогічної інтуїції, виражається в можливості сприймати та розуміти інших людей, передбачати різні варіанти розвитку ситуації, здатність до вольового впливу та логічного переконання;

- емоційно стабільні – глибока робота працівника педагогічної сфери над собою, знання про природу власних емоцій та емоцій інших, вміння зберігати та контролювати власну емоційність. Стійкість до професійного вигорання, здатність до самоаналізу, та підвищення рівня якості власного емоційного стану;

- креативні – здатність педагога творчо підходити до ситуацій що складаються, вирішувати витання, поєднуючи різні загальновідомі схеми. Здатність до творчості, та пошуку нетрадиційних способів комунікації, проведення занять, професійного розвитку;

- оптимістичного прогнозування – підхід до виховання з позитивною, оптимістичною гіпотезою, вміння педагога–вихователя передбачати розвиток особистості як позитивний процес, сукупність перетворень структури особистості через вплив на позитивні якості [3, с. 11].

Всі перелічені компетентності можна об'єднати за одним єдиним фактором, який визначав в своїх працях В. Сухомлинський: чутливість до суб'єкту впливу зростаючої дитини, цілісної людини, дитини, як особистості, котра формується за допомогою дорослого, спираючись на нього та отримуючи його підтримку.

Одним із важливих завдань які вирішуються педагогами дошкільних навчальних закладів є організація міжпредметних зв'язків в процесі підготовки дітей до школи та формування навички узагальнень.

Професійна підготовка вихователя, потребує оволодіння навичкою поєднання практичних, теоретичних та наукових знань. Погляди Я. Коменського співпадають із ідеєю використання міжпредметних зв'язків в навчальному процесі. Науковець стверджував, що всі знання, які знаходяться в певному поєднанні і зв'язку продукуються з дійсності, що нас оточує, а отже і вивчати їх потрібно не порушуючи цього ж зв'язку. Надалі переконання Я. Коменського знайшли свій подальший розвиток в педагогічних дослідженнях Дж. Локка, К. Ушинського, О. Декролі та ін.

Серед науковців, що досліджують тему міжпредметних зв'язків вирізняється Т. Архипова, Ю. Бабанский, Т. Ільїна, Н. Данилова, І. Зверева, Н. Скаткіна, Л. Ковальчук, П. Кулагіна, В. Максимова, В. Федорова, А. Усова, Л. Шаповалова. Питання про використання міжпредметних зв'язків, на думку вчених полягає перш за все в намаганні сучасної системи освіти до інтеграції наук з метою отримати найбільш точну інформацію з цього питання. Вирішення поставленого завдання в рамках однієї навчальної дисципліни є неможливим, адже підготовка дітей до життя неможлива в рамках обмеженими дисциплінами. Тому в провідних країнах Європи питання вивчення тем загалом є більш раціональним і ефективнішим, ніж їх вивчення за традиційною методикою.

Важливою функцією міжпредметних зв'язків фахівці вважають, їх здатність посилювати взаємодію всіх дидактичних принципів в процесі навчання, в тому числі принципу науковості, систематичності, доступності, послідовності. Всі вищеперераховані особливості у своїй взаємодії формують цілісну систему знань.

Професійні компетентності орієнтовані на саморозвиток, самонавчання, самовдосконалення шляхом формальної, неформальної та інформальної освіти. Підвищення професіоналізму через самопрогнозування, моделювання, самопроектування, самомоніторинг, саморозвиток та різні види навчання є необхідною умовою отримання професійної компетентності, ефективної взаємодії з дітьми, та самореалізації в умовах реформ освітньої системи.

### **Висновки:**

1. Зроблено аналіз літератури з теми формування педагогічних компетентностей. Виявлено, що розв'язанням цієї проблеми займалися чимало науковців (І. Бех, Л. Зданевич, І. Яшук та інші). Проте особливості педагогічних компетентностей у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів в процесі формування узагальнень у старших дошкільників вивчалися недостатньо.

2. Виокремлено базові педагогічні компетентності науково обґрунтовані сучасними науковцями. Ними є: комунікативні; соціально-перцептивні; емоційно стабільні; креативні та оптимістичного проґнозування.

3. Висвітлено основні компетентності освіти 21 століття розроблені Міжнародною комісією при Організації Об'єднаних Націй: творчість і інноваційність; критичне мислення і вміння вирішувати проблеми; комунікативні навички та навички співробітництва; інформаційна грамотність; медіа грамотність; ІКТ–грамотність (грамотність у галузі інформаційно–комунікаційних технологій); гнучкість та пристосовуваність; ініціатива та самоспрямованість; соціальні навички та навички, пов'язані зі співіснуванням різних культур; продуктивність та вміння з'ясувати та враховувати кількісні показники; лідерство та відповідальність.

4. Узагальнено визначення професійної компетентності майбутнього вихователя дітей дошкільного віку. Загально відомо, що професійні компетентності – як інтегративні, динамічні якості особистості, що формують та визначають якість педагогічного досвіду, засновані на знаннях та практичному досвіді, змінюються та вдосконалюються в процесі навчання та підвищенні кваліфікації.

**В перспективі подальших досліджень** професійну компетентність майбутнього вихователя дітей дошкільного віку необхідно розуміти як самоусвідомлений чинник, що сприяє постійному та невпинному розвитку особистості педагога; дозволяє прогнозувати, планувати, проектувати професійне самовизначення і самозбагачення; допомагає знаходити шляхи вдосконалення в особистому житті і професійній діяльності, прагне до більш високого сходження щодо професійного становлення.

### **Список використаних джерел:**

1. Байденко В. Компетенции в профессиональном образовании (к освоению компетентностного подхода) / В. Байденко // Высшее образование в России. – Вып. № 11. – 2004. – С. 3–13.
2. Высшее образование в XXI веке. Подходы и практические меры [Электронный ресурс] : [мат. всемир. конфер. по высш. образов.] / Париж : ЮНЕСКО, 1998. – 24 с. – Режим доступа: <http://www.sde.ru/files/t/pdf/5.pdf>
3. Зимняя И.А. Ключевые компетенции – новая парадигма результата образования / И. А. Зимняя // Эксперимент и инновации в школе. – Вып. № 2. – 2009. – С. 7–14.
4. Образование: сокрытое сокровище [Электронный ресурс] / [мат. докл. междунар. комис. по образов.] – М. : ЮНЕСКО, 1997. — 31 с. — Режим доступа: <http://www.ifap.ru/library/book201.pdf>
5. Слостенин В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки / В. А. Слостенин. – М. : Педагогика, 1990. – 300 с.

6. Тоффлер Э. Футурошок / Элвин Тоффлер; [пер. с англ.]. – СПб. : Лань, 1997. – 464 с.

This article presents a brief analysis of the core competencies and skills of the XXI century. The need for new approaches to self-education among teachers of preschool education. Explanation of the importance of getting professional competence, effective interaction with children in terms of education reform.

**Key words:** competence, learning, kindergarten teachers, skills XXI century skills, generalization, continuing education.

*Отримано 30.04.17.*

УДК 373. 5 : 355 : 37. 037

*С. В. Сцісловський*

## **ДИНАМІКА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ У ХЛОПЦІВ ІЗ РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ МІЖ 15 І 16 РОКАМИ**

Протягом двох навчальних років, а саме на початку навчання у десятому та одинадцятому класах, вивчали зміну функціональних показників хлопців. При цьому, аналіз одержаних даних відбувався з урахуванням їхніх соматотипів. Виявлено певні схожі тенденції, але більшою мірою – особливості зміни досліджуваних показників. Одержані дані дозволили встановити в хлопців із кожним наявним соматотипом функціональні можливості, які у випадку цілеспрямованого впливу зростуть на найбільшу величину, порівняно з іншими показниками.

**Ключові слова:** старша школа, хлопці, соматотип, динаміка, функціональні показники.

**Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.** Успішне вирішення завдань фізичного виховання у старшій школі на сучасному етапі неможливо без реалізації інноваційних підходів до організації, формування і реалізації змісту цього педагогічного процесу в різних формах [3]. Одним із таких підходів продовжує залишатися диференційований, адже передбачає враху-

вання особливостей розвитку дітей і в такий спосіб сприяє досягненню позитивного ефекту від фізичного виховання [2; 4]. У зв'язку з останнім відзначаємо, що фізичний стан більшості учнів наприкінці навчання є незадовільним [5; 10]. Це свідчить про надзвичайну важливість досліджень, спрямованих на вирішення означеної наукової проблеми.

Роботу виконано у відповідності до плану науково-дослідної роботи проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на 2014–2018 рр. за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді» та Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки за темою «Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення» (номер державної реєстрації 0115U002344).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На сучасному етапі у старшій школі надзвичайно зростає значення результату фізичного виховання. Крім визначених змістом чинної програми [8] завдань, на сучасному етапі актуалізується також завдання з досягнення високого рівня функціональних можливостей і фізичної підготовленості учнів старшої школи, але передусім хлопців [7].

Означені компоненти фізичного стану у більшості хлопців старшого шкільного віку знаходяться на нижчому від необхідного рівні [5; 6; 10]. На думку дослідників [1; 4; 12] перспективним у вирішенні такого завдання залишається реалізація диференційованого підходу. При цьому, одним із найбільш ефективних критеріїв поділу учнів на відносно однорідні вибірки є соматотип [2; 5; 11; 13].

Проте дослідження, спрямовані на вивчення показників фізичного стану і, передусім такого компоненту, як «функціональні можливості» у хлопців із різними соматотипами під час навчання в старшій школі, поодинокі [2; 6]. У зв'язку з цим необхідними є дослідження, що передбачають вивчення функціональних можливостей старшокласників із різними соматотипами під час використання чинного змісту фізичного виховання протягом навчання у старшій школі.

**Мета, завдання роботи, матеріал і методи.** *Мета* – встановити спільні тенденції та особливості динаміки функціональних показників хлопців із різними соматотипами впродовж навчального року. Для досягнення мети вирішували такі *завдання*: аналізували і систематизували інформацію з досліджуваної проблеми у наявних літературних джерелах; одержували емпіричні дані; систематизували та узагальнювали такі дані. У зв'язку з цим було використано такі *методи дослідження*:

з групи загальнонаукових – аналіз, систематизацію, узагальнення; педагогічних – тестування, експеримент; медико-біологічних – соматоскопію, соматометрію, антропометрію, динамометрію, пульсометрію, спірометрію, сфїгмоманометрію; математичної статистики – основні одномірні та t-критерій для визначення достовірності відмінності двох середніх у пов'язаних вибірках. Для визначення статистичної значущості використовували такі рівні ймовірності:  $\alpha=0,05$ ,  $\alpha=0,01$  і  $\alpha=0,001$  [9]. Щодо організації, то вона передбачала дії суб'єкта дослідження, які відповідали поставленим завданням.

**Результати дослідження.** Порівняння даних тих самих хлопців, одержаних на початку кожного навчального року, а саме, на початку 10 і 11 класів, засвідчили таке. Поміж функціональних показників, які протягом навчального року суттєво поліпшилися в хлопців із астеноеїдним соматотипом, було тільки два: систолічний артеріальний тиск і силовий індекс (СІ) (табл. 1). Перший не аналізували, адже в обох випадках значення систолічного АТ не виходили за межі вікової норми, – 110–130 ск.хв<sup>-1</sup> [9]. Значення СІ, що відображало стан функціонування нервово-м'язової системи, свідчило про його поліпшення на дуже значну величину, а саме на 45,6 % ( $p < 0,001$ ). Останнє дозволяло відзначити досліджуваний віковий період як надзвичайно сприятливий для цілеспрямованого розвитку м'язової сили хлопців із астеноеїдним соматотипом. Водночас звернули увагу на такий показник як життєва

Таблиця 1

**Зміна у функціональних показниках хлопців астеноеїдного соматотипу між 15 і 16 роками**

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ( $\Delta\bar{X}$ )		$t$ ( $\bar{X}_1 - \bar{X}_2$ )
	$\bar{X}_1$	$m_1$	$\bar{X}_2$	$m_2$	абс.	у %	
ЖЄЛ, мл	3210,0	60,04	3285,0	32,67	75,0	2,3	1,1
Систолічний АТ, мм рт. ст	121,0	1,69	115,8	1,22	-5,2	4,3	2,49*
ЧСС у спокої, ск.хв <sup>-1</sup>	72,0	1,43	76,4	1,29	4,4	-6,1	2,28*
ЧСС після фіз. нав., ск.хв <sup>-1</sup>	121,7	1,62	127,7	1,09	6,0	-4,9	3,07**
ЧСС на 45 с відпоч., ск.хв <sup>-1</sup>	74,3	1,57	82,9	1,34	8,6	-11,6	4,17***
Індекс Руфф'є (РІ), у. о.	8,72	0,1	9,5	0,11	0,8	-8,9	5,25***
Життєвий індекс (ЖІ), мл.кг <sup>-1</sup>	60,65	1,12	61,7	0,93	1,1	1,7	0,72
Силовий індекс (СІ), %	58,45	0,85	85,1	1,17	26,7	45,6	18,4***
Індекс Робінсона (ІР), у. о.	87,31	2,57	88,5	1,89	-1,2	1,4	0,37

Примітка. Тут і далі позначено достовірність відмінності двох середніх на рівні: «\*» –  $p < 0,05$ , «\*\*» –  $p < 0,01$ , «\*\*\*» –  $p < 0,001$

емність легенів (ЖЄЛ) та два індекси, що відображають стан забезпечення організму киснем (ЖІ) і функціонування серцево-судинної системи у спокої (ІР). Дані про зміну їхніх значень свідчили, що протягом навчального року стан функціонування означених систем залишився на досягнутому раніше рівні, але в усіх випадках із тенденцією до поліпшення. Відображало останнє величина зміни значень, що знаходилась у межах 1,4–2,3 % ( $p > 0,05$ ).

Що стосується інших досліджуваних показників, то зміна їхніх значень засвідчувала суттєве погіршення стану функціонування серцево-судинної системи під дією фізичного навантаження. Негативна зміна значень показників становила від 4,9 % ( $p < 0,01$ ) до 11,6 % ( $p < 0,001$ ). Крім цього, погіршенням на 8,9 % відзначалася фізична працездатність хлопців із астеноїдним соматотипом, яку визначали за індексом Руфф'є ( $p < 0,001$ ).

Зміна в тих самих показниках, але у хлопців із *торакальним соматотипом*, відрізнялася від вищезазначеної. Основна відмінність динаміки полягала у тому, що протягом навчального року суттєвим поліпшенням відзначалося тільки два показника, інші засвідчували вияв значень на досягнутому раніше рівні (табл. 2). До перших віднесли ЖЄЛ і ЖІ, тобто показники, що характеризували стан функціонування

Таблиця 2

**Зміна у функціональних показниках хлопців торакального соматотипу між 15 і 16 роками**

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ( $\Delta\bar{X}$ )		$t$ ( $\bar{X}_1 - \bar{X}_2$ )
	$\bar{X}_1$	$m_1$	$\bar{X}_2$	$m_2$	абс.	у %	
ЖЄЛ, мл	3095,0	127,42	3820,0	121,1	725,0	23,4	4,12***
Систолічний АТ, мм рт. ст	113,3	2,18	116,5	1,67	3,2	2,8	1,17
ЧСС у спокої, ск.хв <sup>-1</sup>	75,9	1,36	72,6	1,66	-3,3	4,3	1,54
ЧСС після фіз. нав., ск.хв <sup>-1</sup>	120,5	1,96	116,0	2,86	-4,5	3,7	1,3
ЧСС на 45 с відпоч., ск.хв <sup>-1</sup>	84,3	2,15	80,7	2,6	-3,6	4,3	1,07
Індекс Руфф'є (ІР), у. о.	9,23	0,14	8,75	0,2	-0,5	5,2	1,97
Життєвий індекс (ЖІ), мл·кг <sup>-1</sup>	51,93	1,84	58,38	2,33	6,5	12,4	2,17*
Силовий індекс (СІ), %	77,63	2,2	82,68	2,41	5,1	6,5	1,55
Індекс Робінсона (ІР), у. о.	86,01	2,42	84,83	2,84	-1,2	1,4	0,32

дихальної системи, а саме максимально можливе споживання кисню та забезпечення ним систем організму. У цьому можливості дихальної системи зросли відповідно на 23,4 % ( $p < 0,001$ ) та 12,4 % ( $p < 0,05$ ).

Аналогічний результат одержали у вибірці хлопців із дигестивним соматотипом, за винятком величини зміни у показниках. Так, упродовж навчального року суттєвою позитивною зміною у таких хлопців відзначалося тільки два показника. Такими були ЖСЛ та ЖІ, тобто показники стану функціонування дихальної системи, а саме максимального можливого споживання кисню та забезпечення ним систем організму (табл. 3). Такі можливості дихальної системи хлопців із дигестивним соматотипом зросли відповідно на 15,4 % ( $p < 0,001$ ) та 13,6 % ( $p < 0,01$ ).

Таблиця 3

**Зміна у функціональних показниках хлопців дигестивного соматотипу між 15 і 16 роками**

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ( $\Delta\bar{x}$ )		$t$ ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )
	$\bar{x}_1$	$m_1$	$\bar{x}_2$	$m_2$	абс.	у %	
ЖСЛ, мл	3475,0	102,82	4010,0	49,15	535,0	15,4	4,69***
Систолічний АТ, мм рт. ст	115,3	1,72	114,0	2,1	-1,3	1,1	0,48
ЧСС у спокої, ск.хв <sup>-1</sup>	82,10	0,99	80,9	0,61	-1,2	1,5	1,03
ЧСС після фіз. нав., ск.хв <sup>-1</sup>	139,0	1,03	136,1	1,07	-2,9	2,1	1,95
ЧСС на 45 с відпоч., ск.хв <sup>-1</sup>	110,5	1,83	108,4	1,92	-2,1	1,9	0,79
Індекс Руфф'є (PI), у. о.	11,22	0,09	10,99	0,12	-0,2	2,0	1,53
Життєвий індекс (ЖІ), млкг <sup>-1</sup>	48,15	1,21	54,72	1,4	6,6	13,6	3,55**
Силовий індекс (СІ), %	76,46	1,49	79,25	1,82	2,8	3,6	1,19
Індекс Робінсона (IP), у. о.	94,6	1,95	92,26	1,92	-2,3	2,5	0,86

Що стосується інших досліджуваних показників, то вони так само, як у вибірці хлопців із торакальним соматотипом, засвідчували тільки позитивну тенденцію. Зміна значень, хоча і відбулась, але була недостовірною ( $p > 0,05$ ).

Зовсім іншим був результат у вибірці хлопців із м'язовим соматотипом. Так, упродовж навчального року в них суттєво поліпшилася більшість досліджуваних показників (табл. 4). Виняток становив тільки систолічний АТ, ЧСС після виконання фізичного навантаження і СІ. Зміна значень цих показників була позитивною, але засвідчувала тільки відповідну тенденцію, адже приріст знаходився в межах 1,3–5,1 % ( $p > 0,05$ ).

Приріст інших досліджуваних показників знаходився у межах 7,2-24,1 %, а найбільшим відзначалися показники функціонування дихальної системи. Так, максимально можливе споживання кисню зросло на 24,1 % ( $p < 0,001$ ), стан забезпечення систем організму киснем – на 12,6 % ( $p < 0,01$ ).



Таблиця 4

**Зміна у функціональних показниках хлопців м'язового соматотипу між 15 і 16 роками**

Показник фізичної якості	15 років		16 років		Зміна ( $\Delta X$ )		$\overline{\bar{x}}_1, \bar{x}_2$
	$\bar{X}_1$	$m_1$	$\bar{X}_2$	$m_2$	абс.	у %	
ЖСЛ, мл	3400,0	120,96	4220,0	126,62	820,0	24,1	4,68***
Систолічний АТ, мм рт. ст	116,3	1,49	117,8	1,06	1,5	1,3	0,82
ЧСС у спокої, ск.хв <sup>-1</sup>	76,9	1,39	70,5	0,98	-6,4	8,3	3,76**
ЧСС після фіз. нав., ск.хв <sup>-1</sup>	118,6	1,71	112,5	3,34	-6,1	5,1	1,63
ЧСС на 45 с відпоч., ск.хв <sup>-1</sup>	87,1	2,05	77,1	1,39	-10,0	11,5	4,04***
Індекс Руфф'є (PI), у. о.	9,31	0,16	8,49	0,17	-0,8	8,8	3,51**
Життєвий індекс (ЖІ), млкг <sup>-1</sup>	53,84	1,52	60,62	1,52	6,8	12,6	3,15**
Силовий індекс (CI), %	84,13	3,29	86,66	2,87	2,5	3,0	0,58
Індекс Робінсона (IP), у. о.	89,54	2,26	83,08	1,58	-6,5	7,2	2,34*

Отже, досліджувані соматотипи відзначаються схожими тенденціями та особливостями зміни функціональних показників між 15 і 16 роками.

**Висновки:**

1. Аналіз літературних джерел засвідчив незадовільний стан вивчення питання про зміни у функціональних показниках хлопців із різними соматотипами, які є учнями старшої школи, а їхнє фізичне виховання відбувається на засадах традиційного підходу до формування і реалізації його змісту, передусім в основній формі занять.

2. Між 15 і 16 роками зміни у функціональних показниках хлопців виявляють суттєві особливості, що зумовлені приналежністю до певного соматотипу. Основними тут є неоднакова кількість показників, що протягом навчального року суттєво змінюють величину вияву; кількість функціональних характеристик, що відзначаються розвитком; величини приросту показників.

3. Однією зі спільних тенденцій для всіх соматотипів є наявність функціональних показників, що між 15 і 16 роками суттєво поліпшуються та залишаються на досягнутому раніше рівні.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення методики підвищення функціональних можливостей учнів старшої

школи під час занять фізичними вправами у різних формах, урахувуючи одержані дані.

### **Література:**

1. Глазирін І. Д. Основи диференційованого фізичного виховання : навч. посібник / І. Д. Глазирін. – Черкаси : Відлуння, 2003. – 352 с.
2. Єдинак Г. А. Соматотипи і розвиток фізичних якостей дітей : монографія / Єдинак Г. А., Зубаль М. В., Мисів В. М. – Кам'янець-Подільський : Оіюм, 2011. – 280 с.
3. Єдинак Г. А. Фізична культура у загальноосвітньому навчальному закладі : навч. посіб. / Єдинак Г. А., Мисів В. М., Юрчишин Ю. В. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. – 251 с.
4. Казанцева А. В. Индивидуальный подход и дифференциация как основные принципы организации учебных занятий по физическому воспитанию / А. В. Казанцева // Слобожанський науково-спортивний вісник.–2012. – № 4. – С. 7–10.
5. Мисів В. М. Особливості вияву показників фізичного здоров'я у дітей із різними соматотипами / В. М. Мисів, Г. А. Єдинак, Л. Л. Галаманжук // Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. — Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2016. — Вип. 139, Т. 2. — С. 113–117.
6. Скавронський О. П. Педагогічні умови індивідуалізації фізичної підготовки учнів військових ліцеїв : метод. реком. / О. П. Скавронський, Г. А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О., 2009. – 112 с.
7. Сцісловський С. В. Інтегративний підхід до корекції фізичного стану учнів ЗНЗ під час занять фізичною культурою як педагогічна проблема / С. В. Сцісловський, Г. А. Єдинак, А. В. Заїкін // Journal of Education, Health and Sport. – 2016. — Vol. 6 (10). — P. 653–667. — Режим доступу: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.221371>
8. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 10-11 класи. Рівень стандарту / за ред. С. М. Дятленка. — К. : Літера. ЛТД, 2011. — Режим доступу: [mon.gov.ua](http://mon.gov.ua).
9. Шиян Б. М. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. – 2-е вид., стереот. – Кам'янець-Подільський : ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. – 280 с.
10. Kubaj, G. V. The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college / G. V. Kubaj, G. A. Iedinak, L. L. Halamandzhuk // Journal of Education, Health and Sport. — 2016. — Vol. 6 (9). — P. 797–804. — Access mode : <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.159347>

11. Reynolds, C. R. Encyclopedia of Special Education: A Reference for the Education of Children, Adolescents, and Adults with Disabilities and Other Exceptional Individuals / C. R. Reynolds, K. J. Vannest, E. Fletcher-Janzen. – 4th ed. – London : Wiley, 2014. – 800 p.
12. Ryckman, R. M. Theories of Personality / R. M. Ryckman. – 9th ed. – NY : Cengage Learning, 2007. – 736 p.
13. Stewart A. Somatotype: a more sophisticated approach to body image work with eating disorder sufferers / A. Stewart, P. Crockett, A. Nevill, P. Benson // Advances in Eating Disorders: Theory, Research and Practice. – 2014. – Vol. 2 (2). – P. 125–135.

For two academic years, namely at the beginning of studying in the tenth and eleventh forms, the changes of boys' functional parameters were analyzed. Herewith, the analysis of the obtained data on the basis of their somatotypes was held. Definite similar tendencies, but mostly – peculiarities of their somatotypes was held. Definite similar tendencies, but mostly – peculiarities of changes of investigated parameters were found. The obtained data allowed us to establish the functional opportunities of boys' with every available somatotypes, which in case of purposeful influence will increase to the most value compared to other parameters.

**Keywords:** high school, boys, somatotype, dynamics, functional qualities.

*Отримано 28.04.17*

УДК 796.011.3–057.875

*Н. О. Хлус*

### **СТАВЛЕННЯ МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ І ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВИЩАХ**

У статті досліджено ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Проаналізовано відповіді респондентів та з'ясовано, що майбутні вихователі усвідомлюють позитивний вплив занять з фізичного виховання, відповідально ставляться до свого власного здоров'я та ведення здорового способу життя.

Визначено, що потрібно враховувати інтереси та побажання майбутніх вихователів, їх фізичну підготовленість та індивідуальні можливості, впроваджувати в навчальний процес сучасні здоров'язбережувальні технології та оновлювати матеріально-технічну базу вишів. Найбільш популярними видами спорту серед майбутніх вихователів є аеробіка та волейбол, а великої кількості студенткам факультету дошкільної освіти подобається можливість займатися фізичними вправами в спортивних секціях за вибором.

**Ключові слова:** майбутні вихователі, фізичне виховання, здоровий спосіб життя, позитивне ставлення, вищий навчальний заклад.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з основних проблем, яка постає перед сучасною вищою освітою, є підготовка конкурентоспроможних фахівців, підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та психологічної адаптації сучасної студентської молоді до вимог, які пред'являє їх майбутня професія.

Сучасний навчальний процес з фізичного виховання у вишах не зорієнтований на рішення завдань формування основ здорового способу життя, зміцнення здоров'я студентів та підвищення рівня їх фізичного розвитку. Навчальний процес у ВНЗ характеризується великою кількістю інформації, збільшенням обсягу навчального матеріалу, напруженістю розумової праці, що призводить до обмеження рухової активності студентів та потребує збільшення значення спортивно-оздоровчої діяльності в повсякденному житті [3, 5]. Останнім часом, за даними науковців Г. П. Апанасенко, Л. П. Довженко (2007), спостерігається погіршення стану здоров'я студентів, збільшується кількість студентів, які займаються в спеціальних медичних групах. Студентство недостатньо розуміє перевагу та користь систематичних занять з фізичного виховання як одного з засобів розвитку їх резервних можливостей для покращення майбутньої фахової підготовки [2, 7].

Науковці А. І. Драчук (2001), М. Д. Зубалій (2008) вказують, що організація процесу фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для покращення рівня фізичної підготовленості, стану здоров'я, мотивації та вподобань студентів до занять з фізичного виховання. З одного боку, зменшення кількості годин з фізичного виховання у виші призводить до погіршення ефективності навчального процесу, що веде до

проблеми гіподинамії та погіршення стану здоров'я. З іншого боку, суспільство потребує в здоровому та фізично-працездатному вихователів сучасного дошкільного закладу [4, 8]. Це змушує підвищити вимоги до стану здоров'я студентів ВНЗ педагогічного профілю: формування нової сучасної європейської особистості з цінностями культури здоров'я та культури зміцнення здоров'я вихованців; формування здорового способу життя та покращення адаптації до діяльності в сучасному дошкільному закладі [4].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сьогодні, аналізуючи науково-методичну літературу, визначається підвищення уваги до сучасного стану фізичного виховання у вишах. Науковці Т. Ю. Круцевич (2003), Т. В. Павленко, А. С. Іванова (2013) вказують на недоліки сучасних форм фізичного виховання та вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства й потребує корекційної-оздоровчих заходів.

Інші автори (О. В. Соколова (2011), Т. В. Нестерова (2014) В. І. Гончар (2015)) пропонують модернізувати навчальний процес з фізичного виховання використанням і розробленням сучасних технологій та програм, які сприяють поліпшенню стану здоров'я та формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами [2, 6].

**Мета дослідження** – за допомогою опитування з'ясувати ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка.

**Завданнями дослідження:**

1. визначити ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у вишах;
2. з'ясувати проблеми в організації фізичного виховання у вишах педагогічного профілю;
3. дослідити уподобання майбутніх вихователів щодо найбільш популярних серед них видів спорту.

**Методи дослідження:** аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури та джерел інформації мережі Інтернет, соціологічні методи (анкетування, бесіди), педагогічне спостереження, методи математичної статистики, обговорення та узагальнення результатів дослідження.

**Організація дослідження.** Дослідження здійснювалося на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. В анкетуванні взяли участь 75 студенток 1–3-го курсів факультету дошкільної освіти. Для вивчення ставлення студенток фа-

культету дошкільної освіти до здорового способу життя і занять з фізичного виховання було проведено анкетування, яке було розроблено кафедрою безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини на тему “Потреба занять з фізичного виховання під час навчання у вишах”. Дослідження проведено у період січня – лютий 2017 року.

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку суспільства спостерігається тенденція зменшення рухової активності студентської молоді, зниження інтересу до занять з фізичного виховання, що приводить до погіршення здоров'я, тому ці питання стали передумовою до проведення соціологічного опитування студенток Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка (табл. 1). Аналізуючи анкетування визначено, що 57 % опитаних студенток факультету дошкільної освіти мають позитивне відношення до занять з фізичного виховання, 31 % майбутніх вихователів вважає заняття з фізичного виховання необхідним, 12 % респондентів – непотрібним. На питання “Чи дотримуетесь Ви здорового способу життя ?” ствердну відповідь дали 23 % опитаних; “намагаються дотримуватися” – 65 % та відповідь “не дотримуються” – 12 %. Таким чином, більшість майбутніх вихователів намагаються відповідально ставитися до свого власного здоров'я.

*Таблиця 1*

**Ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання**

№ п/п	Зміст анкетування та варіанти відповідей	Кількість студентів (%)
1.	Ставлення до здорового способу життя:	
	дотримуються ЗСЖ	23
	намагаються дотримуватися	65
	не дотримуються	12
2.	Ставлення до занять з фізичного виховання:	
	Позитивне (усвідомлюють корисність занять)	57
	Вважають заняття необхідним	31
	Не потрібне	12
3.	Чи вважаєте ви, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ сприяють формуванню у вас здорового способу життя ?	
	вважають, що “так”	60
	вважають, що “ні”	24
	ніяк не вважають	16
4.	Чому Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання ?	
	заняття “подобаються”	55
	відвідують заняття “примусово за розкладом”	42
	“за інших причин”	3

5.	Скільки разів на тиждень Ви готові відвідувати заняття з фізичного виховання ?	
	2 рази на тиждень	45
	1 раз на тиждень	34
	3 рази на тиждень	17
	щодня	4
6.	О котрій годині доби Ви хотіли б відвідувати заняття з фізичного виховання ? :	
	в першу половину доби	39
	в обід	21
	в другу половину доби	40
7.	Під час відвідування занять з фізичного виховання за мету Ви ставите ?:	
	дочекатись закінчення заняття і не одержати н/б	39
	ведення здорового способу життя	36
	покращення фізичної підготовленості та вдосконалення своєї фігури	25
8.	Що не подобається в навчальному процесі з фізичного виховання у вишах ?	
	незручний розклад	48
	монотонність занять	17
	незадовільна організація занять (відсутність сучасного інвентарю та обладнання, не використання музичного супроводу)	15
	контрольні тестування та випробування	12
	спортивна база	8

Щодо питання “Чи вважаєте ви, що заняття з фізичного виховання у ВНЗ сприяють формуванню у вас здорового способу життя ?” майбутні вихователі відповіли : “так” – 60 %; “ні” – 24 %; ніяк не вважають – 16 %.

Більшість студенток факультету дошкільної освіти (63 %) вказали, що заняття з фізичного виховання у виші сприяють поліпшенню стану власного здоров'я, а 37 % майбутніх вихователів вважають, що заняття фізичним вихованням не сприяють поліпшенню здоров'я.

Стосовно питання “Чому Ви відвідуєте заняття з фізичного виховання?” показало основну тенденцію ставлення майбутніх вихователів до занять з фізичного виховання і виявило, що більшості опитаних респондентів (55 %) заняття “подобаються”, 42 % студенток відвідують заняття “примусово за розкладом” та 3 % опитаних дали відповідь “за інших причин”.

Відносно питання “Скільки разів на тиждень Ви готові відвідувати заняття з фізичного виховання ?” більшість майбутніх вихователів (45 %) відповіли “2 рази на тиждень”, “1 раз на тиждень” готові займа-

тися 34 %, “3 рази на тиждень” – 17 % та тільки 4 % опитаних готові займатися “щодня”.

На питання “О котрій годині доби Ви хотіли б відвідувати заняття з фізичного виховання ?” 39 % майбутніх вихователів відповіли “в першу половину доби”, 21 % – “в обід” та “в другу половину доби” – 40 %. Таким чином, для складання розкладу занять з фізичного виховання провідним фахівцям з деканатів потрібно прислухатися до побажань студентів та враховувати індивідуальні фізіологічні особливості, надавати можливість відвідувати спортивні секції в сприятливий для студентів час.

Розглядаючи питання ставлення майбутніх вихователів до процесу фізичного виховання взагалі, зауважимо, що вже з'явилося поняття про необхідність розроблення проблеми мотивації студентів до фізичного виховання [2, 7].

На питання “Під час відвідування заняття з фізичного виховання за мету Ви ставите ?” найчастіше майбутні вихователі відповідали “дочекатися закінчення заняття і не одержати н/б” (39 %). Своєю метою “ведення здорового способу життя” вбачають 36 % респондентів, для “покращення фізичної підготовленості та вдосконалення своєї фігури” заняття відвідують 25 % майбутніх вихователів.

Досягнення роботи кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини залежить від врахування поглядів та мотивів студентів. Стосовно питання анкети “Що не подобається в навчальному процесі з фізичного виховання у вишах ?” відповіли незручний розклад – 48 % майбутніх вихователів, монотонність занять – 17 %, незадовільна організація занять (відсутність сучасного інвентарю та обладнання, не використання музичного супроводу) – 15 %, контрольні тестування та випробування – 12 %, спортивна база – 8 %.

На питання анкети “Які зміни можна впровадити в процес фізичного виховання для зручності студентів ?” студентки факультету дошкільної освіти одногослоно запропонували перетворити традиційні заняття з фізичного виховання на секційні та надати можливість обирати індивідуально для себе вид спорту; не ставити заняття з фізичного виховання першою парою в розкладі, закупити сучасне обладнання та інвентар для занять з фізичного виховання.

Під час анкетування майбутні вихователі одержали завдання щодо найбільш популярних видів спорту у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка. Отримана досить цікава інформація про уподобання студентками факультету дошкільної освіти видів спорту, якими би вони бажали займатися на академічних заняттях і у вільний час (табл. 2). За отриманими відповідями з'ясували, що найбільш популярними є аеробіка та волейбол.



Таблиця 2

**Вибір майбутніми вихователями видів спорту, якими би вони бажали займатися у вищих**

Види спорту	Курси, %		
	1 курс	2 курс	3 курс
Аеробіка	20	28	18
Баскетбол	12	8	12
Волейбол	16	22	16
Гімнастика	–	4	6
Легка атлетика	8	–	8
Лижний спорт	10	12	12
Плавання	10	6	4
Туризм	8	12	10
Шахи	4	4	2
Інші види спорту	12	4	12

За рейтингом найбільша кількість майбутніх вихователів на всіх курсах хотіла би займатися аеробікою (до 28 %). Другу позицію серед улюблених видів спорту займає волейбол (до 22 %). Третю позицію утримує лижний спорт (до 12 %), що можна пояснити наявністю природних умов у східних регіонах. Наступні місця за рейтингом займають баскетбол (до 12 %), туризм (до 12 %), інші види спорту (до 12 %).

Непопулярними видами спорту серед студенток факультету дошкільної освіти є різні види гімнастики (до 6 %), легка атлетика (до 8 %), плавання (до 10 %) та шахи (до 4 %).

**Висновки.** Отримані результати дослідження вказують, що особисте ставлення до свого власного здоров'я та здорового способу життя у більшій кількості майбутніх вихователів позитивне. Значний відсоток студенток факультету дошкільної освіти визначилися у тому, що заняття з фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка допомагають веденню здорового способу життя та покращенню стану здоров'я. Більшості майбутніх вихователів подобається перспектива відвідувати заняття в спортивних секціях, а найбільш популярними видами спорту серед студенток факультету дошкільної освіти є аеробіка та волейбол. Таким чином, процес фізичного виховання у Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка потребує новітніх підходів та сучасних інноваційних навчальних програм до організації занять; відбору та змісту форм навчання за видами спорту, з урахування мотивації та індивідуальних побажань майбутніх вихо-

вателів; проводити різноманітні спортивно-масові заходи та оновлення матеріально-технічної бази вищих навчальних закладів, але на жаль, матеріальна база нашого університету не може задовольнити побажань студенток. На думку науковців, метою процесу фізичного виховання у вишах повинно стати формування позитивного ставлення, виховання потреби до систематичної рухової активності студенток, сприяння усвідомленню необхідності поліпшення свого фізичного стану та власного здоров'я [1].

**Перспективами подальших досліджень:** пошук сучасних засобів покращення проблем з фізичного виховання у вищих навчальних закладах педагогічного профілю.

### **Список використаних джерел:**

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. . канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / Львів. держ. ін-т фіз. культури. / В. Б. Базильчук. – Л., 2004. – 22 с.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
3. Грибан Г. П. Передумови створення методичної системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів/ Г. П. Грибан // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 2 (40). – С. 67–71.
4. Кириченко Т. Мотиваційні аспекти формування здорового способу життя у майбутніх вчителів / Тетяна Кириченко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Вінниця, 2006. – С. 338–341.
5. Луценко Л. С. Зміни ставлення студентів до фізкультурно-спортивної діяльності та до оцінки власного здоров'я за період їх навчання у вищому навчальному закладі / Л. С. Луценко, А. В. Сутула, В. В. Шутеев та ін. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2014. – № 5(43). – С. 35–40.
6. Мартинова Н. М. Визначення мотивів та інтересів студенток ВНЗ до занять з фізичного виховання / Н. М. Мартинова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – Серія № 15. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. – Вип. 32(57)15. – С. 220–222.
7. Мунтян В. С. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до здорового способу життя і фізичного виховання / В. С. Мунтян // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – К., 2013. – Випуск 5(30)13 – С. 108–113.

8. Сергієнко Л. П. Формування активної свідомості студенток щодо потреби у веденні здорового способу життя / Л. П. Сергієнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. С. С. Єрмакова – Харків, ХХІІІ, 2003. – № 16. – С. 69–73.

The paper deals with the problem of future preschool teachers' positive attitude to healthy lifestyle and physical education classes at higher educational establishments. The answers of the respondents are analyzed and it is found out that the future preschool teachers understand the positive influence of physical education classes, they have responsible attitude to their own health and keeping healthy lifestyle. It is proved that it is necessary to take into account the interests and wishes of future preschool teachers, their physical readiness and individual capabilities, to implement the modern health improving technologies to the educational process and to update material and technical resources of higher education establishments. The most popular kinds of sport among the future preschool teachers are aerobics and volleyball, and a large number of female students of preschool education department prefers to perform physical exercises in sports sections.

**Key words:** future preschool teachers, physical education, healthy lifestyle, positive attitude, higher educational establishments.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.015.52: 797.122.3

*В.Н. Ходинов*

## **РОЛЬ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКЕ ГРЕБЦА-КАНОИСТА**

Полученные результаты исследования дают возможность вносить коррективы в подготовку как квалифицированных, так и начинающих гребцов-каноистов. Современная жизнь молодого человека, требующая от него усилия и времени на самые различные направления, оставляет на тренировки довольно ограниченное время, которое следует использовать чрезвычайно оптимально. Одно из представленных новаторских предложений

поможет решить проблему дефицита тренировочного времени, не форсируя, вместе тем, натуральной физической подготовки гребца.

**Ключевые слова:** тренажёр, техническая подготовка, специальная сила, силовая выносливость.

### **Вступление.**

Результаты в в современном спорте настолько высоки и близки у лидеров мирового класса практически во всех спортивных дисциплинах, что их достижение во время тренировок и соревнований граничит с пределом людских возможностей.

**Постановка проблемы и актуальность.** На протяжении всего периода существования гребли на байдарках как вида спорта изменялась конструкция вёсел и лодок, совершенствовалась техника гребли, методика тренировок, росли тренировочные нагрузки (Г.М. Краснопевцев, 1956; И.Ф. Емчук, 1964; В.И. Гаврилов, 1971; В.П. Бродов, 1971; В.В. Бойко, 1977; А.Н. Никаноров, 1971; Н.В. Жмарёв, 1981; Е.Ф. Краснов, 1982; О.К. Красильщиков, 1984; Г.Г. Разумов, 1991; В.Е. Земляков, 2000; В.Ф. Каверин, 2004; О.А. Чичкан, 2004).

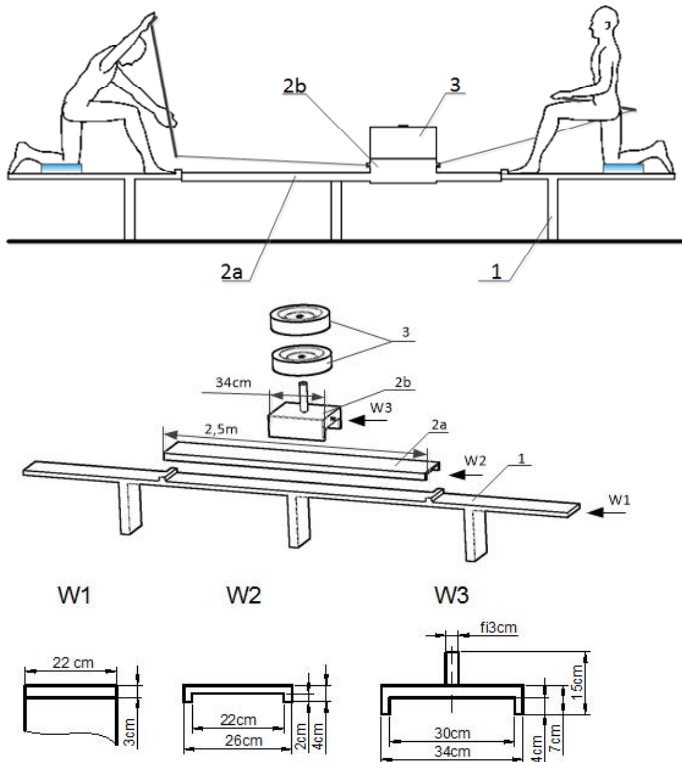
На фоне требований к силе и выносливости гребца, казалось бы, что вопрос технического совершенствования является малосущественным, но история развития гребли на байдарках и каноэ, рост результатов на всех спортивных дистанциях, изменения формы вёсел и лодок говорят об обратном. Только после накопления достоверных сведений о различных аспектах развития технического мастерства гребца можно программировать и внедрять в жизнь путь его дальнейшего развития. Показатели ведущих спортсменов на чемпионатах Мира и Олимпийских играх говорят о присутствии в их подготовке новых направлений в методическом и техническом обеспечении каждого тренировочного этапа. В гребном спорте этот фактор напрямую связан с повышением специальной силы, специальной выносливости, возможностью аэробного энергообеспечения и кинетическими возможностями сердечно-сосудистой системы в условиях активно нарастающего метаболического ацидоза. В циклических дисциплинах спорта направление тренировочного процесса рассматривается под углом требований специальной выносливости, где решающее значение играют длительность и интенсивность усилия на тренировках и соревнованиях. В гребле на байдарках и каноэ значительные изменения наступили в девяностых годах прошлого столетия, когда на главных международных соревно-

ваниях дистанция 10000 метров уступила место спринтерской 200 метров, что значительно повысило требования к силовой выносливости и к силе спортсменов. Одновременно в гребле на каноэ из-за отмены лимита ширины лодки возросли требования к чувству равновесия как на соревнованиях, так и во время тренировок. Стало недостаточным или малоэффективным развивать специальную силу традиционными методами. Возникла необходимость в специализированных тренажерах. Возможности одного из них представлены в данной статье.

### ТРЕНАЖЁР ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ ГРЕБЦОВ-КАНОИСТОВ

Предметом изобретения является эффективное средство для развития специальной силы и силовой выносливости гребцов на каноэ

### ОБЩИЙ ВИД ТРЕНАЖЁРА ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯ ДВУМЯ СПОРТСМЕНАМИ



Предлагаемое тренировочное устройство для развития специальной силы и силовой выносливости гребцов-каноистов показано на выше расположенных рисунках.

**Описание тренажёра.** Устройство состоит из стандартной (удлинённой) гимнастической скамейки и двух деревянных накладок. Во время выполнения упражнения двумя спортсменами нижняя (большая) накладка неподвижна. Эта накладка имеет двоякое значение. Во-первых, она оберегает скамейку от порчи трением накладок верхней о нижнюю, во-вторых, очень быстро каждую гимнастическую скамейку можно приспособить в тренажёр, в третьих, в случае прихода в негодность, легко изготовить новую. Вторая накладка является подвижной платформой и передвигается по первой за счёт тянущего (как в гребле на каноэ) усилия спортсменов вместе с отягощениями в виде блинов от штанги или разборной гантели.

#### **Техника выполнения упражнения на тренажёре**

Передвижение верхней платформы-накладки осуществляется за счёт попеременного тянущего усилия двух спортсменов размещённых лицом друг к другу в крайних противоположных частях скамейки выполняющих упражнение в позиции каноиста по очереди перетягивающих к себе верхнюю платформу с расположенным на ней отягощением с помощью рукоятки весла (имитирующее весло) к которому в нижней части прикреплён тросс соединённый с подвижной платформой. Чем больше вес отягощения расположенного на верхней платформе, тем большая сила трения возникающая во время скольжения верхней накладки-платформы по нижней и соответственно большее усилие спортсменов выполняющих упражнение.

#### **Дозирование нагрузки во время выполнения упражнения на представленном тренажёре**

Смысл выполнения упражнения заключён в многократным выполнении движений гребца-каноиста и тем самым перемещение усилием мышц верхней накладки-платформы с выбранным отягощением. Вес отягощения и время выполнения упражнения определяется в зависимости от многих факторов, таких как возраст и пол спортсменов, их роста-весовых показателей, силовых возможностей, уровня спортивной подготовки, уровня овладения техникой выполнения упражнения, поставленной задачи, этапа подготовки и др.

Привлекательностью изобретения является возможность развития с его использованием специальной силы и силовой выносливо-

сти гребцов-каноистов в специфических условиях, то есть в позиции выполнения гребка, следовательно, с развитием чувства равновесия и умением использования массы тела для продвижения лодки вперёд. Ликвидированы лимиты ширины спортивной лодки в соревнованиях, в связи с чем последний фактор приобрёл большое значение.

### **Цель, задачи работы, материал и методы**

Целью исследования было выяснение эффективности развития специальной силы и силовой выносливости с использованием представленного тренажера в тренировках в подготовительном периоде (с ноября по март) группой гребцов-каноистов состоящей из 16 человек в возрасте 15-18 лет (группа „А” – 8 человек, группа ”Б” - 8 человек) специализирующихся в соревнованиях на дистанциях 200 и 500 метров. Одной из задач было выяснение возможности возникновения в результате специализированных тренировок в подготовительном периоде значительного силового потенциала и успешное перенесение его в тренировки и соревнования на воде.

Спортсмены были условно поделены на две группы. В группе „А” (экспериментальная) были каноисты включающие в подготовительном периоде два раза в неделю упражнения на представленном тренажёре. В группе „Б” (контрольная) тренировочная программа была подобной, за исключением обязательных упражнений с помощью тренажёра. Спортсмены группы „Б” в это время тренировались со штангой и другими отягощениями. Тренировки группы „А” с использованием тренажера выглядели следующим образом. Во вторник спортсмены были поставлены перед задачей передвигать большие отягощения в относительно короткое время (до 30 сек) без ограничения времени отдыха. В пятницу использовались меньшие отягощения, но в нагрузках за более длительный период - от 30 до 60 секунд за один подход, в основном по методу круговой тренировки, то есть с фиксированным (ограниченным) временем отдыха. Дополняли программу упражнения из традиционного набора общеразвивающих упражнений гребца (подтягивание на перекладине, жим штанги лёжа на спине, тяга штанги лёжа на груди, тяга и рывок гири, удары молотом или тяжёлым ломом по вкопанному автомобильному скату, вращение молота, повороты туловища с отягощением в руках, упражнения на брусках и т.п.) Каждый результат фиксировался и суммировался самим спортсменом, что в свою очередь стимулировало стремление к улучшению собственного количественно показателя на следующих тренировках. Главная нагрузка по принципу круговой тренировки состояла из сорокасекундного усилия что очень характерно для нагрузки субмаксимальной мощности и такого же по длительности отдыха (5-7 упражнений – один круг). Пе-

перывы между кругами состояли из пассивного отдыха длительностью 5-8 мин. Учитывая, что спортсмены имели разные рост и массу тела, во время круговых тренировок вес отягощения подбирался индивидуально ( в границах 5-15 кг). В тренировках связанных с выполнением упражнения за короткое время с околоредельным весом ставилась задача плавного передвижения платформы с возможно большим отягощением без искажения „техники гребли”. Результаты спортсменов в выполнении специфических упражнений постоянно росли, поэтому не было оснований для увеличения времени их выполнения. Такая задача предусмотрена в следующим подготовительном периоде. Следует отметить, что спортсменам из группы Б не было запрещено использовать новый тренажёр (запрет выглядел бы не нормально в одном спортивном коллективе), только в условиях искусственного разделения на группы А и Б тренировки проводились в соответствии с разными программами.

За основу были взяты результаты осенних (октябрьских) контрольных соревнований на дистанции 200 и 500 м. Вторые контрольные соревнования были проведены в мае следующего года на тех же дистанциях с целью анализа изменения спортивных результатов после применения описанного тренажёра (спортсменами группы „А”) в тренировках гребцов-каноистов в подготовительном периоде.

*Таблица 1*

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Осень. Группа „А”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	Ж-а	50,4	2.20,6
2	Г-а	49,6	2.18,4
3	С-й	51,1	2.21,0
4	С-а	49,6	2.19,2
5	К-к	49,8	2.18,8
6	В-в	46,4	2.16,3
7	Д-в	47,8	2.16,9
8	А-в	48,5	2.17,4

*Таблица 2*

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Осень. Группа „Б”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	П-й	50,2	2.20,1



2	К-в	49,5	2.18,4
3	Б-р	50,4	2.19,8
4	К-а	49,3	2.18,9
5	Ч-з	47,1	2.15,8
6	О-й	46,9	2.14,7
7	Л-ь	47,7	2.16,4
8	Х-ь	48,2	2.17,1

Таблиця 3

**Результаты контрольной тренировки с применением описанного тренажера в конце подготовительного периода. Группа „А”**

№	Фамилия	К-во повторений	Прирост массы отягашения
1	Ж-а	39	15 кг
2	Г-а	35	10 кг
3	С-й	32	10 кг
4	С-а	38	15 кг
5	К-к	35	12 кг
6	В-в	37	15 кг
7	Д-в	36	12 кг
8	А-в	37	15 кг

Таблиця 4

**Результаты исследований. Контрольные соревнования. Весна. Группа „А”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	Ж-а	48,9	2.17,0
2	Г-а	48,1	2.15,0
3	С-й	48,8	2.16,2
4	С-а	48,1	2.15,9
5	К-к	48,2	2.15,2
6	В-в	44,9	2.13,1
7	Д-в	46,4	2.13,4
8	А-в	47,0	2.14,4

Таблиця 5

**Результаты исследований. Контрольные соревнования.  
Весна. Группа „Б”**

№	Фамилия	200 м	500 м
1	П-й	49,5	2.18,0
2	К-в	48,4	2.16,4
3	Б-р	49,6	2.17,7
4	К-а	48,5	2.16,8
5	Ч-з	46,4	2.13,7
6	О-й	46,0	2.13,1
7	Л-ь	46,9	2.14,9
8	Х-ь	47,4	2.15,3

**Выводы.** В спорте высших достижений существует правило, согласно которому следует „многими средствами бить в одну точку”. Иными словами, необходим большой диапазон средств, применяя которые можно каждую тренировку сделать творческой, максимально приспособленной для достижения поставленной задачи, отвечающей физическим и психологическим параметрам спортсмена. В гребле на каноэ, особенно после того как всемирная федерация ликвидировала лимиты ширины спортивной лодки, важным фактором является умение использовать массу собственного тела для продвижения лодки вперед. Поэтому, столь важна не общая сила гребца-каноиста, а специальная (развитию которой способствует представленный тренажёр). Ещё в начале шестидесятых годов прошлого столетия мой институтский тренер, находчивый, наблюдательный и острый на язык, профессор Николай Васильевич Жмарёв говорил: „Здоровых парней и на Крещатике много, но грести из них не каждый сможет”. То есть, возвращаясь к главной тематике, следует отметить, что в подготовительном периоде развитие качеств силы и силовой выносливости гребца-каноиста рационально увязывать с влиянием тренировочных усилий на специфическое чувство равновесия, непосредственно действующего на умение использования массы тела для продвижения лодки вперед.

В представленных исследованиях спортсмены группы „А” овладели новым тренажёром, зафиксировали положительные результаты, добились определённых спортивных успехов, а, главное, благодаря, нововведению показали лучшие временные показатели (по сравнению с группой „Б”) в весенних контрольных соревнованиях в заездах на каноэ на дистанциях 200 и 500 м. С уверенностью можно сказать, что

спортивному успіху способували упражнения с использованием тренажера, приближающие тренировочную деятельность в подготовительном периоде к специфической нагрузке (темп, ритм гребли удержание равновесия, мощь усилия соответствующих мышечных групп во время гребка).

### **Литература:**

1. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: автореф. дис. ... докт. пед. наук. – Киев, 1996. – 50 с.
2. Гребенников А.М. Методика силовой подготовки гребцов на байдарках на этапе углубленной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 2000. – 23 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебн. пособие / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Гребной спорт: Учебное пособие / Под общей ред. Н.Ф. Емчук. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 234 с.
5. Гребля на байдарках и каноэ: учебное пособие / Под общ. ред. А.К. Чупруна. – Волгоград: ВГАФК, 2007. – 128 с.
6. Круцевич Т.Ю. Рациональные тренирующие режимы для подростков с различными типологическими особенностями ВНД / Т.Ю. Круцевич // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХХПІ, 2000. – № 20. – С. 19-26.
7. Мищенко В.С. Индивидуальные особенности анаэробных возможностей как компонента специальной выносливости спортсменов / В.С. Мищенко, Т. Томьяк, А.Ю. Дьяченко // Наука в олимпийском спорте – 2003. – № 1. – С. 57–62.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Ходінов В.М.: Активний відпочинок як додатковий засіб досягнення високого результату в спорті // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2002.– Т. 2, Вип. 6.– С. 245-249.
10. Ходінов В.Н. Принципы и технология сочетания тренировки с активным отдыхом как условие повышения результативности массового спорта // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: Матеріали четвертого міжнародного наукового конгресу.– Київ, 2000.– С. 443.

The obtained results of the study make it possible to correct training of both qualified canoeists and beginners. The modern life of a young man, requiring from him efforts and time for the variety of ways, leaves for training quite a limited time, which should be used extremely optimally. One of the presented innovative proposals will help to solve the problem of training time shortage, without forcing the natural physical preparation of the oarsman.

**Keywords:** simulator, technical training, special power, power endurance.

*Отримано 20.04.17*

УДК : 373.3.015.311:613.955]:796.035

**В.П. Царук**

## **ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ПРОЦЕСІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

За умов скорочення годин з фізичної культури постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на фізкультурно-оздоровчу діяльність. В даній статті розглядається формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності відповідно з державними освітніми стандартами початкової освіти.

**Ключові слова:** здоровий спосіб життя, стандарти початкової освіти, фізкультурно-оздоровча діяльність молодших школярів.

**Постановка проблеми.** Модернізація освітньої галузі зачіпає в першу чергу проблеми формування підростаючого покоління, інтегрованого в сучасне суспільство. Успішним в різних областях життєдіяльності може стати людина, яка орієнтована тільки на здоровий спосіб життя.

Сучасні концепції збереження здоров'я населення і формування здорового способу життя припускають, що створення фізичної куль-

тури людини повинно починатися ще в молодшому шкільному віці, так як сформовані в ці роки ставлення до систематичних занять фізичними вправами може багато в чому визначити стиль поведінки людини в подальшій його життя.

Відповідно з державним освітнім стандартом початкової освіти одним із пріоритетних завдань є збереження здоров'я дітей в процесі виховання і навчання. Здоров'язберігаючий характер такого навчання сприяє отриманню базових знань з багатьох наук, в тому числі і про свій організм, на цьому етапі відбувається розуміння і прийняття дитиною цінності здорового способу життя. Успішне формування основ здорового способу життя в учнів початкової школи багато в чому залежить від цілеспрямованої систематичної освітньо-виховної роботи в початковій школі, створення умов для здійснення педагогічного процесу, узгодження взаємодії педагогів та батьків дітей.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Вивченню питань формування уявлень у дітей дошкільного віку про здоровий спосіб життя присвячені дослідження А.А. Бодалева, А.Л. Венгера, М.І. Лісіна та ін. Аналіз робіт В.А. Деркунської, С.А. Козлової, Л.Г. Кисневий, О.А. Князєвої, І.М. Новікової та інших. Показує, що вже в молодшому шкільному віці у дитини з'являється стійкий інтерес до свого здоров'я, дбайливе ставлення до свого організму (життя, здоров'ю) як до цінності. Ставлення дитини до свого здоров'я є фундаментом, на якому можна вибудувати потреба в здоровому способі життя. Відносини дитини до здоров'я прямо залежить від сформованості в його свідомості цього поняття. Від здоров'я, життєрадісності дітей залежать їх духовне життя, світогляд, розумовий розвиток, міцність знань, віра в свої сили. Тому вкрай важливо правильно організувати розвиток дитини з самого раннього віку. Основи здорового способу життя у дітей молодшого початкової школи визначаються наявністю знань і уявлень про елементи здорового способу життя (дотримання режиму, виконання гігієнічних процедур, висока рухова активність), і вмінням реалізувати їх в поведінці і діяльності доступними для дитини способами (чистити зуби, мити руки, робити зарядку і ін.).

Відповідно з цим особливої актуальності набуває організація фізкультурно-оздоровча діяльність в умовах початкової школи, провідними цілями якої є: стабілізація фізичного, психологічного та емоційного благополуччя вихованців; поліпшення соматичних показників; зниження захворюваності, зниження ризику виникнення ускладнень після захворювань; зниження зростання хронічної патології; поліпшення функціонального стану дітей молодшого шкільного віку.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Визначити педагогічні умови, що забезпечують процес формування здорового способу

життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

**Методи дослідження:** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з початкової школи та фізкультурно-оздоровчих технологій.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасне суспільство відрізняється різноманіттям прикладів способу життя людини, з якими постійно стикається кожна дитина. Це різноманіття не завжди є зразком для дитини, в результаті створюється хаотичність в уявленнях у школярів про здоровий спосіб життя і руйнуються вже сформовані уявлення. Крім того, в даний час істотно знижується здоров'я підростаючого покоління, тому потреба у формуванні у дітей здорового способу життя зростає і вимагає пошуку нових шляхів в освіті, вихованні та фізичному розвитку дітей молодшого шкільного віку [2].

Ефективність виховання і навчання дітей і підлітків залежить від здоров'я. Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму [1].

Методологічною основою фізичної освіти є положення про всебічний гармонійний розвиток молодого покоління, про провідну роль умов життя у формуванні особистості. Природничо-наукові основи фізичної освіти молодших школярів становлять вчення І. Сеченова, І. Павлова про єдність організму і середовища, цілісності організму і регулюючої ролі центральної нервової системи. На основі вчення І. Павлова про умовно-рефлекторній природі довільних дій розробляється дидактика фізичних вправ, вивчення індивідуальних особливостей дітей [3].

Поняття «здоров'я» має безліч визначень. Але найпопулярнішим і найбільш ємним дослідники визнають визначення дане Всесвітньою організацією охорони здоров'я: «Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних дефектів» [5].

Спосіб життя – тип життєдіяльності людей, обумовлений особливостями суспільно-економічної формації. Основними параметрами способу життя є праця (навчання для підростаючого покоління), побут, суспільно-політична та культурна діяльність людей, а також різні поведінкові звички і прояви людей. Якщо їх організація і зміст сприяють зміцненню здоров'я, то є підстави говорити про реалізацію здорового способу життя, який можна розглядати як поєднання видів діяльності, що забезпечує оптимальну взаємодію індивіда з навколишнім середовищем.

Навколо дітей з самого раннього дитинства необхідно створювати таку навчально-виховних середу, яка була б насичена атрибутами, символікою, термінологією, знаннями, ритуалами і звичаями валеологічного характеру, це призведе до формування потреби вести здоровий спосіб життя, до свідомої охорони свого здоров'я та здоров'я оточуючих людей, до оволодіння необхідними для цього практичними навичками і вміннями. Таки чином сформовані традиції здорового способу життя стануть надбанням нації, держави, невід'ємною частиною життя людей. Формування культури здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики у зміцненні здоров'я населення через зміну стилю і способу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань у боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Здоровий спосіб життя – категорія, інтегруюча біологічні, соціальні та екологічні уявлення про здоров'я людини і його життєдіяльності, оскільки фізичне благополуччя залежить не тільки від спадковості і кількості уваги до здоров'я дитини з боку батьків і лікарів, а й впливу екологічних факторів, від ступеня гармонізації взаємовідносин дитини із зовнішнім і екологічним середовищем.

Формування здорового способу життя багато в чому обумовлено процесом соціалізації індивіда. Розвиток і соціалізація дитини відбувається в певному соціальному середовищі, яка є важливим фактором регуляції його поведінки.

Молодший шкільний вік – один з найбільш відповідальних періодів життя людини, оскільки саме на цьому віковому етапі закладаються основи здоров'я, правильного фізичного розвитку, відбувається становлення рухових здібностей, формується інтерес до фізичної культури і спорту, виховуються особистісні, морально-вольові і поведінкові якості.

Серед багатьох чинників (соціально-економічних, демографічних, культурних, гігієнічних і ін.), які впливають на стан здоров'я і розвитку дітей, за інтенсивністю впливу фізичне виховання займає важливе місце. В даний час не викликає сумніву той факт, що в умовах зростання обсягу і інтенсивності навчально-пізнавальної діяльності гармонійного розвитку організму початківця неможливо без фізкультурно-оздоровчої діяльності та фізичного виховання.

У той же час аналіз численних джерел свідчить про недостатню ефективність процесу фізичного виховання в початковій школі, що підтверджується рядом фактів. За даними НДІ гігієни і профілактики захворювань дітей, підлітків та молоді, за останні десятиліття стан здоров'я погіршився: знизилася кількість абсолютно здорових і збільшилася

ся кількість дітей, що мають різні відхилення в стані здоров'я і хронічні захворювання. Викликає тривогу те, що до моменту вступу до школи відзначається тенденція зростання хронічної захворюваності у дітей [1].

Звичка до здорового способу життя - це головна, основна життєво важлива звичка, яка акумулює в собі результат використання наявних коштів фізичного виховання дошкільнят з метою вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань.

Молодший шкільний вік відноситься до так званих критичних періодів у житті дитини. Протягом усього дитинства відбувається наростання сили і рухливості нервових процесів, формування вищої нервової діяльності. Нервові процеси в цьому віці відрізняються швидкою втомою. Емоційне перенасичення пов'язано з ростом частоти пограничних станів і невротичних реакцій.

Не випадково саме в цьому віці батьки і педагоги часто стикаються з такими проявами в поведінці дітей, як зміна настрою, підвищена дратівливість, психомоторна збудливість, плаксивість, швидка стомлюваність, неуважність при виконанні завдань. У дітей можуть спостерігатися такі реакції: вони гризуть нігті, крутять волосся, тривалий час не засинають, здійснюють безладні рухи (погойдування, підстрибування і т. д.). У період шкільного дитинства відбуваються глибинні «перебудови в обміні речовин, які пов'язані з максимальною частотою дитячих інфекцій і представляють серйозну небезпеку для здоров'я дитини. Крім того, в цей віковий період висока ймовірність формування та прояви всіляких алергічних реакцій і хронічних соматичних захворювань, в основному у часто хворюючих і схильних до тих чи інших хронічних захворювань дітей. Але навіть здорова дитина потребує ретельної турботи і участі з боку оточуючих його дорослих. Це пов'язано з тим, що здоров'я дитини формується протягом усього його життя. Ставлення дитини до свого здоров'я прямо залежить від сформованості в його свідомості поняття «здоровий спосіб життя». У дітей молодшого шкільного віку можна виділити наступні вікові передумови для стійкого формування уявлень про здоровий спосіб життя:

- активно розвиваються психічні процеси;
- помітні позитивні зміни у фізичному і функціональному розвитку, діти намагаються зберігати і демонструвати правильну поставу;
- молодші школярі здатні самостійно виконувати побутові доручення, володіють навичками самообслуговування, докладають зусилля для досягнення поставленої мети в грі, в прояві фізичної активності.

На фізіологічний стан дітей 6-8 років великий вплив робить їх психоемоційний стан, яке залежить, в свою чергу, від ментальних



установок. У зв'язку з цим вчені виділяють наступні аспекти здорового способу життя початківців:

- емоційне самопочуття: психогігієна, вміння справлятися з власними емоціями;
- інтелектуальне самопочуття: здатність людини пізнавати і використовувати нову інформацію для оптимальних дій в нових обставинах;
- духовне самопочуття: здатність встановлювати дійсно значні, конструктивні життєві цілі і прагнути до них, оптимізм.

У той же час слід враховувати, що кожний віковий період характеризується своїми особливостями, які слід враховувати при роботі з формування здорового способу життя .

Діти молодшого шкільного віку розуміють, що таке хвороба, але дати саму елементарну характеристику здоров'ю ще не можуть. Внаслідок цього ніякого відношення до нього у маленьких дітей практично не складається. У молодшому шкільному віці у дітей формується уявлення про здоров'я як «відсутність хвороб». Вони розповідають про те, як хворіли, у них проявляється негативне ставлення до хвороби на основі свого досвіду. Але що значить «бути здоровим» і відчувати себе здоровим, вони пояснити ще не можуть. Звідси і ставлення до здоров'я, як до чогось абстрактного. У їх розумінні бути здоровим – значить не хворіти. На питання, що потрібно робити, щоб не хворіти, багато дітей відповідають, потрібно не застудитися, не їсти на вулиці морозива, не мочити ноги та ін. З цих відповідей випливає, що в молодшому шкільному віці діти починають усвідомлювати загрози здоров'ю з боку зовнішнього середовища (холодно, дощ, протяг), а також своїх власних діяч (є морозиво, мочити ноги і т.д.) [6].

У молодшому шкільному віці, завдяки зростанню особистого досвіду, ставлення до здоров'я істотно змінюється. Але, при цьому спостерігається змішання понять «здоровий» – як «великий, хороший» і «здоровий» що не хворий. Діти, як і раніше, співвідносять здоров'я з хворобою, але вже більш чітко визначають загрози здоров'ю як від своїх власних дій (не можна їсти брудні фрукти, не можна брати їжу брудними руками і ін.). Так і від зовнішнього середовища. При певній виховній роботі діти співвідносять поняття «здоров'я» з виконанням правил гігієни. Більш того, діти в цьому віці починають співвідносити заняття фізкультурою зі зміцненням здоров'я і в його визначенні на перше місце ставлять фізичну складову. Молодший шкільний вік 6-8 років, хоча ще й інтуїтивно, починають виділяти і психічний, і соціальний компоненти здоров'я (там все так кричали, лаялися, і у мене заболіла голова). Але не дивлячись на наявні уявлення про здоров'я і способи його збережен-

ня, в цілому ставлення до нього у дітей залишається досить пасивним. Причини такого ставлення криються в нестачі у дітей необхідних знань про способи збереження здоров'я, а також не усвідомлення небезпек нездорового поведінки людини для збереження здоров'я. Нездорова поведінка в ряді випадків приносить задоволення (як приємно з'їсти холодну морозиво, випити цілу пляшку охолодженого лимонаду, пробігти по калюжі, повалитися довше в ліжку тощо), а довготривалі негативні наслідки таких вчинків здаються дитині далекими і малоймовірними. Значна частина самозберігаючої поведінки дітей молодшого шкільного віку визначається їх уявленнями про здоров'я. При цілеспрямованому вихованні, навчанні, закріпленні в повсякденному житті правил гігієни, відповідної мотивації занять фізкультурою ставлення дітей до свого здоров'я істотно змінюється. сформованість ставлення до здоров'я як до найбільшої цінності в житті (на доступному розумінню рівні) ставати основою формування у дітей потреби в здоровому способі життя. У свою чергу наявність цієї потреби допомагає вирішити важливу психологічну та соціальну задачу становлення у дитини позиції творця щодо свого здоров'я і здоров'я оточуючих.

За сучасними уявленнями в поняття здорового способу життя входять наступні складові: відмова від шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, раціональний режим, раціональне харчування, загартовування, особиста гігієна, позитивні емоції.

У залученні до здорового способу життя молодші школярі є найбільш перспективною віковою категорією. У дитинстві відбуваються засвоєння основних обсягів інформації, формування уявлень, вироблення фундаментальних життєвих стереотипів. Діти молодшого шкільного віку свідомо ставляться до засвоєння знань на заняттях, вміють підпорядковувати свої дії поставленим перед ними завданням. Мислення у дітей 6-8 років носить переважно наочно-образний характер і відрізняється великою сприйнятливістю. Сприйняття, за своїми психологічними характеристиками наближається до рівня дорослої людини. Формування необхідних уявлень про здоровий спосіб життя у молодших школярів залежить від того, які знання про здоров'я та здоровий спосіб життя мають педагоги і в якій мірі ці знання використовують у своїй педагогічній діяльності.

В основі формування здорового способу життя молодшого школяра лежать такі його складові як: наукові знань, що розширюють уявлення дітей про організмі людини, його здоров'я, здоровий спосіб життя; медико-профілактичні заходи; раціональний режим дня, праці та відпочинку; рухова активність; правильно організоване харчування, відсутність шкідливих звичок.

Правильно організований режим дня сприяє встановленню фізіологічної рівноваги організму з середовищем, в якій здійснюються виховання і навчання, так як він заснований на всебічному врахуванні особливостей росту, розвитку, умов життя дитини. Оскільки всі процеси в організмі носять ритмічний характер, регулярність окремих елементів режиму і їх чергування сприяють нормальному функціонуванню та чіткій взаємодії всіх органів і систем.

Режим – основа нормальної життєдіяльності дитини, він забезпечує високу працездатність протягом дня, тижня, року, оберігає нервову систему від перевтоми, підвищує загальну опірність організму, створює сприятливі умови для фізичного і психічного розвитку.

Для молодших школярів дотримання режиму дня має особливе значення. Впорядкованість чергування праці і відпочинку сприяє оптимізації функцій організму, кращої адаптації до умов життя з мінімальними фізіологічними витратами, а порушення режиму дня призводять до серйозних відхилень у здоров'ї дитини, і перш за все до неврозів. Основними компонентами режиму учня початкової школи є наступні: сон, перебування на свіжому повітрі (прогулянки, рухливі ігри, заняття фізкультурою і спортом), пізнавальна діяльність в дитячому садку і вдома, відпочинок за власним вибором (вільний час), прийом їжі, особиста гігієна.

З віком співвідношення окремих компонентів режиму за часом змінюється, більш тривалими стають заняття, менш тривалими прогулянки. Можуть з'являтися нові види діяльності.

Однак головним в розпорядку дня має бути розумне чергування розумової та фізичних навантажень і праці та відпочинку, при цьому будь-яка діяльність, як інтелектуальна, так і фізична, за характером і тривалості повинна бути посиленою для дитини, яка не перевищувати меж його працездатності, а відпочинок забезпечувати повне функціональне відновлення організму.

Одним з найважливіших компонентів у формуванні здорового способу життя є рухова активність. Малорухоме положення за робочим столом відбувається на функціонуванні багатьох систем організму дитини, особливо серцево-судинної і дихальної. При тривалому сидінні подих стає менш глибоким, обмін речовин знижується, відбувається застій крові в нижніх кінцівках, що веде до зниження працездатності всього організму і особливо мозку: знижується увага, послаблюється пам'ять, порушується координація рухів, збільшується час розумових операцій.

Велику роль у формуванні здорового способу життя відіграє раціональність харчування молодшого школяра. В основі раціонально-

го харчування лежать 5 принципів, таких як регулярність, різноманітність, адекватність, безпека і задоволення. Основне завдання формування основ правильного харчування полягає в тому, щоб допомогти дитині засвоїти ці принципи.

Одним з найважливіших факторів у розвитку здорового способу життя старших дошкільників є сформовані у них уявлення та поняття, що розширюють знання дітей про людину, його здоров'я, здоровий спосіб життя.

Ставлення дитини молодшого шкільного віку до здоров'я носить позитивний характер. Бути здоровим, на думку дітей 6-8 років, означає не хворіти, не брати ліки, не ходити в поліклініку, а бути веселим, радісним, щасливим і розумним. У цьому віці діти здатні самостійно встановити найпростіші зв'язки і залежності, наприклад, що здоров'я залежить від поведінки і звичок людини.

Досвід уявлень про здоровий спосіб життя до початку шостого року життя достатній, а здатність до узагальнення дозволяє самостійно сформулювати найпростіші правила, що зберігає здоров'я: робити щеплення, є вітаміни, мити руки, одягатися по погоді, робити зарядку, загартовуватися. Діти добре уявляють собі будова тіла людини, впевнено називають частини тіла, їх призначення, можуть назвати процеси, що відбуваються в організмі, наприклад при прийомі їжі, під час рухової активності. У віці 6-8 років у дитини активно починають розвиватися такі якості, як довільність, самостійність, вимогливість до себе та інших, здатність довести почате до кінця. Для сучасної дитини шостого року життя характерна орієнтування на результат, його якість. Це пов'язано з потребою молодшого школяра в самореалізації і самовираженні. У зв'язку з цим для нього ставати нормою виконання здоров'язберігаючих правил, прагнення вести здоровий спосіб життя молодший школяр вже цілком усвідомлено і самостійно виконує разом з іншими дітьми культурно-гігієнічні процедури, в звичку входить миття рук, бути охайним, полоскати зуби після їжі, користуватися носовичком, прибирати іграшки, акуратно складати одяг, дотримуватися режиму дня. Діти здійснюють контроль за якістю виконання культурно-гігієнічних умінь та навичок, прагнуть пояснювати один одному значимість і необхідність їх виконання для збереження здоров'я, наводять приклади з особистого досвіду. Молодші школярі вже практично не потребують допомоги дорослого при одяганні і роздяганні, надяганні взуття. Зростає самостійність дитини при самообслуговуванні і ініціативність в організації допомоги вихователю в обслуговуванні дітей групи: розкласти серветки, столові прилади, підготуватися до заняття, гри і т. д. У цьому віці діти впевнено встановлюють закономірні зв'язки між по-

ведінкою людини і рівнем його здоров'я, розглядають соціальні і психологічні аспекти здоров'я людини. Діти вільні і правдиві в оцінках стану свого і чужого здоров'я, корисних і шкідливих для здоров'я звичок, вчинків, дотримання або порушення правил безпечної поведінки, готові пропонувати різноманітні стратегії здоров'язберігаючих і безпечної поведінки, використовуючи накопичений досвід.

Таким чином, допитливість, рухливість, з одного боку, рухливість нервових процесів – з іншого, схильність інфекційним і простудних захворювань, алергічних реакцій у дітей молодшого шкільного віку є важливими передумовами формування здорового способу життя, що дозволяють знайомити і вчити дітей правильному ставленню до свого здоров'я і взаємодії з навколишнім світом. У той же час кожен віковий період характеризується своїми особливостями, які слід враховувати в освітньо-виховній роботі з дітьми молодшого шкільного віку з формування здорового способу життя. Здоровий спосіб життя необхідно формувати з дошкільного віку, тоді турбота про власне здоров'я як основної цінності стане природною формою поведінки початківців.

Не викликає сумнівів твердження про наявність тісної залежності між здоров'ям дітей і організацією їх фізичного виховання. Ще в давнину, про що свідчать пам'ятники літератури і народної творчості, було помічено і доведено вплив фізичних вправ на здоров'я і довголіття людини.

Одним з пріоритетних напрямків в системі початкової освіти є підвищення рівня здоров'я дітей, формування у них навичок здорового способу життя, а також стійкої потреби в регулярних заняттях фізичними вправами.

Вкрай необхідною роботою по формуванню здорового способу життя молодших школярів ставати своєчасно організована фізкультурно-оздоровча діяльність. Фізкультурно-оздоровча діяльність являє собою організовану рухову активність включає такі види діяльності, які пов'язані з дотриманням здорового способу життя. Така діяльність в рамках оздоровчої фізичної культури спрямована в першу чергу на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту. Різноманітні форми і види занять фізичними вправами повинні забезпечувати як мінімум наступні ефекти: а) профілактику гіпокінезії і гіподинамії за рахунок збільшення життєво необхідного обсягу руху і навантажень; б) розширення резервних можливостей основних життєво важливих систем організму (насамперед дихальної та серцево-судинної); в) підвищення загальної неспецифічної стійкості організму до шкідливих впливів зовнішнього середовища і захворювань; г) поліпшення психоемоційного стану; д) досягнення високого рівня фізичної підготовленості; е) при-

дбання прикладних рухових умінь і навичок; ж) задоволення потреби в русі під час активного відпочинку та розваг; з) корекцію фігури і маси тіла.

Фізкультурно-оздоровча діяльність є однією з форм людської діяльності і спрямована на формування повноцінного здорового індивіда, будь-яка діяльність з метою покращення фізичного стану та здоров'я. Вона являє собою таку ж важливу діяльність для дошкільника як трудова чи навчальна діяльність. Ефективність фізкультурної діяльності пов'язана з формуванням мотивацій до здорового способу життя, придбанням певного рівня знань, ну і власне із здійсненням рухової і оздоровчої діяльності. Фізкультурно-оздоровчі заходи сприяють зростанню функціональних можливостей організму дитини, прищеплення любові до активної рухової діяльності, що своєчасно закладає базис здорового способу життя молодшого школяра. Задоволення потреби учня в рухах є найважливішою умовою його життєдіяльності і нормального розвитку – не тільки фізичного, а й інтелектуального. Достатня за обсягом рухова активність сприятливо позначається на функціональному стані головного мозку, збільшення працездатності, підвищенні довірливості у виконанні різних дій. Опановуючи необхідним програмним матеріалом з розвитку рухів і отримуючи доступні знання про здоровий спосіб життя, діти набувають можливість самостійно займатися фізичною культурою не тільки в дитячому саду, але і вдома.

Система фізкультурно-оздоровчої роботи зі молодшими школярами включає наступні складові: створення умов для збереження і зміцнення здоров'я, для повноцінного фізичного розвитку дітей і реалізації рухових потреб дитини; медичний контроль і медико-педагогічний контроль; включення оздоровчих та корекційно-розвивальних технологій в педагогічний процес; спеціально організована робота з фізичного виховання, її адаптація з урахуванням рівня фізичного і психомоторного розвитку, особливостей рухової сфери і стану здоров'я дітей; спортивно-оздоровча діяльність: фізкультурні дозвілля (1 раз на місяць до 40 хв), дні здоров'я, спортивні свята (зимовий і літній до 1 години), змагання; формування уявлень про здоровий спосіб життя; включення членів сім'ї вихованців в процес фізичного розвитку та оздоровлення дітей.

Провідними цілями фізкультурно-оздоровчої роботи в дитячому саду є створення сприятливих умов для повноцінного проживання дитиною дитинства, формування основ базової культури особистості, забезпечення всебічного розвитку психічних і фізичних якостей відповідно до вікових та індивідуальних особливостей, підготовка дитини до життя в сучасному суспільстві [8].

Створення спеціальних умов для розвитку і оздоровлення дітей включає: розробку гнучкого режиму дня, який дозволяв би враховувати зміни в стані здоров'я дітей в залежності від пори року та ін.; вве-

дення в режим дня і під час проведення занять спеціальних моментів, що запобігають нервово-психічну перевантаження дітей (гімнастика, релаксація, зміна видів діяльності і ін.); реалізацію плану оздоровчих заходів: дотримання режиму дня, ранковий прийом на вулиці, прогулянки в будь-яку погоду, дотримання повітряного режиму, вітамінізація, полегшена форма одягу, спеціально організовані заняття на вулиці; створення психологічно комфортних умов, що забезпечують емоційне благополуччя кожної дитини.

Ранкова гімнастика створює організоване початок, рівне, бадьорий настрій у займаються: сильно порушених дітей заспокоюють дії в заданому темпі, а недокрівні діти втягуються в певний ритм роботи. Тому після ранкової гімнастики учні початкової школи більш урівноважені, особи їх задоволені і радісні. Підвищуючи життєвий тонус організму, ранкова гімнастика створює сприятливі умови для подальшої діяльності, благотворно впливає на розвиток організованості, дисциплінованості, витримки. Ранкова гімнастика залучає весь організм дитини в діяльний стан, поглиблює дихання, підсилює кровообіг, сприяє обміну речовини, піднімає емоційний тонус, виховує увагу, цілеспрямованість, викликає позитивні емоції і радісні відчуття, підвищує життєдіяльність організму, дає високий оздоровчий ефект.

Дуже важливо «розворушити» дітей, домогтися проявів особистої зацікавленості в якісному виконанні фізичних вправ. Створення ситуацій успіху, використання заохочень, усних оцінок, залучення дітей до показу, спільний рахунок і невимущена доброзичлива обстановка стимулює у них інтерес, формує звичку до регулярних занять фізичними вправами і сумлінному їх виконання.

Фізкультурні заняття – основна форма фізкультурно-оздоровчої діяльності, організованого систематичного навчання молодших школярів фізичних вправ. Ця форма роботи є провідною для формування правильних рухових умінь і навичок, створює сприятливі умови для засвоєння загальних положень і закономірностей при виконанні фізичних вправ, сприяє розвитку різнобічних здібностей дітей. Навчальні фізкультурні заняття одночасно з усіма дітьми дозволяють забезпечити свідоме засвоєння матеріалу, підвести дітей до узагальнень, пов'язаних з оволодінням руховими діями і їх використанням.

Для проведення заняття педагог підбирає фізичні вправи, визначає послідовність їх виконання, становить план-конспект, продумує методику проведення, готує обладнання, розміщує його, стежить за створенням санітарно-гігієнічних умов, за одягом дітей. Заняття з дітьми з 6-8 років проводиться три рази на тиждень (два рази в залі, один раз на повітрі).

Влітку всі заняття проводяться на повітрі. Характерними рисами заняття є: яскраво виражена дидактична спрямованість; керівна роль вихователя; сувора регламентація діяльності дітей і дозування фізичного навантаження; постійний склад займаються і їх вікова однорідність. Кожне попереднє заняття повинно бути пов'язано з подальшим і складати систему занять; важливо забезпечити оптимальну рухову активність дітей. Заняття повинні відповідати віку і рівню підготовленості дітей. Проведення таких занять передбачає використання фізкультурно-оздоровчого обладнання та музичного супроводу.

Заняття фізкультурою дозволяють навчити молодших школярів самостійно створювати умови для рухової діяльності, підводити до самостійного виконання складних рухових дій, формувати і розвивати навички самоорганізації в використанні різних рухів і виховати інтерес і прагнення до активних дій, тим самим, забезпечуючи базу для цікавої та змістовної діяльності в повсякденному житті. Чим цікавіше і змістовніше заняття, тим багатшими руховий досвід дитини, тим більше передумов для забезпечення високого рухового режиму протягом дня, який необхідний для задоволення потреби зростаючого організму в рухах. Оздоровча діяльність з дітьми в початковій школі, проводиться не з примусу, а з урахуванням бажання і інтересу дітей. У зміст занять включаються елементи масажу і самомасажу, спеціальні вправи, спрямовані на поліпшення роботи функціональних систем організму.

При проведенні безпосередньої освітньої діяльності зі молодшими школярами використовуються і різні мультимедійні презентації, які несуть в собі великий педагогічний потенціал, сприяють ефективному накопиченню знань про здоровий спосіб життя. Так в рамках основної програми використовуються презентації на такі теми як: «Я і мій організм», «Правила безпечної поведінки», «Їстівне-неїстівне», «Шкідливі і корисні продукти», «Якщо хочеш бути здоровим – загартовуйся!» та багато інших. ін. Презентація поєднує в собі динаміку, звук, барвисте зображення, що значно покращує сприйняття інформації. Це якась начочність, що дає можливість педагогу вибудувати пояснення на заняттях логічно, науково, з використанням відео фрагментів, ілюстрацій, аудіо записів і т. д.

Використання ІКТ в індивідуальній роботі з дітьми, дозволяє розвинути не тільки інтелектуальні здібності, а й виховує волюві якості, такі як самостійність, зібраність, посидючість [2]. Презентація дає можливість розглянути складний матеріал поетапно, звернутися не тільки до поточного матеріалу, а й повторити попередню тему. Також можна більш детально зупинитися на питаннях викликають утруднення.



Для виховання корисних звичок у дітей можна використовувати презентації на вірші дитячих поетів. Використання ІКТ в фізкультурно-оздоровчій роботі з дітьми, дозволяє розвинути не тільки інтелектуальні здібності, а й виховує волюві якості, такі як самостійність, зібраність, посидючість [4]. Презентація дає можливість розглянути складний матеріал поетапно, звернутися не тільки до поточного матеріалу, а й повторити попередню тему. Також можна більш детально зупинитися на питаннях викликають ускладнення.

Використання з початківцями мультимедійних презентацій дозволяє розширити можливості традиційного виховання і навчання: дає можливість моделювати різні ситуації і середовища; активізує увагу молодших школярів завдяки можливості демонстрації явищ і об'єктів в динаміці; сприяє кращому засвоєнню матеріалу, так як в цей процес включаються всі канали сприйняття дітей – зоровий, механічний, слуховий і емоційний; отримані знання залишаються в пам'яті на більш довгий термін і легше відновлюються для застосування на практиці після короткого повторення; заняття – презентації викликають великий інтерес у хлопців, надовго привертають увагу.

Один з дієвих методів зміцнення імунітету та профілактики захворювань, формування здорового способу життя дітей старшого дошкільного віку є загартовування.

Під загартовуванням прийнято розуміти «виховання найбільшої стійкості, пристосовуваності організму до різних факторів середовища» [7]. У процесі загартовування виробляються захисні реакції у відповідь на кліматичні зміни. Використання окремих засобів загартовування підвищує загальну здатність організму реагувати на будь-які несприятливі подразники. Дитина стає менш схильним до будь-яких захворювань і легше справляється з ними, відбувається кращий розвиток організму.

В початковій школі з метою загартовування дітей використовуються повітряні і сонячні ванни, водні процедури (обтирання, обливання, душ, купання). Комплексне застосування природних факторів виробляє у дітей стійкість до різних несприятливих впливів навколишнього середовища (вологе повітря, дощ, вітер, перегрівання). Загартовують заходи найбільш ефективні в поєднанні з фізичними вправами: активна м'язова робота сприяє вдосконаленню процесу терморегуляції і тим самим пристосуванню організму до навколишнього зовнішнього середовища. У процесі загартовування відбувається глибока перебудова організму, і якщо дитина активна, вона здійснюється природно і просто. Загартовують заходи в поєднанні з цікавими для дитини фізичними вправами та іграми викликають емоційний підйом, підвищують

функції вищих нервових центрів, благотворно впливають на вегетативну нервову систему, яка регулює роботу внутрішніх органів і обмін речовин і сприяють накопиченню системи знань про здоровий спосіб життя. Загартовування як складний умовно-рефлекторний процес вимагає систематичності. При відсутності регулярності, Порушення режиму тимчасові зв'язки згасають, та організм дитини втрачає здатність пристосовуватися до умов навколишнього середовища, опірність різним несприятливим впливів. Загартовування має широкий фізіологічний вплив на організм.

Однією із затребуваних і ефективних форм фізкультурно-оздоровчої роботи є активний відпочинок: спортивне дозвілля та фізкультурні свята. Спортивне дозвілля – це комбінація (набір) полюбилися дидактичних, рухливих спортивних ігор, естафет, хороводів, музично-ритмічних композицій, конкурсів та ін. Наявність сюрпризних моментів, відсутність суворої регламентації діяльності учасників, можливість проявити свою індивідуальність дозволяють дітям весело і з користю для здоров'я провести час у колі друзів (однолітків, дітей з інших груп, дорослих).

Проведення спортивних дозвілля передбачено перспективним плануванням. Як правило, вони проводяться один раз на місяць. Темі дозвілля плануються з урахуванням цілей і завдань навчально-виховного процесу, програмних вимог, сезону, інтересів дитячого колективу. Підготовка до спортивного дозвілля здійснюється в різних видах дитячої діяльності з урахуванням інтеграції освітніх областей. Фізкультурний свято так само є особливим, радісною подією в житті дитини 6-8 років. Він демонструє здоровий спосіб життя, являє досягнення у формуванні рухових навичок і психофізичних якостей. Динаміка рухового змісту фізкультурного свята, проведення його на свіжому повітрі, святкове оформлення місця проведення створюють у дитини радісний, піднесений настрій.

У програму фізкультурного свята, як одного з видів активного відпочинку дітей, входять різноманітні фізичні вправи і веселі рухливі ігри, що відображають придбані дитиною рухові навички. До святкової програми включаються руху, попередньо розучені на фізкультурних заняттях. Вони доставляють дитині радість і задоволення. Фізкультурні свята різноманітні за змістом і структурою. Значну роль у святі грає музика, яка створює емоційний підйом, веселий, бадьорий, радісний настрій.

Крім того, в різний час дня педагогом організуються і проводяться відповідно до загальноприйнятого режимом: вранці, в середині дня і на вечірній прогулянці різні рухливі ігри.

Правильна організація рухової діяльності дитини в повсякденному житті сприяє поліпшенню його психофізичного здоров'я. Доцільне чергування характеру діяльності дитини передбачає раціональне поєднання інтелектуальної і фізичної активності, що забезпечує профілактику стомлення нервової системи, створює у дитини життєрадісний настрій і оптимальну працездатність.

В початковій школі створюються умови для сприятливого клімату взаємодії з батьками, встановлюємо партнерські відносини з батьками, батьки залучаються в єдиний освітній простір. Спільна з батьками спортивно - дозвільної діяльності із залученням батьків спрямована на залучення дітей до спорту, включення і участь в змаганнях і виховання потреби в русі та активному способі життя.

У дитячому садку оформляються стени, папки-пересування, де представлені рекомендації по оздоровчим, загартовуючим заходам, режимом дня, віковим особливостям дітей; проводяться батьківські збори, консультації, семінари з питань формування здорового способу життя, профілактики захворювань, корекції відхилень у розвитку; батьки беруть активну участь у фізкультурних святах і дозвіллі. Систематично з дітьми в рамках фізкультурно-оздоровчих заходів проводяться бесіди про необхідність дотримання режиму дня, про важливість гігієнічної та рухової культури, про здоров'я і засоби його зміцнення, про функціонування організму і правилах турботи про нього сприяє набуттю навичок культури і здорового способу життя, знань правил безпечної поведінки та розумних дій в непередбачених ситуаціях.

Таким чином, методично правильно організована робота по організації фізкультурно-оздоровчої діяльності з дітьми 6-8 років покликана задовольнити природну потребу дітей в русі та сприяти своєчасному оволодіння ними не тільки руховими навичками і вміннями, а й активному формуванню здорового способу життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Бабич В.І. Стан професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів / В.І. Бабич // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. –2006. – Вип. 48. – С. 213–217.
2. Буркова Л. Цільова і змістова складові професійної підготовки фахівців у ВНЗ / Л. Буркова // Рідна школа. –2008. – № 6. – С.13–16.
3. Гвоздій С.П. Інтерактивні методи у підготовці майбутнього вчителя до викладання основ здорового способу життя та безпечної поведінки / С.П. Гвоздій // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство

- освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 90-94.
4. Данилко М.Т. Характеристика професійної діяльності вчителів фізичної культури : [монографія] / Микола Тихонович Данилко. – Луцьк, 2003. – С. 26–32.
  5. Долинський Б.Т. Підготовка студентів до формування здорового способу життя у молодших школярів засобами спортивно-ігрової діяльності / Б.Т. Долинський // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 136-141.
  6. Коваленко Ю.О. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання дітей дошкільного віку у вищих навчальних закладах: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – «Теорія і методика професійної освіти» / Ю.О. Коваленко. – Запоріжжя, 2008. – 20 с.
  7. Лесик В.В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В.В. Лесик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 198–202.
  8. Лукашук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрямок формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукашук-Федик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 161–167.
  9. Михайличенко А. Мета професійної освіти / А. Михайличенко // Новий колегіум. – 2005. – № 5. – С. 50–54.
  10. Сисоева С.О. Сучасні аспекти професійної підготовки вчителя / С.О. Сисоева // Педагогіка і психологія. – 2005. – № 4. – С.60–66.
  11. Скороварова Т. Культурно-моральний аспект залучення студентів до самостійних занять із фізичної культури і спорту / Тетяна Скороварова // Молодь, освіта, наука, культура і національна свідомість: зб. матер. VII Всеукр. наук.-практ. конференції, 15-16 квіт. 2004 р.: у 7 т. / Мін-во освіти і науки України [та ін.]; ред. кол. Андрущенко В.П. [та ін.]. – К., 2004. – Т.1. – С. 317–320.
  12. Полищук В.В. Формирование культуры здоровья учеников профессионально-технических училищ средствами физического воспитания / В.В. Полищук // «Современные здоровьесберегающие технологии». – Орехово-Зуево, 2016 – № 1 – С. 84-88.

Given the reduction in hours of physical training raises the question of creating favorable conditions for health students as the highest

social value, ensuring the right person for sports and recreational activities. In this article the formation of healthy lifestyles in primary school children in the process of sports and recreation activities in accordance with state educational standards of primary education.

**Key words:** healthy lifestyle, standards of primary education, sports and recreational activities primary school children

*Отримано 30.04.17*

УДК 373.2

*Н.О. Цись*

### **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ**

У статті розкрито зміст авторської програми валеологічного спрямування для студентів спеціально медичних групах, яка показала свою ефективність. Підібрані засоби та методи фізичного виховання, ефективно доповнювали та збагачували один одного з проблеми формування, збереження та зміцнення здоров'я, дозволили оптимізувати процес оздоровлення студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та їхню адаптацію до навчального процесу. Ефективність даної програми полягало в розробці особистісно-орієнтованої, індивідуальної програми оздоровлення, виконання якої була способом самореалізації, самовизначення у фізичній культурі, практичним освоєнням її ціннісного потенціалу.

**Ключові слова:** студенти, здоров'я, валеологія, фізичне виховання, спеціально медична група.

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищих навчальних закладах як навчальна дисципліна представлена головним компонентом цілісного розвитку особистості, яка є частиною професійної підготовки студента протягом усього періоду навчання. Але, водночас, аналіз стану здоров'я студентської молоді переконує в тому, що на даний час система його формування істотно підірвана, студенти, які скла-

дають молодшу частину населення, потребують особливої уваги з боку фахівців фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на стан здоров'я студентів, відсоток захворюваності яких зростає, що позначається на їх фізичній підготовленості, розумовій працездатності та руховій активності. Студенти, які мають відхилення в стані здоров'я постійного або тимчасового характеру, вимагають обмеження фізичних навантажень, допущені до виконання навчальної роботи, займаються фізичним вихованням у спеціальній медичній групі.

Питання збереження та зміцнення здоров'я повинні передбачати раціональне поєднання нових підходів до фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп та застосування нових відновних технологій. Важливу роль у зміцненні та збереженні здоров'я студентів спеціальних медичних груп, що мають різні захворювання, відіграє лікувальна фізична культура, яка є потужним фактором оздоровчого впливу на організм студентів такої категорії. Вона сприяє досягненню ремісії захворювання, відновленню функції зовнішнього дихання, покращенню фізичної підготовленості, роботоспроможності, а отже, й успішності студентів. Головною особливістю організації і проведення занять в СМГ є підбір специфічних засобів та методів занять фізичними вправами, способів загартовування, які підвищують адаптивні можливості організму [1].

**Аналіз актуальних досліджень.** На сучасному етапі розвитку нашої країни спостерігається тенденція до зменшення фізкультурно-оздоровчої рухової активності населення серед молодого покоління, що негативно відображається на їхньому здоров'ї, фізичному розвитку, функціональному стані та фізичній підготовленості [3,4].

Важливо звернути увагу на думку багатьох учених (А. Магльований, В. Белов, А. Котова, О. Вацеба, С. Козіброцький, Т. Круцевич, Т. Бойчук та ін.), які наголошують на тому, що останнім часом у світовому і національному контексті ведуться пошуки раціональних форм та методів організації занять з фізичного виховання студентів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп.

**Мета дослідження** полягає в обґрунтуванні та розробці авторської програми для студентів спеціальних медичних груп та впровадження її в навчальний процес.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз вітчизняних і закордонних наукових джерел, що дав можливість виявити, узагальнити і систематизувати матеріали з проблеми дослідження; анкетування; методи математичної статистики.

Робота виконується відповідно до тематичного плану наукових досліджень кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та

здоров'я людини «Формування безпечного та здорового існування людини, на шляху до сталого розвитку суспільства»

У дослідженні, яке було проведене на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка брали участь студенти протягом двох років навчання (1-2курс), які за станом здоров'я були віднесені до спеціальної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу.** Необхідність ефективного вирішення одного з найважливіших завдань фізичної культури – оздоровлення організму людини – змусило нас шукати нові форми та методи проведення занять з фізичного виховання зі студентами, які мають відхилення в стані здоров'я.

Насамперед, ми виходили з того, що даремно говорити студентам про користь занять фізичною культурою та здоровий спосіб життя – необхідно зацікавити та досягнути усвідомленої активності в зміцненні власного здоров'я.

Зацікавити студентів, які мають відхилення в стані здоров'я та спонукати їх до подальшої діяльності з використанням ціннісного потенціалу засобів фізичної культури, можуть тільки знання на рівні сучасних досягнень науки. Навчальна програма повинна бути, крім того, особистісно орієнтованою, значущою для студента, цікавою йому [3, 5, 6].

У зв'язку з отриманням студентами вищої професійної освіти та беручи до уваги принцип безперервності фізкультурної, зокрема й валеологічної освіти, ми вважали за необхідне давати їм знання не у вигляді основ, які вони повинні були одержати в дошкільному закладі й загальноосвітній школі, а на рівні сучасних досягнень наукових знань з проблеми людина та її здоров'я. Отримані знання повинні бути підґрунтям для студента з питань формування, збереження й зміцнення здоров'я, насамперед, засобами та методами фізичної культури. Організуючою і стимулюючою основою у цьому важливому процесі повинна стати творча робота студента над створенням власної програми оздоровлення на основі тих знань, які він отримав у процесі вивчення теоретичного модуля програми.

З огляду на те, що здоров'я людини залежить від багатьох факторів, то вивчати й впливати на нього необхідно комплексно, беручи до уваги сучасний, інтегративний, міждисциплінарний підходи, прийнятий у валеології. З іншого боку, оздоровлення завжди починається із тренувального впливу на основні системи організму: серцево-судинну, дихальну, імунну. Пріоритет використання ціннісного потенціалу фізичної культури тут незаперечний [2].

Таким чином, основу будь-якої оздоровчої системи завжди повинні складати засоби та методи фізичної культури, для вирішення поставлених завдань з урахуванням вищевикладених підходів, нами було

розроблено курс «Валеологія людини та оздоровчі технології», який розрахований на 2 роки навчання та складається з 56 годин аудиторних та 56 – навчально-тренувальних занять (крім самостійних занять). З 56 годин аудиторних занять, 30 годин – лекційних та 26 годин – лабораторних. У кожному семестрі заплановано по 28 годин аудиторних та 28 навчально-тренувальних занять. 28 аудиторних занять у семестрі розподіляється наступним чином: 7-8 лекційних та 5-6 лабораторних (семінарських занять), по одному лекційному або лабораторному (семінарському) заняттю та одному навчально-тренувальному заняттю (всього 4 години на тиждень). По закінченню курсу студенти готують та захищають на заняттях реферати на тему: «Моя програма оздоровлення». Студентам пропонується дати аналіз оздоровчої системи з характеристикою наявного в них захворювання, захист теоретичного матеріалу, виконання практичних нормативів з урахуванням відпрацьовування навчально-тренувальних занять та наданням щоденника оздоровчого комплексу.

Даний курс «Валеологія людини та оздоровчі технології» передбачає вирішення наступних завдань:

- вивчення студентами соціальних аспектів та природно наукових основ фізичної культури, наукових основ життєдіяльності людини;
- ознайомлення студентів із предметом, методами, системою, принципами, основними поняттями валеології;
- формування в студентів сучасного уявлення про здоров'я та його компоненти, фактори, що впливають на формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- усвідомлення своєї відповідальності за формування, збереження та зміцнення здоров'я;
- необхідність індивідуального підходу в оздоровленні людини;
- оволодіння навичками оцінки фізичного розвитку людини;
- оволодіння навичками оцінки нервово-психічного стану людини;
- оволодіння навичками оцінки рівня здоров'я людини;
- ознайомлення студентів з основними системами оздоровлення;
- формування знань та практичних навичок здорового способу життя;
- знання про особливості власного захворювання та можливість оздоровлення засобами та методами фізичної культури.

У результаті засвоєння даного курсу студент повинен:

- знати основні закономірності формування здоров'я людини;
- знати основні технології оздоровлення, найбільш ефективні при конкретному захворюванні;



- застосовувати на практиці стратегії ЗСЖ;
- оволодіти методами оцінки та корекції фізичної працездатності;
- оволодіти методами зміцнення фізичного й психічного здоров'я;
- знати та уміти оцінювати різні системи оздоровлення;
- вміти скласти власну програму оздоровлення (поточну та перспективну).

Розподіл студентів до навчально-тренувальних занять з фізичного виховання у спеціальних медичних груп проводились протягом 1-го місяця занять. У першу чергу враховувалася нозологічна форма, стан здоров'я студентів на момент занять. У період з 2015-2016 навчальних років систематизована за рейтингом структура захворюваності студентів спеціальних медичних груп в Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка мала наступний характер:

- захворювання органів зору – 30,1%;
- захворювання серцево судинної системи – 15,21%;
- захворювання сечовидільної системи – 14,16%;
- захворювання опорно-рухового апарату – 12,79%;
- захворювання шлунково-кишкового тракту – 10,37%;
- захворювання нервової системи – 5,05%;
- захворювання органів дихання – 4,89%;
- захворювання Лор-органів – 2,31%;
- захворювання ендокринної системи – 1,94%;
- інші захворювання – 3,05%;

Другим важливим напрямком формування мотиваційно-ціннісного відношення до фізичної культури, здорового способу життя ми вважаємо можливість наочно показати студентів використання сучасних технологій, рівень його фізичного розвитку, динаміку стану здоров'я під впливом реалізації власноруч розробленої програми оздоровлення.

Із цією метою, на перших заняттях кожний студент проходить тестування на предмет визначення ризику основних синдромів та станів з використанням комп'ютерної програми АСКОРХ (Ю.П. Гичьов). Після обробки результатів, кожний студент отримував оцінювальний лист стану здоров'я, який містить кількісну оцінку ризику захворюваності найбільш розповсюджених патологічних синдромів, рекомендації на додаткове обстеження, а також поради щодо здорового способу життя.

За результатами дослідження ми пропонували студентів виконувати наступні рекомендації:

1. Виконувати ранкову фізичну гімнастику 10-12 хв (краще на свіжому повітрі), слідкуючи за частотою пульсу який не повинен перевищувати 120-130 уд/хв.

2. Уникати вологості й переохолодження.

3. Засвоїти одну із систем дихальної гімнастики.

4. Не вживати алкоголь, який підвищує ризик більшості захворювань.

5. Застерегти, що пасивне паління, також шкідливо для здоров'я як і саме паління.

6. Засвоїти навички аутотренінгу та використовувати його при психоемоційних перевантажень, хвилюваннях, неприємностях.

7. Використовувати психологічне розвантаження (гра в шахи, заняття ручними видами ремесел, слухання музики, танці та інші форми активного відпочинку).

8. Отримати консультацію фахівця стосовно використання загартовуючих процедур.

9. Отримати консультацію у лікаря кабінету ЛФК, з метою визначення курсу лікування.

10. Провести повторне профілактичне обстеження через півроку.

11. Отримати додаткові рекомендації лікаря відділення профілактики.

Статистично оброблені комп'ютером ризики захворюваності у відсотках, чіткі рекомендації до зміни способу життя, допомагали зацікавити студентів до вивчення даного курсу та практичного освоєння оздоровчої програми.

Одержавши початкові відомості за концептуальними питаннями проблеми «людина та її здоров'я», студенти практично опанували метод оцінки рівня соматичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко.

За результатами дослідження рівень власного здоров'я студентів у середньому, становив  $3,74 \pm 0,53$  бали, (нижче середнього), ми ставили завдання досягти як мінімум 12 бального рівня, що гарантує від загострення хронічних та виникнення нових захворювань (Г.Л. Апанасенко). У процесі педагогічного експерименту ми неодноразово перевіряли динаміку рівня соматичного здоров'я студентів, розробивши, для спрощення роботи, дану програму в системі Microsoft Excel. Крім того, на практичних заняттях кожний студент навчався підраховувати рівень власного здоров'я та мав можливість самостійно контролювати його динаміку. Таким чином, наочно показуючи студентам рівень власного здоров'я, пропонуючи конкретну мету та способи її вирішення на практиці, ми досягали високої активності студентів у створенні та практичній реалізації індивідуальних програм оздоровлення.

Однією з важливих умов реалізації фізичного виховання у вищих навчальних закладах є формування потреби студентів щодо стійкої мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Результати анкетування студентів першого та другого курсів показали, що лише 48% студентів 1-го та 60,8% 2-го курсів вважають ефективними засоби та методи фізичного виховання при одержанні вищої освіти, 48% – 1 курсу та 43,7% – 2 курсів студентів вважають, що заняття з фізичного виховання повинні бути факультативними і тільки 10% – 1 курсу та 13% – 2 курсу прихильники обов'язкового відвідування занять. 48% – 1 курсу та 56,2% – 2 курсу студентів висловлюються за введення валеологічного циклу в дисципліну «Фізичне виховання», а 56% – 1 курсу та 58% – 2 курсу хотіли б вивчати у цьому циклі різні оздоровчі системи.

По закінченню курсу «Валеологія людини та оздоровчі технології» нами було проведено аналіз ефективності вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання у спеціальних медичних групах. Студенти відмітили, що 90,2% студентів оцінили курс на «добре» й «відмінно», 9,8% - «задовільно», незадовільних оцінок не зафіксовано. Новизну отриманої інформації 88,6% студентів оцінили на «добре» й «відмінно», 11,4% на «задовільно», достатність матеріалу, відповідно 92,3% та 7,7%, доступність викладу матеріалу – 94,4% та 5,6%, методичну забезпеченість курсу – 82,6% та 17,4%, врахування інтересів слухачів – 95,2% та 4,8% студентів.

Аналіз щоденників оздоровчого комплексу показав, що всі студенти, залежно від наявного захворювання, опанували свою програму оздоровлення, що вказувало на високий рівень мотивації до поліпшення власного здоров'я засобами та методами фізичного виховання. Так, у 93,2% студентів спостерігалась позитивна динаміка до збільшення обсягу рухової активності, 53,5% студентів по закінченню першого курсу та 72,4% студентів по закінченню другого курсу визначились з конкретною методикою загартовування, 42,5% та 67,8% студентів, відповідно, практикували різні оздоровчі підходи з питань харчування, 56,6% та 78,7% – активно використовували у своїх оздоровчих програм дихальну гімнастику, 56,6% та 82,3% студентів освоїли та практикували різні методи психотехнологій.

Аналіз та оцінювання отриманих знань студентів за авторською програмою відбувалося по закінченню навчального року шляхом захисту реферату на заняттях. На першому курсі студенти готували реферат, відповідно до оздоровчих систем, за результатом наявних у них захворювань, на другому курсі – захищали розроблену та апробовану ними індивідуальну програму оздоровлення. Такий підхід сприяв позитивному використанню досвіду однокурсників, доводив ефектив-

ність власної програми конкретними фактами, збільшував відповідальність студентів до наукового обґрунтування основних положень своєї програми та вірогідності досягнутих результатів.

Під час виконання практичних занять студенти набували вміння визначати частоту серцевих скорочень, рівень артеріального тиску, життєву ємність легенів, фізичну працездатність, кистьову динамометрію, рівень соматичного здоров'я (методика Г.Л. Апанасенко); уміти оцінювати власне самопочуття, активність, настрій (методика САН); проводити самооцінку стану здоров'я (методика В.П. Войтенко); уміти підбирати та виконувати комплекси фізичних вправ зі спортивним інвентарем та без них, дихальну гімнастику та інші засвоєні методики оздоровлення.

Оскільки перед кожним студентом ставилося завдання досягнення «безпечного рівня» здоров'я (вище 12 балів за методикою Г.Л. Апанасенко), позитивна динаміка даного показника сприяла ефективній практичній реалізації індивідуальної програми оздоровлення. Загалом, 85% студентів першого та 92,3% студентів другого курсів визначали зріст рівня соматичного здоров'я в балах.

**Висновки.** Таким чином, упровадження в навчальний процес авторської програми «Валеологія людини та оздоровчі технології» позитивно вплинуло на вдосконалення навчального процесу з дисципліни «Фізичне виховання» в спеціальних медичних групах, поліпшення їхнього стану здоров'я, успішному навчанню, зменшенню захворюваності, формуванню стійкої мотивації до засвоєння ціннісного потенціалу фізичної культури та здорового способу життя, оволодіння знаннями на рівні сучасних наукових досягнень з проблеми людини та її здоров'я, оволодіння системою практичних умінь і навичок, які забезпечують збереження та зміцнення здоров'я.

### **Список використаних джерел:**

1. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
2. Валеологические аспекты диагностики здоровья / [Под ред. М. С. Гончаренко]. – Харьков, 2000. – 197 с.
3. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Олександра Дмитрівна Дубогай, Анатолій Васильович Цьось, Марина Василівна Євтушок. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – 276 с.

4. Корягін В.М. Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах : навч. посібник / В. М. Корягін, О. З. Блавт. – Л. : Видавництво «Львівська політехніка», 2013. – 488 с.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
6. Язловецький В.С. Фізичне виховання студентів з відхиленнями в стані здоров'я: Навчальний посібник. — Кіровоград: РВВ КДПУ імені В. Винниченка, 2004. – 352 с.

The content of authorial program with valeological guidance for students of special medical group is shown in the article, which has proved its effectiveness. Specially chosen means and methods of physical training complement and enrich each other effectively on the issue of formation, preservation and improving health, allowed to optimize the students health promotion who has problems with health and their adaptation to the educational process. The effectiveness of this program was to develop a personality-oriented, individualized rehabilitation program, implementation of which was a mean of self-determination in physical education, practical development of its potential value.

**Keywords:** students, health, valeology, physical education, special medical group.

*Отримано 29.04.17*

УДК 612.1:611.9

*Р.Б. Чаплінський*

## **ДЕТЕРМІНАНТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ГОСТРИМ ІНФАРКТОМ МІОКАРДА**

У статті розглянуто симптоми порушення психічного статусу хворих гострим інфарктом міокарда. Проаналізовано психологічні проблеми, які спричиняють розвиток депресії. Охарактеризовано соматогенні впливи, що викликають гіпоксію мозку. Розглянуто типи особистосних реакцій та формування патологічних реакцій психіки на інфаркт міокарда. Проаналізовано психопатологічний профіль хворого. Детально охарактеризова-

но методи психологічної реабілітації хворих гострим інфарктом міокарда.

Ключові слова: гострий інфаркт міокарда, депресія, психози, особистосні реакції, патологічні реакції психіки, психотерапія, аутогенне тренування, бесіди.

**Постановка проблеми.** Аспект психологічної реабілітації хворих інфарктом міокарда (ІМ) досить важливий і іноді визначає можливість і ефективність усіх інших реабілітаційних втручань.

У гострому періоді ІМ відмічають такі симптоми порушення психічного статусу, як страх смерті, розлади сну, рухове занепокоєння. Ці порушення нерідко поєднуються з вегетативними цереброваскулярними розладами. Відчуття страху за життя, тривоги може супроводжуватися посиленням активності симпатичної нервової системи з такікардією, підвищенням артеріального тиску, що особливо неблагочинно для хворих з коронарною патологією. Крім страху смерті, загроза інвалідності, тривога за майбутнє через можливі затруднення в поверненні до трудової діяльності, страх втрати незалежності, здатності виконувати свої обов'язки чоловіка, батька, громадянина, погіршують стан хворого.

**Метою статті** є аналіз та оцінка симптомів порушення психічного статусу хворих гострим ІМ, психологічних проблеми, які спричиняють розвиток депресії, соматогенних впливів, що викликають гіпоксію мозку, типів особистосних реакцій та формування патологічних реакцій психіки на ІМ, психопатологічного профілю хворого, методів психологічної реабілітації хворих гострим ІМ.

**Обговорення результатів дослідження.** У початковому періоді хвороби депресія характеризується відчуттям слабкості, швидкої стомлюваності, які властиві цьому етапу [7, с. 123].

Сам факт термінової госпіталізації, усвідомлення того, що хвороба являє загрозу життю погіршує психічний статус хворого.

Є й інші психологічні проблеми, котрі виникають у хворих у гострому періоді ІМ, що й обґрунтовують розвиток депресії – втрата лібідю, безсоння, підвищена дратівливість, зниження уваги. Певне значення у формуванні психопатологічних порушень у хворих ІМ має неправильна поведінка медичного персоналу – необґрунтовані обмеження, обговорення при хворому неясних питань діагностики й лікування, їх стурбовані лица. Ще більш негативний вплив на психіку хворого має зайва неприхована тривога за їхнє здоров'я близьких родичів, їх над-

мірна опіка. Негативно впливають також випадки різкого погіршення стану або смерті інших хворих, очевидцями яких стають хворі в стаціонарі [6, с. 287-288].

Незавершеність розпочатої справи, почуття відповідальності за неї також служать джерелом негативних емоцій. В 6-7% випадків у хворих розвиваються психози, що протікають із порушенням свідомості й різким руховим порушенням. В основі їх лежать соматогенні впливи, що викликають гіпоксію мозку, як за рахунок церебральних гемодинамічних розладів, так і у зв'язку з недостатньою оксигенацією крові в умовах зниження функції серця, розвитку недостатності кровообігу, а також, можливо, внаслідок інтоксикації продуктами розпаду некротичних ділянок міокарда. Психози звичайно розвиваються в перші 2-5 днів хвороби. Пізніше через покращення загальної гемодинаміки й зниження можливості соматогенних впливів імовірність їх виникнення знижується [3, с. 13-14].

Корекція психічних порушень повинна здійснюватися психіатрами. У корекції патологічних реакцій особистості хворого на ІМ важливу роль відіграють не тільки психолог і психотерапевт, але й лікар і весь медичний персонал. Виявити патологічні реакції на хворобу, особливо депресію, не завжди просто через різні особливості особистості хворого. Ретельне спостереження за ним при щоденних бесідах, виконанні процедур, при побутових контактах може дати багато важливої інформації для діагностики психопатологічних станів.

Найчастіше виявляють наступні типи особистосних реакцій на ІМ:

1. Адекватні (нормальні) психологічні реакції.

2. Патологічні (невротичні) реакції: а) кардіофобна, б) тривожно-депресивна, в) іпохондрична, г) істерична, д) анозогностична.

Реакція на ІМ кваліфікується як адекватна, якщо: а) поведінка хворого, його переживання й концепція хвороби відповідають отриманій від лікаря інформації про важкість ІМ і його можливих наслідках; б) хворий дотримується режиму, додержується призначень лікаря й у стані контролювати свої емоції. При виявленні психопатологічної симптоматики у хворого ІМ, здорового до цього захворювання, виставляють діагноз патологічної реакції [1, с. 117-118; 9, с. 383-384].

Для кардіофобної реакції найбільш характерний страх перед повторним ІМ і раптовою смертю.

Депресивна (тривожно-депресивна) реакція насамперед проявляється зниженим настроєм, песимістичною оцінкою. Тривога характеризується внутрішнім напруженням, передчуттям лиха, що насувається.

При іпохондричній (депресивно-іпохондричної) реакції відзначається постійна і явна переоцінка свого настрою, надмірна фіксація уваги на своєму здоров'ї.

Істерична реакція характеризується егоцентризмом, демонстративністю, прагненням залучити до себе увагу навколишніх і викликати співчуття, емоційною лабільністю.

При анозогностичній реакції відзначається заперечення хвороби з ігноруванням лікувальних рекомендацій та грубими порушеннями режиму.

Особливості особистості хворого відіграють визначну роль у формуванні патологічних реакцій психіки на ІМ. Особи, у преморбідному періоді, що реагували на будь-які життєві труднощі розпачем, недовірою у щасливий кінець справи, на ІМ відповідають розвитком депресії. Кардіофобічна й іпохондрична реакції на ІМ формуються в людей, схильних до помисливості, тривоги. Слід мати на увазі, що описані вище типи особистосних реакцій на хворобу характерні для здорових у преморбідному періоді людей, але мають певні особливості особистості. У тих же випадках, коли інфаркт міокарда розвивається в осіб із психічними порушеннями (травматична енцефалопатія, алкоголізм, церебральні судинні розлади, неврози й ін.), реакції на хворобу набувають особливо вираженого патологічного характеру і вимагають іноді втручання психіатра.

Дослідження стандартизованих критеріїв оцінки виразності симптомів дозволяє побудувати криву, що відображає психопатологічний профіль хворого [3, с. 26-28].

Виразність психічних змін оцінюється по 4-бальній системі: 0 – відсутня, 1 – легка, 2 – помірна, 3 – виражена.

При легких психічних змінах психопатологічні симптоми непостійні, мають нерізко виражений субклінічний характер. Проявляються в основному у відповідних скаргах хворого й нерідко виявляються лише при цілеспрямованому розпитуванні. Поведінка хворого суттєво не змінюється.

При помірних психічних змінах психопатологічна симптоматика постійна, необхідність лікування не викликає сумніву. Симптоматика змінюється відповідно особливості провідного психопатологічного синдрому поведінки хворого.

При виражених психічних порушеннях вони домінують у статусі хворого, супроводжуються зниженням працездатності.

Методи психологічної реабілітації хворих ІМ включають «малу» психотерапію, аутогенне тренування й психотропні препарати. Мала психотерапія може й повинна здійснюватися будь-яким лікарем,



але особливо ефективна при проведенні її лікарем, особливо, якщо він брав участь у лікуванні хворого у важкому періоді хвороби [10, с. 1220-1222].

У доброзичливій бесіді слід переконати хворого в щасливому кінці захворювання, заспокоїти його, вселити довіру до лікаря, реабілітолога, медичного персоналу, настроїти його на лікування, на безпечність поступової активізації. Не слід у цей період фіксувати його увагу на можливих обмеженнях працездатності. Хворому слід роз'яснити сутність захворювання в пом'якшеній оптимістичній доступній формі, оскільки зовсім нерідко з вуст родичів і друзів він одержує не просто невірні, а застрашливі відомості про те, що таке ІМ. На стаціонарному етапі повинна розпочатись чітко спланована робота, спрямована на те, щоб хворий, маючи правильну інформацію про перенесене захворювання, сутність реабілітації й т.п., усвідомлено став активним учасником усіх реабілітаційних заходів.

У рамках «Школа для хворих, що перенесли ІМ, та їх родичів», повинні надаватися відомості про те, що таке ІМ з відомою часткою оптимістичного окрасу інформації, про мету та зміст реабілітації, чому шкідлива надлишково пролонгована інактивація хворого й у чому заключається фізична реабілітація на стаціонарному етапі. Відомості про необхідність боротися з деякими факторами ризику повинні надаватися хворому вже в цю фазу, оскільки поки ще свіжі спогади про важкість гострого періоду захворювання, хворі більш сприйнятливі до рекомендацій, наприклад про припинення паління [7, с. 124-125].

Аутогенне тренування – досить ефективний метод лікування й самопрофілактики. Суть його зводиться до оволодіння хворим методів самонавіювання на фоні психічного й м'язового розслаблення [5, с. 345-346].

Аутогенне тренування дозволяє підвищувати здатності людини до саморегуляції психічного настрою, стану й тим самим допомагає йому долати труднощі соціального плану, у тому числі й ті, що виникли внаслідок захворювання.

До занять з хворими проводять індивідуальні бесіди. Метою бесід є ознайомлення з особливостями особистості хворого, уточнення характеру психічних змін, встановлення тісного психічного контакту із хворим, формування позитивної установки у хворого на аутогенне тренування. Хворим розповідають про теоретичні основи цього методу (зокрема, вказують на зв'язок між тонусом м'язу й психічним станом), про можливість впливу на деякі функції організму шляхом самонавіювання.

Заняття аутогенним тренуванням повинні бути добровільними. Доцільно зачекати 2-3 дні після першої бесіди, щоб хворий, оцінив

ши свої можливості, вирішив, чи зможе він регулярно й систематично займатися аутогенним тренуванням.

Заняття можуть проводитися індивідуально або з групою. Число хворих, що займаються не повинно перевищувати 7-10 осіб. Заняття проводить лікар в умовах стаціонару через день, а в амбулаторних умовах 1-2 рази в тиждень. Тривалість занять 45-50 хв. Курс психотерапії – 10-15 занять [2, с. 691-693].

У процесі лікування хворим слід проводити самостійні тренування протягом 10-15 хв не менше 3 разів на день: вранці (при пробудженні), вдень і ввечері (перед сном).

На заняттях хворі сидять у кріслі (голова спокійно лежить на спинці крісла, руки – на стегнах або на підлокітниках крісла, коліна вільно розведені). Самостійні тренування проводять у тому ж положенні або лежачи.

Розпочинати вивчення прийомів аутогенного тренування рекомендується із заплющеними очима. Однак частину часу слід тренуватися з відкритими очима: на перших заняттях – по 3-5 хв, через 6-7 занять по 20-25 хв. Наприкінці курсу всі тренування проводять із відкритими очима (крім самостійних занять перед сном).

На перших етапах навчання слід усунути вплив відволікаючих зовнішніх подразників (шум, яскраве світло, сторонні голоси й т.п.). У міру оволодіння прийомами аутогенного тренування умови проведення наближають до звичайних. Після курсу аутогенного тренування хворим рекомендується проводити самостійні заняття в різних умовах (вдома, на роботі, у транспорті, на вулиці і т.п.).

Перед початком і наприкінці кожного заняття із хворими проводять колективну бесіду, у якій обговорюють загальну лінію поведінки осіб, що страждають ішемічною хворобою серця (ІХС), доцільні форми реагування в конкретних життєвих умовах. Хворі розповідають про своє самопочуття, про те, наскільки успішно йде оволодіння прийомами аутогенного тренування. У процесі лікування хворим рекомендують вести щоденник самоспостереження, описуючи успіхи й труднощі освоєння прийомів аутогенного тренування, динаміку свого самопочуття. Велику увагу приділяють формуванню у хворих правильної уяви про хворобу, зміцненню віри у видужання, підвищенню їх соціальної активності, а також вирішенню інших завдань, що стоять перед «малою психотерапією».

У процесі лікування поряд із глибоким оволодінням прийомами аутогенного тренування основну увагу слід зосередити на подоланні психопатологічних змін.

Емоційне напруження супроводжується підвищенням тону м'язової мускулатури (насамперед мимічної) і збільшенням рухової

активності, зміною частоти й ритму дихання, діяльності серцево-судинної системи. З урахуванням цього є розроблений наступний комплекс вправ, спрямований на зменшення емоційного напруження [8, с. 1263-1265].

1. Вправа «розслаблення», «дихання», «легкість».

Плавний спокійний глибокий вдих слід поєднувати із приємним легким напруженням окремих груп м'язів у наступній послідовності: м'язів чола, очей, язика, шиї, рук, спини, ніг. Потім під час плавного спокійного видиху подається команда розслаблення: «чоло розслаблене», «рот розслаблений», «руки розслаблені» і т.п. Хворий фіксує свою увагу на відчутті розслабленості кожної із зазначених м'язових груп, закріплюючи ці прийоми 5-6-кратним повторенням формули розслаблення. Навчившись розслаблювати кожну м'язову групу окремо, хворий переходить до єдиної загальної формули – «тіло розслаблене», викликаючи загальне м'язове розслаблення без попереднього напруження. Для посилення м'язового розслаблення використовують розширені формули «спокою», «дихання» і «легкості». «Я заспокоююся все більше й більше», «Я спокійний, я зовсім спокійний», «Дихання глибоке, спокійне, рівне», «Я дихаю повними грудьми», «Ніжна хвиля розслаблення й легкості огортає моє тіло» і т.п.

2. Вправа «тепло», «легкість».

На фоні попереднього м'язового розслаблення подають наступні команди: «Мої руки теплішають», «Я ніби занурюю руки в теплу воду», «Мої руки теплі й легкі», «Моє тіло приємно тепле й легке» і т.п.

Вправа «тепло», «легкість», «вільно в грудях».

«Приємне почуття легкості й волі все повніше й відчутніше», «Ніжно тепло зігріває мої груди», «Незвичайно легко й вільно в грудях».

На освоєння зазначених вправ потрібно 8-10 занять. На наступних заняттях закріплюють отримані навички з акцентуванням уваги хворих на подоланні наявної психопатологічної симптоматики. Заняття спрямовані на усунення побоювань, тривоги й страхів, на поліпшення загального самопочуття, настрою, зміцнення волі й упевненості у власних силах, на «повернення в лад»: «Тривога, занепокоєння, страхи пішли», «Мене ніщо не хвилює й не турбує», «Повний спокій, повний відпочинок», «Я буду спокійний завжди й скрізь, у будь-яких обставинах й у будь-якій ситуації» і т.п.

Слід рекомендувати хворим регулярно проводити самостійні тренування після освоєння курсу аутогенного тренування з лікарем-психотерапевтом.

Необхідно відзначити, що вправи «важкість» і «серце» класичного методу аутогенного тренування для хворих ІХС протипоказані.

Спроби освоїти ці вправи нерідко супроводжуються відчуттями млявості, слабості, нездужання, а іноді й болем у ділянці серця й за грудиною, серцебиттям. Хворі починають надмірно фіксувати увагу на роботі серця, що негативно впливає на перебіг хвороби.

Аутогенне тренування корисне для хворих, що перенесли ІМ, але не всі люди в стані оволодіти даним методом у зв'язку з особливостями психіки.

Оскільки у формуванні правильного відношення до захворювання, до лікувальних і реабілітаційних заходів важливу роль відіграють подружжя (він, вона) й інші найближчі родичі, значну частину занять «Школи для хворих, що перенесли ІМ, та їх родичів» слід проводити вже на стаціонарному етапі реабілітації. Більше того, деякі бесіди програми в індивідуальному порядку доцільно проводити вже в перші дні хвороби. Інформацію про суть захворювання слід дати хворому ще в гострому періоді ІМ. Бесіду про шкоду паління, про боротьбу із зайвою масою тіла – звички, які важко долаються хворими, також краще проводити в ранньому періоді захворювання, коли ще свіжі спогади про важкість стану й страх смерті, пережиті хворим у гострій стадії ІМ [4, с. 471-472].

**Висновки.** Таким чином, в основі виникнення психозів у хворих з гострим ІМ лежать соматогенні впливи, що викликають гіпоксію мозку, які протікають із порушенням свідомості й різким руховим порушенням.

Виявити патологічні реакції на хворобу не завжди просто через різні особливості особистості хворого, які відіграють значну роль у формуванні патологічних реакцій психіки на ІМ. Ретельне спостереження за хворими при щоденних бесідах, виконанні процедур, при побутових контактах може дати багато важливої інформації для діагностики психопатологічних станів.

Дослідження стандартизованих критеріїв оцінки виразності симптомів дозволяє побудувати криву, що відображає психопатологічний профіль хворого.

Методи психологічної реабілітації хворих ІМ включають «малу» психотерапію, аутогенне тренування й психотропні препарати.

Мала психотерапія особливо ефективна при проведенні лікарем, який брав участь у лікуванні хворого у важкому періоді хвороби.

Аутогенне тренування – досить ефективний метод лікування й психопрофілактики, який дозволяє підвищувати здатності людини до саморегуляції психічного настрою, стану й тим самим допомагає йому долати труднощі соціального плану, у тому числі й ті, що виникли внаслідок захворювання.

Отже, психологічна реабілітації хворих ІМ досить важлива, яка досить часто визначає можливість і ефективність усіх інших реабілітаційних заходів.

### **Список використаних джерел:**

1. Меерсон Ф.З. Адаптация к стрессорным ситуациям / Ф.З. Меерсон, М.Г. Пшеникова. – М.: Медицина, 1988. – 253 с.
2. Основы кардиологии: Принципы и практика (2-е издание) / Под ред. проф. Клива Розендорффа. – Львов: Медицина світу, 2007. – 1064 с., ил.
3. Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье / С.А. Разумов. – Л.: Знание, 1975. – 40 с.
4. Руководство по кардиологии / Под ред. В.Н. Коваленко. – К.: Морион, 2008. – 1424 с.
5. Серцево-судинні захворювання / За ред. чл.-кор. АМН України, проф. В.М. Коваленка та проф. М.І. Лутая // Довідник «VADEMECUM info ДОКТОР «Кардіолог». – К.: ТОВ «ГІРА «Здоров'я України», 2005. – 542 с. – (Серія «Бібліотека «Здоров'я України»).
6. Сыркин А.Л. Инфаркт миокарда / А.Л. Сыркин. – М.: Медицинское информационное агентство, 1998. – 397 с.
7. Шмалій В.І. Клініко-інструментальні особливості у хворих на ІХС з порушенням ритму серця в поєднанні з депресивними розладами / В.І. Шмалій // Галицький лікарський вісник. – 2005. – Т. 12, № 4. – С. 123-125.
8. Ferketich A.K. Depression as an antecedent to heart disease among women and men in the NHANES I study. National Health and Nutrition Examination Survey / A.K. Ferketich, J.A. Schwartzbaum, D.J. Frid et al. // Arch. Intern. Med. – 2000. – Vol. 160. – P. 1261-1268.
9. Lesperance F. Depression in patients with cardiac disease : a practical review / F. Lesperance, N. Frasure-Smith // J. Psychosom. Res. – 2000. – Vol. 48. – P. 379-391.
10. Paul-Labrador M. Effects of a randomized controlled trial of transcendental meditation on components of the metabolic syndrome in subjects with coronary heart disease / M. Paul-Labrador, D. Polk, J.H. Dwyer et al. // Arch. Intern. Med. – 2006. – Vol. 166, № 11. – P. 1218-1224.

In the article the symptoms of mental status of patients with acute myocardial infarction. Analyzed the psychological problems that cause the development of depression. Characterized somatogenic impacts that cause brain hypoxia. Osobystosnyh consider the types of reactions and the formation of abnormal mental reactions myocardial

infarction. The analysis of psychopathological profile of the patient. Details described methods of psychological rehabilitation of patients with acute myocardial infarction.

**Key words:** acute myocardial infarction, depression, psychosis, osobystosni reactions, abnormal mental reactions, therapy, autogenous training, conversation.

*Отримано 23.04.17*

УДК 796/799:378.4

*Т.Н. Чебан*

## **СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

В статье рассмотрена актуальная проблема модернизации современного учебно-воспитательного процесса физического воспитания в системе университетского образования, направленного формирование профессионально-прикладных значимых психофизических качеств и функциональных способностей, необходимых личности специалиста в будущей социо-профессиональных деятельности.

**Ключевые слова:** физическая культура, прикладная физическая подготовка, профессиональная психофизическая готовность и работоспособность.

**Постановка проблемы.** В настоящее время высшие учебные заведения в современной системе профессионального образования занимают одно из значительных мест, являясь ключевым компонентом в обеспечении непрерывности образования, система которого включает в себя посещение и окончание высшего учебного заведения [1].

**Анализ актуальных исследований.** Обобщение данных теоретических исследований различных авторов привело нас к выводу о том, что специфика студенческой деятельности требует большого нервно-эмоционального напряжения, повышенного внимания к состоянию здоровья, физической работоспособности и значительных усилий и

выносливости. Режим студентов в ВУЗе характеризуется, длительными пребываниями в вынужденных позах стоя или сидя на лекционных занятиях.

Одним из важнейшим факторов, способствующих повышению уровню конкурентоспособности будущего специалиста, является улучшение качественной составляющей в его профессиональной подготовки. Это способствует реализации при эффективном использовании потенциальных возможностей физической культуры.

Физическая культура сопровождает студента всю его сознательную жизнь (в высших учебных заведениях) и от осознанности отношения к собственной культуре, в том числе физической культуре, зависит не только его здоровье (физическое, психическое и социальное), но и успешность его будущей профессиональной деятельности.

**Цель статьи.** Показать необходимость модернизации современной системы высшего профессионального образования, которая несет за собой решение основных вопросов сохранения и укрепления здоровья личности студента, формирования ее мотивационно-ценностной сферы, развития профессионально значимых психофизических и функциональных способностей, повышения качества профессионального обучения.

**Изложение основного материала.** Недостаточность учебно-методического обеспечения учебного процесса физического воспитания студентов отражается на реализации основного посыла современной высшей профессиональной школы – повышении качества профессиональной подготовки высококвалифицированного специалиста.

Основной причиной этого явления представляется неполучение студентом в полном объеме того минимума информации о потенциальных возможностях физической культуры, а именно: о сохранении и укреплении собственного здоровья, осуществления диагностики и профилактики профессиональных заболеваний, интеграции физической и профессиональной (в функциональной ее части) подготовки, минимизации негативных воздействий трудовой деятельности, адаптации к физическим и психоэмоциональным нагрузкам. В профессиональной деятельности студента занимают важное место показатели психомоторного развития (зрительно-моторная и слуховая реакции, координационные связи, высокий уровень развития нервно-мышечного аппарата, а также выраженная подвижность нервных процессов).

Прикладная физическая подготовка в вузе представляется одним из видов специализированного процесса физического воспитания, которое направлено на развитие основных физических и психических качеств студента, а так же на формирование двигательных умений и

навыков, применительно к конкретным особенностям той или иной профессии.

Профессиональная психофизическая готовность будущего специалиста к трудовой деятельности представляет собой оптимальный уровень работоспособности, которая включает: наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда; способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Специфические особенности, сопровождающие учебно-профессиональную деятельность студентов в высшем учебном заведении, приводит к требованиям реализации дифференцированного подхода к решению основных педагогических задач, которые связаны со спецификой будущей профессии.

Вуз готовит неоднородный контингент специалистов, профессиональная деятельность которых требует к себе определенного внимания в области развития физических качеств молодого организма и его функционального состояния, профессии диктуют специфические требования к развитию психофизических качеств, для каждой профессии представлен самостоятельный перечень, содержащий профессионально-прикладные умения и навыки.

Специфические особенности учебной и трудовой деятельности предъявляют особые требования к планированию и осуществлению системы обучения физической культуре. Успешность их труда и безопасность прямо пропорциональны комплексу физических и психофизических качеств, двигательных умений, специальных знаний, связанных с особенностями избранной профессии [1].

Вышесказанное подводит к выводу о необходимости физического воспитания студентов высшей школы с профессионально-прикладной направленностью, в ходе которого, вместе с задачами, которые определены общеузовской программой, ставятся дополнительные специфические задачи, реализуемые:

- в изучении особенности профессиональной деятельности студентов разных специализации;
- в воспитании физических качеств, которые важны исключительно для конкретных профессий;
- в формировании и совершенствовании двигательных умений и навыков, которые имеют профессиональное значение;
- в повышении устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям условий основной деятельности и профилактики профессиональных заболеваний;



- в воспитании психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности.

В связи с этим, были выделены «основные направления ПППП студентов ВУЗ различных специальностей:

- учет особенностей профессиональной деятельности разных специальностей;

- разработка и внедрение учебной программы для студентов вузов, включающей средства, направленные на воспитание физических качеств, имеющих большое значение для конкретных профессий, а также воспитание психических качеств, которые проявляются в профессиональной деятельности специалиста;

- использование средств, повышающих устойчивость организма студентов к неблагоприятному воздействию, связанному со специфическими условиями деятельности и профилактика профессиональных специфических заболеваний» [8].

Организация обучения студентов по дисциплине «Физическая культура» в вузах представляется сложным процессом, и требует от педагога не только владение качественным спортивным мастерством, но и знаний, отражающих профессиональную деятельность студентов.

Работа преподавателей в этих учебных заведениях связана с тем, чтобы не допустить негативного воздействия физических упражнений на профессионализм занимающихся и оказанием положительного влияния на функциональное состояние организма студентов, дать им теоретические знания и практические навыки в области физической культуры и спорта [10].

Анализ литературных источников позволил нам выделить принципы осуществления процесса физической подготовки студентов:

- избегание упражнений и режима их выполнения, которые способствуют перегрузке функций систем организма, связанных с исполнительской деятельностью, вызывающих спазматическое, судорожное состояние;

- регулярность и использование большого количества чередований на занятиях физическими упражнениями и мышечной релаксацией;

- решение задач специальной физической подготовки вместе с задачами общей физической подготовки при организации занятий;

- учёт специфики студентов, привыкших в основном к реализации индивидуального подхода в занятиях по специальности;

- активность в использовании консультативной формы педагогической деятельности преподавателя по физической культуре [3].

Наибольшая эффективность комплексных уроков со студентами получается при включении в них подвижных игр, легкоатлетиче-

ских упражнений, различных видов гимнастики, упражнений с организацией комплексной тренировки различных физических качеств, а также двигательных навыков. Повышению результативности занятий способствует подача в начале урока специальных физических упражнений, в конце урока – физические упражнения на расслабление.

В случаях, если занятия по физической культуре проходит перед занятием по специальности, возникает необходимость включения упражнений, направленных на совершенствование техники, развитие гибкости и быстроты.

Если занятия по физической культуре проводятся в конце учебного дня, то при предъявлении упражнений делается особый акцент на развитие общей выносливости, даются упражнения общей психофизической релаксации. В конце семестра, когда осуществляется усиленная подготовка студентов к сессии, плотность урока по физической культуре несколько снижается.

Физические упражнения используются в качестве быстрого вхождения в работу, для обеспечения активного отдыха, снимают утомление, а с другой стороны, используемый комплекс средств физической культуры способствует восстановлению духовных и физических сил [8].

Факт того, что профессиональная деятельность студента очень сложна и разнообразна, приводит к невозможности объединения их в одну группу и проведения учебных занятий по физической культуре по общей программе [8].

Таким образом, одним из путей решения первой проблемы представляется создание программы по физической культуре, которая в полной мере отражает специфику профессиональной деятельности студента, а также разработка учебно-методического сопровождения к ней.

Одним из важных требований успешного овладения комплексом знаний, умений и навыков в области физической культуры представляется осуществление деятельностного подхода в обучении, суть которого заключена в ориентации студентов не только на усвоение уже готовых знаний и умений, но и на формирование творческого подхода к выполнению упражнения.

Основой учебно-воспитательного процесса при организации физкультурной деятельности является обеспечение педагогического взаимодействия. Педагогическое взаимодействие под собой подразумевает не только обмен информацией во время осуществления коммуникации, но и установление связей и отношений, от которых зависит эффективность совместной деятельности, с помощью которых происхо-

дит повышение интереса студентов к занятиям по физической культуре, активизация их саморазвития и самосовершенствования [5].

Возникает необходимость анализа собственной деятельности преподавателем с целью нахождения и использования новых методик, расширения арсенала используемых средств, то есть быть в постоянном творческом поиске [2].

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующие **выводы**:

1. Интеграционная основа профессиональной направленности физической культуры в учебном заведении различного профиля способствует объединению всех остальных компонентов профессиональной подготовки студентов, потому что в процесс физического воспитания подразумевает осуществление воздействия с опорой на биологическую основу личности, а также на ее социальную целостность.

2. Физическая культура обладает колоссальными возможностями, которые позволяют повысить уровень эффективности в решении следующих поставленных вопросов:

- вопросы развития профессионально значимых психофизических качеств (формирование исполнительского аппарата, становление моторно-двигательных способностей студента разных факультетов и специальностей, и пр.),

- улучшения адаптации к возможностям организма, повышения уровня физической работоспособности (подготовка организма противостоянию к высоким физическим и психическим нагрузкам, которые присущи выбранной профессии).

3. В основу содержание предмета «Физическая культура» в вузе разрабатывается с учетом специфических особенностей и в строгом соответствии с особенностями профессиональной деятельности обучающегося контингента.

4. Преподаватель по физической культуре, осуществляя свою профессиональную деятельность в вузе, должен обладать требуемым уровнем сформированности определенных компетенций (личностных, профессиональных, рефлексивных, социальных), которые представляют в целом его компетентность [7].

Профессиональная психофизическая готовность представляет собой оптимальный уровень профессиональной работоспособности, которая включает:

- наличие необходимого резерва физических и функциональных возможностей организма для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям среды, объему и интенсивности труда;

- способности к полному восстановлению в условиях лимита времени и наличие мотивации в достижении целей, базирующихся на физических, психических и духовных возможностях человека.

Таким образом, формирование такой отрасли физической культуры как профессионально-прикладная физическая культура, является закономерным требованием времени, а ее теория и методика органично вплетается во взаимосвязь с физической культурой и трудовой деятельностью. Она выполняет социальные, экономические требования по физической подготовке современной молодежи в системе университетского образования к практической трудовой деятельности.

### **Список использованных источников:**

1. Божик М.В. Професійна спрямованість фізичного виховання майбутніх вчителів-предметників / М.В. Божик // Молода спортивна наука України. – 2009. – Т. 4. – С. 26–30.
2. Вашлаева Л.П. Формирование здоровьесберегающей стратегии педагога в системе повышения квалификации: автореф. дис.... канд. пед. Наук / Л.П. Вашлаева. – Кемерово, 2003. – 24 с.
3. Инновационные направления развития системы физического воспитания детей школьного возраста // Теория и практика физической культуры: научно-теоретический журнал. – 1999. – № 3.
4. Кожевникова Л.К. Профессионально-прикладная физическая подготовка будущих учителей начальных классов: автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методология физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / Л.К. Кожевникова. – Краснодар, 2008. – 22 с.
5. Пахомова Н.В. Профессионально-прикладная направленность физической культуры в вузах искусств и культуры // Образование и общество. – 2007. – №1. [Электронный документ] – режим доступа: <http://www.education.rekom.ru> (дата обращения 11.11.2016)
6. Платонов Д.Н. Педагогические особенности организации профессионально-прикладной подготовки будущих учителей в процессе физического воспитания: на примере национально-региональной системы образования РС (Я): дис.... канд. пед. наук : 13.00.01. / Д.Н. Платонов – М., 2003. – 161 с.
7. Попов А.А. Модель организации здорового образа жизни студентов в творческом вузе / А.А. Попов // Вестник Кемеровского государственного университета культуры и искусств. – 2011. – № 14. – С. 57–67.
8. Сычев А.Л. Влияние физической культуры и спорта на формирование профессиональных навыков / А.Л. Сычев. – Курган: изд-во КГУ, 2004. – 245 с.
9. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта.

10. Чумакова Р.С. Профессионально – прикладная подготовка студентов / Р.С. Чумакова. – Киров: изд-во АСА, 2003. – 320 с.

In the article the actual problem of modernizing the modern educational process of physical education in the system of university education is considered, directed to the formation of professionally applied significant psychophysical qualities and functional abilities, the necessary personality of the specialist in the future socio-professional activity.

**Keywords:** physical culture, applied physical training, professional psychophysical readiness and efficiency.

*Отримано 17.04.17*

УДК 796.853.23 – 055.2:159.9

*М.А. Чистякова*

## **ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СПОРТСМЕНОВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ДЗЮДО**

В статье представлены результаты исследования психофизиологических состояний спортсменов, специализирующихся в дзюдо, на протяжении менструальных циклов. Установлено, что постовуляторная и постменструальная фазы характеризовались повышением уровня активированности, улучшением качеств и эффективности психофизиологической деятельности спортсменов, специализирующихся в дзюдо. Для предменструальной и менструальной фазы были характерны проявление нервно-психической неустойчивости, снижение скорости сенсомоторного реагирования, более низкие показатели мышечно-суставного чувства и лабильности. Овуляторная фаза характеризовалась значительным снижением функционального состояния ЦНС.

**Ключевые слова:** дзюдо, менструальный цикл, психофизиологические особенности.

**Постановка проблемы.** В практике современного спорта для обеспечения результативной спортивной деятельности наравне с уче-

том морфологических характеристик, функциональных возможностей организма спортсменок необходимо учитывать их психофизиологические особенности [2, 3, 5].

Проявление особенностей нейродинамических и психомоторных функций у спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, определяется спецификой их спортивной деятельности – способностью быстро и эффективно организовать движения адекватно меняющейся ситуации [1].

Известно, что на эффективность реагирования, выбор оптимальных решений в каждой конкретной обстановке влияют индивидуальные особенности человека, его пол, возраст, функциональное состояние [1, 4].

Функциональное состояние и работоспособность женщин зависят от циклических изменений на протяжении менструальных циклов [4].

В настоящее время ощущается недостаток в специальной литературе работ по комплексному изучению психофизиологических особенностей спортсменок, специализирующихся в дзюдо, существует необходимость разработок в этом направлении.

**Изложение основного материала.** Исследования особенностей сенсомоторного реагирования с переработки информации разного уровня сложности приобретают особый интерес в связи со спецификой вида спорта. Так, в дзюдо важна быстрота двигательных реакций, позволяющая сохранять пространственную точность движений при разнообразной вариативности ситуаций и возможных способах реагирования на них [1]. В связи с этим нас интересовал вопрос о характере влияния циклических изменений гормонального статуса спортсменок, специализирующихся в дзюдо, на изменение скорости протекания нервных процессов.

Анализ основных характеристик сенсомоторной деятельности разной сложности показал, что зрительно-моторные реакции спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, различаются в разные фазы менструального цикла. Средние значения скорости зрительно-моторного реагирования, мерой оценки которых были латентные периоды реакции выбора одного из трех (PB1–3) и двух из трех раздражителей (PB2–3), а также скорость реакции на простую нагрузку (сигнал-ответ) имели одинаковую направленность на протяжении менструальных циклов – более высокие скорости протекания нервных процессов в постменструальную, особенно в постовуляторную, фазы менструального цикла, о чем свидетельствует меньшее среднее значение времени реакции.

Например, при оценке скорости протекания нервных процессов спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, выявлены значимые различия по показателям простой зрительно-моторной реакции (ПЗМР), сложной зрительно-моторной реакции (СЗМР) выбора одного из трех и СЗМР двух из трех раздражителей в виде уменьшения времени латентных периодов в постовуляторную и постменструальную фазы менструального цикла: ЛП ПЗМР –  $233,9 \pm 23,2$  ( $\bar{x} \pm S$ ) и  $237,5 \pm 20,7$  мс, ЛП СЗМР (PB1–3) –  $360,8 \pm 10,1$  и  $355,3 \pm 31,6$  мс, ЛП СЗМР (PB2–3) –  $410,3 \pm 32,5$  и  $413,8 \pm 30,8$  мс. Также отметим, что в постовуляторную фазу при тестировании ПЗМР спортсменки не допускали ошибок по сравнению с другими фазами цикла.

В фазы физиологического напряжения – предменструальную, овуляторную, особенно в менструальную, средние значения латентных периодов простой реакции выбора (ЛП ПЗМР) были более длительными по сравнению с постовуляторной и постменструальной фазами цикла и составили:  $251,5 \pm 20,6$  ( $p < 0,01$ ),  $251,8 \pm 21,8$  ( $p < 0,05$ ) и  $254,2 \pm 27,0$  мс ( $p < 0,05$ ) соответственно.

Скорости сенсомоторного реагирования на сигналы с выбором по характеру почти полностью повторяли те, которые были на простую нагрузку. Только средние значения времени ЛП СЗМР стали достоверно ( $p < 0,01$ ) наиболее длительными в овуляторную фазу и составили: PB1–3 –  $395,4 \pm 43,1$ ; PB2–3 –  $465,2 \pm 37,2$  мс. Это указывает на ухудшение в фазу овуляции сенсомоторных функций спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, при переработке информации большей сложности. Количество неточных реакций в разные фазы менструального цикла с усложнением дифференцировки значительно не различались, что, вероятно, связано с более низкой скоростью выполнения задания в менструальную, овуляторную, предменструальные фазы менструального цикла.

Исследование значений латентных периодов также показало, что с усложнением процесса дифференцировки реакции выбора стали значительно длиннее, что, вероятно, связано со сложностью задания, при котором для анализа информации включается большее количество нервных центров. Так, если скорость ПЗМР в постовуляторную фазу составляла в среднем  $233,9 \pm 23,2$  мс, то скорость реакции выбора одного из трех –  $360,8 \pm 40,6$  мс, а при усложнении задания (PB2–3) –  $410,3 \pm 32,5$  мс, т. е. увеличилась на  $176,4$  мс.

Обращает на себя внимание также то, что в тестах определения УФП НП, когда тестирование происходит в максимально возможном темпе сложной зрительно-моторной деятельности, время латентных периодов улучшается по сравнению с реакцией выбора двух раздражи-

телей из трех (рис. 1). Вероятно, это связано с определенным эмоциональным напряжением, обусловленным также сложностью задания, при котором реакция организма становится более эффективной.

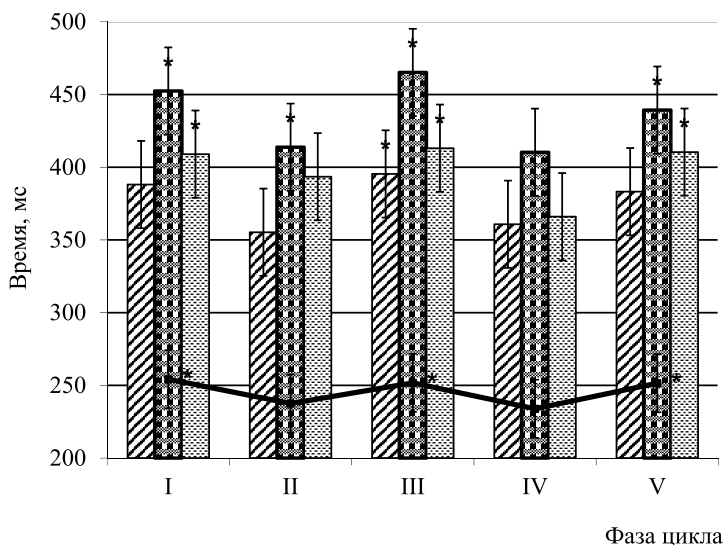


Рис. 1. Латентный период простой и сложной зрительно-моторной реакции у спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, в разные фазы менструального цикла: \* – различия статистически достоверны при  $p < 0,05$ ;

■ – PB<sub>2-3</sub>; □ – УФП НП; ▨ – PB<sub>1-3</sub>; —●— ЛП ПЗМР

Наиболее значимое улучшение времени латентного периода до  $366,0 \pm 5,1$  мс отмечено в постовуляторную фазу менструального цикла при выполнении теста, оценивающего подвижность нервной системы.

Как видно из представленных результатов, наблюдаемая положительная динамика уменьшения времени латентных периодов во всех тестах в постменструальную и постовуляторную фазы менструального цикла по сравнению с менструальной, овуляторной, предменструальной фазами указывает на возрастание функциональных возможностей спортсменок дифференцировать полученную информацию из окружающей среды, а значит, более эффективно реализовывать технико-тактические действия в эти периоды.

Продолжая исследование психофизиологических состояний квалифицированных спортсменок данной специализации, нас интересовал вопрос изменения проприоцептивной (мышечной) чувствитель-



ности на протяжении менструального цикла. Данное качество имеет большое значение в борьбе дзюдо, так как позволяет эффективно проводить технические действия, рационально использовать силовые способности [62].

Исследование дифференциального порога мышечного усилия (ДПМУ) показало, что проприоцептивная чувствительность имеет различные значения в разные фазы менструального цикла (рис. 2).

Точность дифференцировки заданного усилия была выше в постменструальную и постовуляторную фазу менструального цикла –  $0,79 \pm 0,11$  и  $0,80 \pm 0,11$  кг соответственно. Достоверное ухудшение ( $p < 0,05$ ) мышечно-суставного чувства отмечено в овуляторную и предменструальную фазы –  $1,12 \pm 0,15$  и  $1,21 \pm 0,15$  кг соответственно. Низкие показатели дифференцировки мышечного усилия отмечены и в фазу менструации.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в фазы физиологического напряжения спортсменки менее эффективно могут использовать свои силовые возможности. Улучшение точности дифференцировки заданного усилия во II и IV фазы менструального цикла может свидетельствовать о том, что спортсменки могут более рационально использовать свой технико-тактический потенциал.

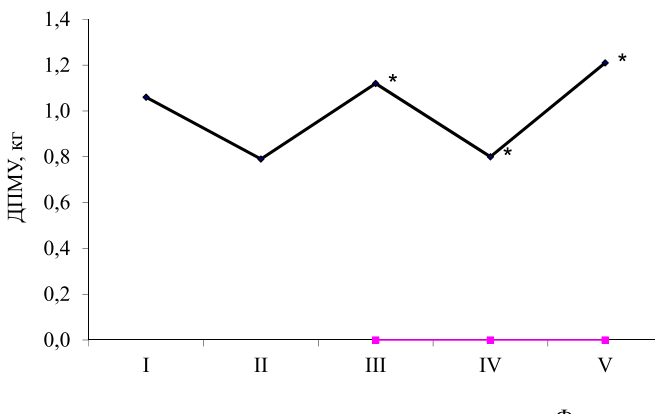


Рис. 2. Дифференциальный порог мышечного усилия (ДПМУ) в разные фазы менструального цикла у спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо:

\* – различия статистически достоверны при  $p < 0,05$

Таким образом, в результате исследований психофизиологического состояния выявлены различия у спортсменок высокого класса, специализирующихся в дзюдо, по скорости сенсомоторной реак-

ции и точности дифференцировки заданного усилия, что необходимо учитывать при построении тренировочного процесса.

**Выводы.** Представленные результаты исследования психофизиологических состояний спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо, на протяжении менструальных циклов, которые во многом определяют успешность и физиологическую стойкость деятельности, позволили установить, что постовуляторная и постменструальная фазы характеризовались повышением уровня активированности, улучшением качеств и эффективности психофизиологической деятельности спортсменок, специализирующихся в дзюдо. Для предменструальной и менструальной фазы были характерны проявления нервно-психической неустойчивости, снижение скорости сенсорного реагирования, более низкие показатели мышечно-суставного чувства и лабильности. Овуляторная фаза характеризовалась значительным снижением функционального состояния ЦНС.

#### **Список использованных источников:**

1. Коробейніков Г.В. Статеві особливості психофізіологічних функцій у дзюдоїстів високої кваліфікації / Г.В. Коробейніков // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2006. – № 10. – С. 48–52.
2. Макаренко М.В. Функціональний стан центральної нервової системи за умов переробки інформації різного ступеня складності у осіб з різним рівнем рухливості нервових процесів / М.В. Макаренко // Фізіологічний журнал. – 2002. – Т. 48, № 1. – С. 9–14.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта : учебник для студ. вузов физкультурного профиля / А.В. Родионов. – М.: Академический проект : Мир, 2004. – 571 с.
4. Шахлина Л.Я-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л. Я-Г. Шахлина. – Киев : Наук. думка, 2001. – 328 с.
5. Шахлина Л.Г. Психофизиологические аспекты спортивной подготовки женщин / Л. Шахлина // Наука в олимпийском спорте. – 2004. – № 2. – С. 25–29.

The article presents the results of the study of the psychophysiological conditions of athletes specializing in judo, during menstrual cycles. It was established that the postovulatory and postmenstrual phases were characterized by an increase in the level of activation, improvement of the qualities and effectiveness of psychophysiological activity of female athletes specializing in judo. The premenstrual and menstrual phase was characterized by a manifestation of neuropsychic instability, a decrease in the speed of the sensorimotor response, lower

indices of the muscle-joint feeling and lability. The ovulatory phase was characterized by a significant decrease in the functional state of the central nervous system.

**Key words:** judo, menstrual cycle, psychophysiological features.

*Отримано 10.04.17*

УДК 796.011.3-057.87

***Н.Ф. Чупрун***

## **ШЛЯХИ МОДЕРНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Стаття присвячена вивченню стану проблемам модернізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів. У статті досліджені теоретичні питання модернізації процесу фізичного виховання у ВНЗ і виявлено чинники, які впливають на його ефективність. Зроблено аналіз практики фізичного виховання у навчальних закладах і виявлено низку проблем методологічного й практичного характеру. Проаналізовані існуючі програми з фізичного виховання студентів. Обґрунтовано доцільність використання інноваційних технологій. Виявлено основні напрямки впровадження інноваційних технологій у систему фізичного виховання студентів. Визначено основу інноваційних процесів фізичного виховання студентів.

**Ключові слова:** модернізація, фізичне виховання, студент, інноваційні технології.

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття рівень здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді погіршився: 90% абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я (Г.Л. Апанасенко, Л.П. Долженко, 2007). Кількість дівчат, які мають хронічні захворювання, збільшилася з 43,9% до 75%. І менше 5% молоді залишаються відносно здоровими по завершенню навчання у вищому навчальному закладі (В.К. Бальсевич, Л.І. Лубишева, 2004; Т.Є. Виленська, 2006; Т.Ю. Круцевич, 2007; Н.А. Рибачук, 2004; Є.О. Штих, 2008).

Основними причинами такої ситуації, на думку таких дослідників як Г.П. Грибан (2004, 2008), В.П. Губа (2008), Т.Ю. Круцевич (2009), Л.І. Лубишева, О.М. Бацина (2007) та ін., є дефіцит рухової активності протягом усього терміну навчання в освітніх закладах, зумовлений недосконалістю діючих державних програм з фізичного виховання та недостатнім рівнем культури здорового способу життя всіх суб'єктів освіти.

Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У практиці фізичного виховання студентів достатньо широкою популярністю набули різні інноваційні педагогічні технології: ігрові (В.В. Вучева, 2009; В.В. Феофілактов, 2005; Н.С. Щуркова, 2005), технології навчання руховій діяльності (Т.Г. Коваленко, Н.В. Буханцева, Д.О. Ульянов, 2010), технології олімпійської освіти (Є.В. Головіхін, В.В. Погодін, 2008; О.А. Томенко, 2012), суб'єкт-суб'єктної взаємодії (Н.В. Пешкова, 2003), рейтингового оцінювання (К.М. Смишнов, 2007), самостійних занять фізичними вправами (О.В. Островський, 2007; Н.В. Сєдих, Д.С. Ульянов, 2008), технології орієнтування студента на здоровий спосіб життя (Н.О. Земська, 2012; Н.А. Красноперова, 2005; Е.В. Мануйленко, 2009; Т.Є. Титовець, 2009; Р.Г. Узянбаєва, 2007), сучасні фізкультурно-оздоровчі технології (О.Я. Кібальник, 2008; Л.А. Кочурова, 2011; О.В. Мартинюк, 2012; С.В. Синиця, 2010; О.В. Соколова, 2011;) та ін. Але, незважаючи на велику кількість досліджень у цьому напрямку, ще недостатньо уваги приділено розробці й використанню інноваційних технологій навчання, які б комплексно сприяли покращенню стану здоров'я, формуванню стійкої мотивації до занять фізичними вправами та системи знань у галузі фізичної культури і спорту.

**Мета роботи** – здійснити аналіз основних напрямів модернізації фізичного виховання студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** У сучасному суспільстві вирішення завдання виховання фізично здорової, соціально активної, всебічно розвиненої молоді вже давно є одним із важливих. Перед сучасною системою освіти постає ця проблема більш гостро і вирішити проблему саме фізичного виховання студентської молоді в рамках існуючої системи освіти доволі складно.

Сьогодні організацію фізичного виховання у вітчизняних вишах детермінують Закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про фізичну культуру і спорт», Національна стратегія розвитку осві-

ти в Україні на 2012-2021 рр., Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту України, Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», Концепція фізичного виховання в системі освіти України, Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах та інші акти України з питань освіти та фізичного виховання, Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», а також чинна Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III-IV рівнів акредитації. Стратегія розвитку національної системи фізичного виховання спрямована на формування у молоді світоглядних позицій та ціннісних орієнтацій, виховання відповідальності та дбайливого ставлення до власного здоров'я, створення умов для повноцінного фізичного та духовного вдосконалення майбутніх фахівців.

Дослідники Ж. Г. Дьоміна, О. В. Тимошенко відзначають, що сучасна система фізичного виховання молоді перебуває у стадії кризи. Це зумовлено як історичними причинами, так і складними суспільно-економічними реаліями сьогодення [9].

Найсуттєвішим недоліком сучасної системи фізичного виховання студентів є те, що вона не стимулює вихованців до занять фізичними вправами, не сприяє формуванню в них прагнення до самостійного надбання знань та вмінь у сфері фізичної культури, не виховує активних суб'єктів діяльності. Фактично фізичне виховання студентів здебільшого не є виховним процесом.

Вивчення педагогічної теорії та практики фізичного виховання у вищих педагогічних навчальних закладах свідчить, що у вирішенні завдань залучення студентів до фізкультурної діяльності існує низка проблем методологічного й практичного характеру. Суперечності між декларативним і реальним ставленням до фізкультурно-спортивної діяльності відбиваються на стані здоров'я, фізичного розвитку й підготовленості студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя.

Провідні фахівці в галузі фізичного виховання та спорту, такі як Р. Раєвський, С. Канішевський, А. Домашенко, Ю. Канішевський, О. Іванов, Є. Іванов, вважають, що існуюча система фізичного виховання не вирішує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді в умовах оновлення суспільства в Україні й потребує корекції [5].

Б. Леко – один із співавторів авторської програми з фізичного виховання – вважає, що потрібно формувати в студентів валеологічне мислення, навички здорового способу життя; забезпечувати шляхом за-

нять фізичними вправами рекреацію після власних важких розумових навантажень, що є необхідною ланкою загальної культури особистості; формувати знання з теорії й методики фізичного виховання для можливості їх подальшого використання, розвивати мотивацію до занять фізкультурно-спортивною діяльністю [8, с.199].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах є невід'ємною частиною освіти. Від якості організації і проведення занять із студентами залежать рівень їх фізичної підготовленості і здоров'я, а також відношення до фізичної культури після закінчення вищих навчальних закладів. Аналіз реального стану справ у фізичному вихованні студентів України дає підставу вважати, що його ефективність далека від бажаної. Центром уваги в діяльності кафедр фізичного виховання ВНЗ залишаються передбачені навчальними програмами контрольні випробування і тести, а не сам студент, його ціннісні орієнтації і потреби [4, с.33].

За останні роки обсяг навчального навантаження студентів університетів настільки зріс, що загрожує через малорухомість, одноманітність робочої пози протягом 10-12 годин, обмеження м'язових зусиль, що є причиною захворювання різних систем організму. За період навчання в університеті кількість хворих студентів зростає у 2-3 рази, а кількість студентів, які мають порушення постави, досягає 80-90 % від загальної кількості студентів. Протидією цим негативним наслідкам обмеження рухового режиму молоді є фізична культура і спорт, які є важливими чинниками збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності, якісного складання контрольних нормативів, зниження втомлюваності, підвищення опору організму різним захворюванням за період навчання у вищих навчальних закладах [5, с.26].

Деякі автори, що досліджують проблему оптимізації тренувального процесу зазначають, що і як останній регламентований етап підготовки до соціально-професійної діяльності, і як один із найбільш важливих компонентів зміцнення здоров'я, фізичне виховання у вузах вимагає постійного вдосконалювання, що відповідає особливостям розвитку сучасного суспільства.

Відомо, що впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх спеціалістів. Цій проблемі присвячено багато досліджень. Зокрема, значний внесок у розробку інноваційних технологій, які використовуються для формування професійних умінь у студентів внесли В. П. Беспалько, Г. К. Селевко, Г. М. Андреева, С. М. Архангельський, Д. А. Богданова, М. С. Чванов, М. С. Іванова та ін.

Щоб фізичне виховання стало діючим методом зміцнення здоров'я й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, основними принципами повинні стати його регулярність, мотиваційний фон та гнучка варіативність, що відображає специфіку навчальної роботи студентів [4, с. 24].

Інновації у фізичному вихованні дають можливість студентам не тільки фізично розвиватися, а й формують світогляд, здатність скеровувати власну освітню траєкторію та програму життєдіяльності в цілому.

Про необхідність модернізації сучасної системи фізичного виховання і впровадження спортивно-орієнтованих технологій навчання свідчать багато наукових робіт (В. Бальсевич, Л. Лубишева, В. Шилько, В. Крилов, М. Базилевич, С. Радаєва, О. Пехота).

Сучасні дослідження (В.А. Хоряков, Л.І. Безугла, 2007) доводять, що модульне навчання студентів – це не тільки один із шляхів покращення навчального процесу, але і важливий чинник входження української системи освіти до спільного європейського освітнього простору. Модульний підхід до навчання студентів створює їм сприятливі умови для засвоєння програмового матеріалу, але вимагає від них відповідальності за результати навчання. Сьогодні пріоритетним завданням фізичного виховання студентів є не тільки зміцнення здоров'я, а й розвиток рухових та психічних здібностей, формування рухових умінь і навичок для їх позитивного перенесення на майбутню професійну діяльність (О. Є. Коломийцева, І. І. Кузіна, Е. І. Маляр, Л. П. Пилипей). Тому необхідною складовою підготовки фахівців є раціонально організована рухова активність в умовах навчання, що викликає інтерес та має як оздоровчу, так і професійну спрямованість [2; 9].

Відомо, що навчання стане ефективним, якщо виникне з власних запитань, інтересів та потреб тих, хто вчиться. Адже проблемне навчання змінює мотивацію пізнавальної діяльності, бо провідними стають пізнавально-спонукальні мотиви. Проблемне навчання позитивно впливає на результативність навчально-пізнавального процесу, бо розвиває активність студентів, їх розумові здібності, викликає інтерес до оволодіння навчальним матеріалом, вчить долати труднощі, спонукає студентів до самостійної пошукової діяльності.

Серед методів активізації навчального процесу науковці виділили «метод проектів», робота за яким передбачає розкриття певного завдання чи розв'язання проблеми. У проектній технології фізичне виховання повинно забезпечуватися сучасними науковими досягненнями, методичним обслуговуванням, тестами для перевірки якості навчання. Крім прийому нормативів, треба проводити аналіз їх виконання,

порівнювати і коригувати зміни у техніці, якості виконання. Проектування проявляється в таких формах: зовнішня діяльність, внутрішня діяльність, інформаційно-знакова діяльність.

Відомо, що впровадження новітніх педагогічних технологій, що використовують інноваційні методи, дає можливість вирішити різні проблеми особистісно-зорієнтованого навчання, формування індивідуальної освітньої перспективи майбутніх спеціалістів. Цій проблемі присвячено багато досліджень. Зокрема, значний внесок у розробку інноваційних технологій, які використовуються для формування професійних умінь у студентів внесли В. П. Беспалько, Г. К. Селевко, Г. М. Андрєєва, С. М. Архангельський, Д. А. Богданова, М. С. Чванов, М. С. Іванова та ін.

Сьогодні у фізичній культурі сформувався базовий підхід до реалізації мети галузі – оздоровча спрямованість фізкультурної діяльності. В системі виховання підростаючого покоління значне місце повинні займати нові підходи до створення більш досконалої системи фізичного виховання, головними завданнями якої є пошук адекватних і об'єктивних методичних прийомів, залучення сучасних методів удосконалення фізичної підготовки та зміцнення здоров'я школярів та молоді. Для вирішення цієї проблеми використовуються сучасні фізкультурно-оздоровчі технології [2; 10].

На сучасному етапі стрімкого розвитку фітнес-індустрії виникає число нових видів відповідних занять. Звичні аеробні класи стають для молоді менш цікавими. Безперервна зміна стилів і музичних смаків вимагає від організаторів фітнес-програм швидкої і активної реакції. Нові фітнес-програми стають більш популярними серед прихильників здорового способу життя.

В Україні за роки незалежності створено правове поле у сфері освіти, прийняті документи та закони України «Про освіту», «Про вищу освіту», а також Державна національна програма «Освіта». Освіта, за своїм змістом базується на таких складових – навчання (дидактична підсистема), виховання (педагогічна підсистема освіти) і стає чинником у формуванні соціально активної, фізично й духовно здорової особистості, яка відповідає створенню майбутнього професійно трудового потенціалу нації. Отже, принципово важливим стає впровадження нововведень та здійснення інноваційних процесів у фізичному вихованні студентської молоді. Основу інноваційних процесів у фізичному вихованні становлять такі важливі моменти:

- створення на навчальних заняттях умов, що базуються на запровадженні освітніх інновацій і сприяють активізації діяльності студентів до рухової активності;



- оволодіння студентами методологією і технологією інноваційних впроваджень, що базуються на етнорегіональних особливостях місця проживання, навчання;
- формування особистості студента, яка здатна засвоювати і творчо втілювати у повсякденне життя засоби і методи фізичного виховання для гармонійності та досконалості організму.

Між тим інноваційні напрями, пов'язані з формуванням особистісно-орієнтованої мотивації в системі фізичного виховання студентської молоді розкриті недостатньо [8, с. 2].

У дослідженнях по вивченню чинників, які впливають на ефективність фізичного виховання у вузах, показано ряд моментів, які відображають ставлення студентів до фізичного виховання, орієнтацію студентів на досягнення соціально-значущих результатів, в яких проявляються їх сили і здібності, визначають позицію особистості стосовно процесу і результату діяльності, зокрема, потреби пізнання – однієї з головних людських потреб [3, с. 25].

У той же час фізична культура, будучи однією з частин загальної культури, багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, в спілкуванні, сприяє вирішенню виховних, оздоровчих і соціально-економічних завдань [4, с. 21].

Аналізуючи сучасну методику фізичного виховання у ВНЗ необхідно відмітити її недосконалість; так негативний вплив має пріоритет нормативного підходу, коли навчальний процес і діяльність кафедр спрямовані не на особистість студента, а на суто зовнішні показники, які характеризуються контрольними тестовими нормативами чергової навчальної програми. Дана обставина вимагає примусового пристосування особистості студента під оцінювання його рухових можливостей усередненими нормативами, що явно суперечить ідеї свободи особистості і зовсім не сприяє залученню студентів до активних занять різними формами фізичної культури [8, с.5]. Виходячи із зазначеного, метою діяльності викладачів фізичного виховання повинно стати створення умов і формування у студентів навичок самовдосконалення, що базується на основі виховання особистісної мотивації, інтересу до фізичного виховання і стану власного здоров'я. Між тим, принципово важливо емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності у студентів, яке не формується спонтанно і не успадковується. Воно отримується особистістю в процесі самої діяльності і ефективно розвивається при освоєнні знань і накопиченні рухового творчого досвіду, пов'язаного з проявом ініціативи і активності в навчально-педагогічному процесі [1, с. 49].

Вченими встановлено, що технологія управління формуванням спрямованості прагнення та інтересу особистості студента до занять фізичною культурою представляє собою систему спільної діяльності студентів і викладача, що базується на діагностуванні, проектуванні, організації і контролі та корекції освітнього процесу з метою досягнення конкретного результату в поліпшенні рівня рухової підготовленості при забезпеченні комфортних умов [7, с. 16].

Заслуговує на увагу і той факт, що в умовах інтенсивного впровадження педагогічних технологій в процес навчання і виховання, методичні інновації, пов'язані з розробкою і реалізацією персоналізованих моделей фізичного, інтелектуального і духовного розвитку, особливо в системі фізичного виховання студентів, до цих пір не набули широкого поширення. Особистісно-орієнтоване навчання у фізичному вихованні передбачає особисту орієнтацію студентів у виборі засобів, методів, тобто створення для кожного студента оптимальних умов для гармонійного розвитку, інтелектуальної, духовної і рухової сфер діяльності [8, с. 236].

Інтеграція у європейський освітній простір зумовлює перегляд системи фізичного виховання студентів відповідно до європейської моделі організації занять фізичними вправами у вищих закладах освіти. На думку Ж. Г. Дьоміної, С. І. Присяжнюка, О. В. Тимошенка, за наявних умов впровадження європейської системи фізичного виховання у вітчизняні виші недоцільне, проте і чинну систему не можна використовувати на сучасному етапі світового розвитку [9].

Необхідність модернізації вітчизняної системи фізичного виховання студентів не викликає сумніву, але варто підходити до цього обґрунтовано, визначивши оптимальні варіанти її функціонування та пріоритетні напрямки удосконалення, поступово впроваджуючи їх з урахуванням усталених традицій та соціально-економічних особливостей України на сучасному етапі розвитку.

Отже, інноваційні впровадження в навчальний процес у особистісно-орієнтованому навчанні з фізичного виховання мають свою технологію, що передбачає встановлення мотивів, а також усвідомлення цілей і завдань навчання; знання студентами способів досягнення поставлених цілей; опанування базової освіти, систематичне обґрунтоване виявлення динаміки процесу навчання і рівня засвоєних знань, умінь і навичок. Характер яких визначається багатьма чинниками: етнічними і культурними традиціями, природною ємністю території, специфічною спільною діяльністю, тому модернізація фізичного виховання з використання інноваційних технологій для зміцнення здоров'я студентів повинна здійснюватися на основі інтегрального підходу, який

обумовлює реалізацію студента у навчальній, соціальній, професійній та суспільній діяльності.

### Список використаних джерел:

1. Андрющенко Л.Б. Спортивно орієнтована технологія навчання студентів по предмету «Фізическая культура» / Л.Б. Андрющенко // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 2. – С. 47-53.
2. Бондар Т.К. Перспективні напрямки вдосконалення фізичного виховання студенток педагогічного вищого навчального закладу / Т.К. Бондар // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (Фізична культура і спорт)». – К., 2014. – Серія 15. – Випуск 6. – С. 33–36.
3. Булавкина Т.А. Динамика системы личностных конструкторов как результат формирования физической культуры студентов / Т.А. Булавкина // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 12. – С. 24-28.
4. Гружевський 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. – № 3. – С. 19–24.
5. Домашенко А. В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: дис. ... канд. наук фіз. вих. : 24.00.02 / Анастолій Васильович Домашенко. – К., 2003. – 346 с.
6. Завидівська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидівська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2 (10). – С. 50-54.
7. Кондаков В.Л. Управление формированием направленности личности студента на занятиях физической культурой / В.Л. Кондаков, С.И. Гончарук, И.Ю. Воронин // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 9. – С. 15-18.
8. Лєко Б.А. Теоретико-методологічні та психолого-валеологічні виміри процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Б.А. Лєко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту – Л. : [б. в.], 2004. – Т. 3. – С. 198–205.
9. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта : всеукр. гром.-політ. тиж. – 2016. – № 15. – С. 6.
10. Чупрун Н.Ф. Вплив занять боді-балетом на морфофункціональний стан та фізичну підготовленість студенток / Н.Ф. Чупрун // Вісник

Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2015. – Вип. 8. – С. 398–405.

The article is dedicated to the study of the problems of modernization of physical education university students. In the article the theoretical modernizing physical education in high school and found the factors that influence its effectiveness. The analysis of the practice of physical education in schools and identified a number of methodological problems and practical. The existing program of physical education students. The expediency of using innovative technologies. The basic directions of innovative technologies in the system of physical education students. Determined based on innovative physical education students. found that introduction of innovative educational learning in physical education with a technology that involves the installation of motivation, awareness of the goals and objectives of training; knowledge students achieve their goals; mastering basic education, systematic justified identify the dynamics of the learning process and the level of learning and skills. nnykamy. It is established that the modernization of physical education students using innovative tehnolohiyovynna be based on an integrated approach that makes the implementation of the student in educational, social, professional and social activities.

**Key words:** modernization, physical education, student, innovative technologies.

*Отримано 30.04.17*

УДК 796.613.71/73 (075.8)

*Л.Я.-Г. Шахлина*

## **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ**

Представлено дані літератури з питань медико-біологічних основ підготовки юних спортсменів. Мета роботи – охарактеризувати специфіку морфофункціональних особливостей організму дітей і підлітків для обґрунтування принципів їхньої спортивної підготовки. Розглянуто завдання спортивної підго-

товки дітей і підлітків, охарактеризовані поняття «паспортний» і «біологічний» вік, їхнє значення в практиці спортивного добору й підготовки юних спортсменів. Представлено критерії оцінки біологічного віку підлітків, охарактеризовані особливості цього вікового періоду для хлопчиків і дівчаток, специфіка їхнього статевого дозрівання. Дано загальну характеристику фізичної працездатності, специфіку організації занять фізичною культурою та спортом дітей і підлітків.

**Ключові слова.** Біологічний вік, особливості підліткового віку, спортивна підготовка.

**Постановка проблеми.** Спортивная подготовка детей и подростков предусматривает решение комплекса тесно взаимосвязанных задач: оздоровления, воспитания и физического совершенствования подрастающего поколения. Средства и методы при подготовке юных спортсменов должны соответствовать возрастным особенностям их организма, который находится на стадии еще незавершенного морфологического и функционального формирования. Рациональное физическое воспитание и спортивное совершенствование возможны лишь при обязательном учете возрастных особенностей развития организма детей и подростков [3, 5].

Современное развитие спорта высших достижений базируется на совершенствовании мастерства в детском и юношеском спорте. При этом широкое привлечение в спорт детей неоднозначно воспринимают представители медицины в силу этических и медицинских проблем [10]. Авторы подчеркивают, что Всемирные юношеские игры, проведенные в Москве в 1998 г. показали, что «...спортивные достижения юношей и девушек очень близки к результатам взрослых спортсменов. Несмотря на успехи, эти достижения свидетельствуют о том, что в детском и юношеском спорте идет опасный процесс массовой производственной эксплуатации детского спортивного труда, приводящей к истощению резервов растущего организма и уменьшению в целом структурно-функциональных ресурсов подрастающего поколения» [10, стр. 342].

По мнению А. Coaches Dozen [16], помимо обучения техническим и тактическим умениям и навыкам в определенном виде спорта тренеры, работающие с юными спортсменами, должны иметь достаточную подготовку в области педагогики, кинезиологии, физиологии двигательной деятельности, психологии, которые характеризуют специфику организма детей и подростков в процессе их спортивной подготовки.

Независимо от того, насколько у юных спортсменов хорошо развиты физические качества, тренер должен помнить, что работает с подростками, функциональные системы которых и организм в целом находится еще на стадии продолжающегося развития и роста, незавершенного формирования желез внутренней секреции и, следовательно, несформированных механизмов биологической регуляции, в частности, ее гуморального (гормонального) звена [4, 7, 13]. Поэтому, тренировочный процесс юных спортсменов должен быть направлен не только на развитие их общей и специальной подготовленности, но и на сохранение при этом интереса к занятиям избранным видом спорта, получение удовольствия от посещаемых занятий [15, 16].

**Цель исследования** – охарактеризовать специфику морфо-функциональных особенностей организма детей и подростков для обоснования принципов их спортивной подготовки.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Первые летние Юношеские олимпийские игры состоялись в Сингапуре 14-26 августа 2010 г. В них приняли участие 3600 спортсменов в возрасте 14-18 лет, представляющих более 200 стран мира [20, 21].

Идея проведения Юношеских олимпийских игр принадлежит австрийцу Йоганну Розензопфу. Она возникла в ответ на растущую озабоченность по поводу распространенного ожирения и увеличения числа подростков, бросающих занятия спортом, особенно в развитых странах [15].

6 июля 2007 г. члены МОК на 119 сессии одобрили единогласно проект «Юношеские олимпийские игры» [8, 17, 21]. С целью успешной подготовки к первым Юношеским олимпийским играм была создана координационная комиссия МОК, которую возглавил член МОК, президент НОК Украины Сергей Бубка [8].

В процессе подготовки и проведения юношеских международных соревнований в различных видах спорта тренеры и специалисты в области спортивной медицины обратили внимание на вариабельность биологического развития юных спортсменов одного паспортного возраста [16]. Более физически развитые мальчики и девочки в подростковом возрасте характеризуются большей длиной и массой тела по сравнению с их сверстниками того же паспортного возраста, что дает им преимущества при занятиях спортом. Максимальные различия по уровню зрелости среди юных спортсменов наблюдаются в период 13–16 лет [15, 19].

Одним из актуальных вопросов в спортивной медицине, педиатрии, педагогике, возрастной физиологии является определение соответствия между паспортным и биологическим возрастом подростков. Известно, что биологический возраст в большей степени, чем паспорт-

ний, отражает онтогене-тическую зрелость индивида, характер адаптационных реакций подростка, его работоспособность [7, 16, 19].

*Биологический возраст* – понятие, характеризующее фактически достигнутый уровень морфологической, функциональной зрелости систем организма и организма в целом.

В течение жизни человека морфофункциональное развитие его организма носит гетерохронный характер, при этом наблюдается чередование периодов ускорения и замедления этих процессов. В связи с этим на протяжении онтогенеза рассматривают отдельные возрастные периоды, которые характеризуются специфическими особенностями созревания организма: функциональными, морфологическими, психологическими (схема 1).



Схема 1

Биологический возраст подростка можно определить по зрелости зубов (количеству прорезавшихся постоянных зубов), состоянию скелета, по развитию вторичных половых признаков [7].

*Физиологические* особенности организма подростков характеризуются выраженной нестабильностью механизмов эндокринной и вегетативной регуляции вследствие продолжающегося созревания и функционального развития желез внутренней секреции, что обуславливает нестабильность – лабильность соматических функций.

*Соматические* характеристики включают физическое и половое развитие подростка, которые являются ведущими показателями его индивидуального здоровья и важным критерием гармонического развития.

*Морфологические* показатели, характеризующие телосложение – тотальные размеры тела, его пропорции, состав массы тела – рассматриваются как совокупность особенностей строения, формы, размеры и соотношения отдельных частей тела.

*Физическое* развитие следует рассматривать как комплекс морфологических и функциональных характеристик растущего организма

на ранних этапах онтогенеза, отражающие степень соответствия биологическому и паспортному возрасту [9, 11, 12].

Во время оценивания общего уровня физического развития детей и подростков делят на три группы:

- акселераты – дети с ускоренным физическим и половым развитием, опережают паспортный возраст;
- медианты – дети со средним уровнем физического и полового развития, соответствуют паспортному возрасту;
- ретарданты – дети, отстающие по физическому и половому развитию от паспортного возраста.

*Акселераты* – по росто-весовым показателям такие подростки привлекательны при спортивном отборе тренером. Однако ускорение темпов физического развития не всегда сопровождается соответствующим функциональным развитием вегетативных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной), опорно-двигательного аппарата, их психологической зрелостью. На таком морфофункциональном фоне физические нагрузки для акселератов следует строго дозировать в соответствии с возможностями еще растущего их организма. Поэтому работоспособность их невысокая, они чаще болеют, чем ретарданты и нормально развивающиеся дети и подростки.

В практике спортивной подготовки для акселератов необходима индивидуальная организация учебного и тренировочного процессов с варьированием форм, средств и методов в соответствии с их возрастными периодами, а также врачебно-педагогический контроль переносимости тренировочной и соревновательной нагрузок.

*Ретарданты* – юные спортсмены – также требуют тщательного наблюдения тренера и спортивного врача с целью определения переносимости ими физической и психоэмоциональной нагрузок. Замедление роста и физического развития могут быть временными, поэтому не исключено, что в более старшем возрасте такой подросток может достичь высоких спортивных результатов и опередить своих сверстников [3, 7, 9].

К сожалению, в педагогической практике, в частности, при спортивном отборе и последующей подготовке знакомство тренера и даже спортивного врача с ребенком происходит по данным паспортного возраста. Поэтому соответствие биологического возраста паспортному является одной из актуальных проблем спортивной медицины [13].

### **Возрастная периодизация**

При учете количественных и качественных изменений в организме подростка в процессе его роста и развития различают определенные возрастные периоды.



В настоящее время самой распространенной является возрастная периодизация онтогенеза человека, принятая на симпозиуме по возрастной периодизации, проведенном Академией педагогических наук бывшего СССР еще в 1965 г. (табл. 1). Ее достоинство состоит в учете возрастной морфологии, физиологии, биохимии, педагогики, включая массу и длину тела, окостенение скелета, развитие желез внутренней секреции, степень полового созревания, закономерности формирования личности [14].

Таблица 1

**Возрастная периодизация онтогенеза человека [14]**

Период онтогенеза	Возрастной интервал, годы	
	Мужчины	Женщины
Новорожденный	1–10 сут	
Грудной	10 сут–1 год	
Раннее детство	1–3	
Первое детство	4–7	
Второе детство	8–12	8–11
Подростки	13–16	12–15
Юношеский возраст	17–21	16–20
Зрелый возраст	75–89	
первый период		
второй период		
Пожилый возраст		
Старческий возраст	90 лет и старше	
Долгожители		

### Особенности подросткового возраста

Подростковый (пубертатный) возраст – это период перехода от детства к зрелости. По Ю.А. Гуркину [14], это реально существующий период в жизни человека, когда он уже не ребенок, но еще не взрослый.

*Для этого периода характерны процессы ускоренного физического, умственного, духовного и социального развития:*

- именно в этот период окончательно реализуется индивидуальная генетически детерминированная программа развития организма с формированием определенного конституционального типа;
- завершается морфологическое и функциональное созревание всех систем организма;
- завершается морфофункциональное развитие репродуктивной системы, обуславливающей репродуктивное здоровье в будущем;
- происходят периодизация и гетерохронность роста и развития.

В процессе индивидуального развития наблюдаются определенные периоды ускорения и замедления роста и развития систем организма, линейно-поступательный характер биологического созревания сменяется «ростовым скачком». Смена одного возрастного периода

другим является переломным этапом развития – организм меняет одно качественное состояние на другое. Такие скачкообразные переходы при развитии организма, его систем называются *критическими*. Они строго соответствуют генетической программе организма [9, 13, 14].

Согласно данным А.С. Солодкова, Е.Б. Сологуб [11], с возрастными периодами частично совпадают чувствительные периоды, которые менее контролируются генетически и характеризуются особой чувствительностью к влияниям окружающей среды, в том числе к педагогическим и спортивным нагрузкам за счет оптимальных возможностей координации и интеграции функций систем организма, повышая адаптационные возможности организма к физическим и умственным нагрузкам на новом очередном этапе развития организма.

В чувствительные периоды благоприятные воздействия окружающей среды на организм детей и подростков способствуют реализации генетической программы и проявлению их определенных способностей. Так, в эти периоды оптимальные тренировочные нагрузки наиболее эффективны, что проявляется в более выраженных приростах развития физических качеств (табл. 2, рис. 1), организм адаптируется к физическим нагрузкам, способствуя при этом увеличению функциональных резервов [1, 2].

Таблиця 2

**Периоды наибольшего прироста физических качеств у школьников 10–17 лет [1]**

Физическое качество	Возраст, лет	
	Девочки	Мальчики
Сила	10–14, 15–16	13–16
Быстрота	10–13, 15–16	11–14, 15–16
Скоростно-силовые качества	10–13, 15–16	11–16
Выносливость	15–16	15–17

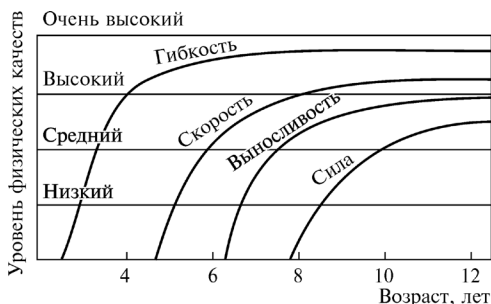


Рис. 1. Чувствительные периоды и развитие двигательных физических качеств [2]

Неблагоприятные факторы в сенситивные периоды оказывают обратное действие – вызывают перенапряжение функций систем организма, нарушают физическое и психическое развитие растущего организма.

Непрерывные рост и развитие – наиболее характерные биологические особенности организма подростка. Процесс роста выражается в увеличении количества клеток, их размера, что сопровождается увеличением массы и площади поверхности организма.

Параллельно с ростом происходят развитие, дифференциация органов, тканей, систем организма с одновременным формированием и совершенствованием их функций [4, 9].

Интенсивное морфологическое и функциональное развитие организма подростка осуществляется на фоне еще несформировавшейся системы биологической регуляции функций – ее рефлекторного и гуморального механизмов.

Нестабильность нейрогуморальной регуляции функций систем организма может быть причиной соматических и психических нарушений как следствие снижения адаптационных возможностей организма юного спортсмена к факторам окружающей среды.

### **Половое развитие**

Период полового созревания является критическим в онтогенезе человека. Именно в пубертатный период происходят выраженный физиологический скачок количественного и качественного роста всех органов и систем организма, их функциональное становление. Важная роль в этом принадлежит развитию репродуктивной системы, обуславливая определенный гормональный статус, оказывающий выраженное влияние на все физиологические процессы растущего организма [13].

Мальчики и девочки в возрасте до 6 лет по уровню полового развития относятся к «нейтральному» (асексуальному) возрасту или периоду гормонального покоя [12]. В этот период отмечается невысокая концентрация половых гормонов в их крови.

У мальчиков половая зрелость наступает в среднем на 2 года позже, чем у девочек.

У девочек в препубертатный период (от 6 лет и до менархе) начинаются интенсивный рост и развитие яичников, матки. Повышение концентрации половых гормонов в крови девочки обуславливает развитие вторичных половых признаков: оволосение в области лобка, подмышечных (аксиллярных) впадинах, развитие молочных желез. Интегральным показателем наступления половой зрелости девочки яв-

ляется появление первой менструации – менархе, что свидетельствует о наступлении пубертатного периода развития организма девочки – теперь уже девушки.

Половое развитие подростков – мальчиков и девочек – определяют с помощью половых формул. При этом степень развития вторичных половых признаков должен оценивать спортивный врач при всех плановых медицинских обследованиях детей и подростков, занимающихся спортом [9, 14].

**Последовательность развития вторичных половых признаков у юношей** (по В.П. Медведеву, А.М. Куликову, 1999):

- начало увеличения яичек – в 11-12 лет;
- начало оволосения лобка – в 12-13 лет;
- начало заметного роста пениса – в 12-13 лет;
- мутация голоса – в 13-14 лет;
- начало оволосения подмышечной впадины – в 14 лет;
- поллюции – в 14-15 лет;
- начало оволосения лица – в 14-16 лет.

**Стадии полового развития девушек и юношей** (по Дж.М. Таннеру, 1979):

Стадия	Девушки	Юноши
I	Молочные железы не развиты, соски приподняты. Половое оволосение отсутствует	Пенис, яички, мошонка – детские. Половое оволосение отсутствует
II	Молочные железы набухают, растут ареолы. Редкие, длинные, слабо пигментированные волосы	Растут яички и мошонка, кожа мошонки краснеет. Редкие, длинные, слабо пигментированные волосы
III	Дальнейший рост молочных желез и ареол. Волосы темнеют, грубеют, распространяются за лонное сочленение	Дальнейший рост яичек, мошонки и пениса. Волосы темнеют, грубеют, распространяются за лонное сочленение
IV	Ареола и сосок выступают над контуром молочной железы. Половое оволосение по женскому типу, но не на всей области лобка	Продолжается рост мошонки и яичек. Пенис растет, в основном в диаметре. Половое оволосение по мужскому типу, но не на всей области лобка
V	Молочные железы как у взрослой женщины, ареола не выступает над железой. Волосы покрывают всю область лобка	Наружные гениталии как у взрослого мужчины. Волосы покрывают всю область лобка

**Последовательность полового созревания у девушек** (по В.П. Медведеву, А.М. Куликову, 1999):

- гиперемия и пигментация ареолы, рост костей таза – в 9–10 лет;
- рост молочных желез, начало оволосения лобка – в 10–11 лет;
- рост внутренних и наружных гениталий, дальнейший рост молочных желез, начало подмышечного оволосения – в 10-12 лет;

- пигментация сосков, появление менструаций – в 12-13 лет;
- овуляция – в 13-14 лет;
- понижение тембра голоса, вульгарные угри – в 14-15 лет;
- прекращение роста скелета – в 16-17 лет [13].

Проанализировав схему возрастной периодизации, специалисты обратили внимание, что по уровню полового созревания 13-летние мальчики соответствуют 11-летним девочкам. Поэтому у мальчиков к началу подросткового периода половое созревание только начинается, у девочек оно в значительной степени захватывает еще и предшествующий период второго детства (8-12 лет – мальчики, 8-11 лет – девочки) [4, 9].

Гормональная перестройка в пре- и пубертатном периодах проявляется в увеличении скорости роста, что отражается на продольных размерах тела, интенсивности прироста его массы (рис. 2).

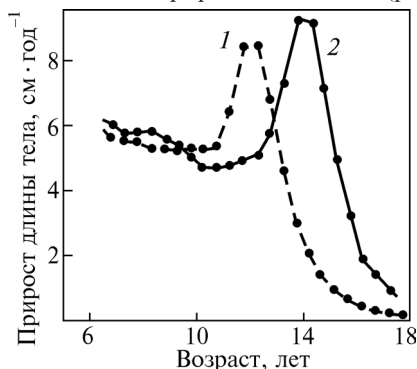


Рис. 2. Пубертатний скачок росту довжини тіла у дівчаток (1) і хлопчиків (2) [11]

Довжина тіла інтегрально відображає процес продольного розвитку організму людини, що в значительній ступені обумовлено генетически. Посредством гормонів генетическая програма визначає терміни припинення росту тіла в довжину, відношення продольних розмірів кінцівок і довжини тіла.

Рост тіла в довжину у жінок практично припиняється в віці 16-17 років, у чоловіків – 18-19 років. Після закінчення продольного росту тіла людини його маса не залишається постійною. Починаючи з перших днів життя, приблизно до 25 років у більшості людей вона поступово збільшується, а в віці 25-40 років зберігається відносно стабільною [14].

В період статевого дозрівання швидкість росту підвищується – спостерігається пубертатний скачок, який стосується всіх розмірів тіла.

Наибольшее прибавление длины тела (на 5-7 см) у девочек наблюдается между 11 и 12 годами, массы тела (на 4-6 кг) – между 12 и 13 годами; у мальчиков – соответственно на 8-10 см – между 13 и 14 и на 5-7 кг между 14 и 15 годами. Особенно высокая скорость роста большинства размеров у мальчиков, в результате чего они обгоняют девочек по длине тела (второй перекрест росто-весовых кривых, первый перекрест росто-весовых кривых – выраженное ускорение роста девочек в возрасте 10-13 лет, рис. 2). К концу подросткового периода размеры их тела составляют 90-97 % окончательной длины.

Наибольший прирост физического развития девушек наблюдается в 15-16 лет, у мальчиков полное формирование организма наступает к 19-22 годам, т. е. организм девушек формируется быстрее. По мнению авторов, юные спортсмены по всем параметрам физического и функционального развития имеют существенные преимущества перед сверстниками, занимающихся физической культурой только по школьной программе [4, 9, 12].

В настоящее время общепризнано, что интенсивность окислительных процессов в детском организме выше, чем во взрослом. С 2 лет по мере роста и развития ребенка она снижается. Увеличение общих размеров тела сопровождается ростом общего количества потребляемого организмом кислорода и выделяемого углекислого газа, причем эти показатели тем больше, чем старше дети [14].

### **Общая физическая работоспособность детей и подростков**

В процессе мышечной деятельности изменения функций системы организма обусловлены не только характером физической нагрузки, но и адаптационными возможностями организма. Такая зависимость определяется возрастом, который отражает генетический этап возможностей человека, в частности, растущего. В то же время характер адаптационных реакций к конкретной мышечной нагрузке зависит от степени подготовленности организма подростка к предложенной физической нагрузке [5, 9].

В начале пубертатного периода под влиянием гормональных перестроек в этот период и, в частности, половых стероидов усиливается линейный рост скелета, увеличивается мышечная масса. К 12 годам завершается развитие периферической иннервации скелетных мышц. С 13 лет общая мышечная масса у мальчиков быстро нарастает, у девочек это происходит двумя годами раньше. Сила мышц достигает максимума через 1-1,5 года после пубертатного скачка роста. У девушек мышечная сила достигает максимума и приравнивается к таковым показателям взрослых женщин, качество выносливости при этом отстает. Мышечная масса развивается в соответствии с развитием скелета.

В конце пубертатного периода выраженно проявляются половые различия в размерах и пропорциях, в функциональных возможностях и, как следствие, в общей работоспособности. Длина тела у девушек в этот период в среднем на 10-12 см, а масса тела – на 5-8 кг меньше, чем у юношей.

Представленные морфофункциональные различия организма мальчиков и девочек в подростковом периоде определяют их работоспособность. У юношей по сравнению с девушками преобладает способность к выполнению работы большей мощности, повышается выносливость к работе большой и умеренной интенсивности. Различия в физической работоспособности юношей и девушек становятся более выраженными [9, 12, 13].

### **Специфика организации занятий физической культурой и спортом детей и подростков**

Специфика пре- и пубертатного периода развития организма, его морфологические и функциональные особенности, половые различия должны быть основой при планировании тренировочной нагрузки, соответствующей функциональным возможностям растущего организма, которые при общей их характеристике [6] представлены:

- высоким уровнем возбудимости, повышенной реактивностью;
- относительной слабостью внутреннего торможения;
- более низкими функциональными возможностями системы кровообращения и менее совершенной ее регуляцией;
- менее экономичным расходом энергии;
- значительно уменьшенными по сравнению со взрослыми возможностями удовлетворения кислородного запроса, более низким уровнем максимального потребления кислорода и более коротким временем его удержания;
- более низкими способностями к выполнению анаэробной работы;
- более выраженными сдвигами вегетативных функций при физическом напряжении;
- более длительным восстановительным периодом.

Особенно неустойчивы функции организма с 11 до 15 лет, в период полового созревания, что требует большой осторожности при дозировании физических упражнений.

### **Первичное углубленное медицинское обследование**

В процессе отбора детей и подростков для занятий спортом во врачебно-физкультурном диспансере проводится обязательный углу-

бленный медицинский осмотр, целью которого являются: оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания, а также функциональных возможностей ведущих систем организма. При допуске к занятиям спортом детей и подростков в их обследовании принимают участие такие специалисты: врач по спортивной медицине; терапевт; хирург-травматолог; невропатолог; оториноларинголог; стоматолог; окулист; гинеколог (уролог); дерматолог.

В процессе углубленного медицинского обследования ребенка врач спортивной медицины может посоветовать вид спорта, к которому более предрасположен будущий спортсмен [7].

### **Особенности спортивной тренировки детей и подростков**

Оптимальные нагрузки для подростков оказывают благоприятное влияние на рост и развитие растущего организма, на улучшение спортивных результатов.

Тренерам не следует форсировать спортивную подготовку юного спортсмена, который должен получать удовольствие от тренировочных занятий.

При спортивной подготовке детей и подростков важным является тесный контакт тренера и родителей, так как неразумные требования тренера и большие надежды родителей на успех ребенка часто являются причиной прекращения занятий спортом юного спортсмена [16].

Несоответствие физических нагрузок функциональным возможностям ребенка, недостаточный интервал построгогрузочного отдыха, несбалансированное питание являются основными причинами их заболеваний и спортивного травматизма.

### **Литература**

1. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: [учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Я.С. Вайнбаум, В.И. Коваль, Т.А. Родионова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 240 с.
2. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: СпортАкадемПресс, 2000. – 120 с.
3. Детская спортивная медицина / [под ред. С.Б. Тихвинского, С.В. Хрущева]. – М.: Медицина, 1991. – 559 с.
4. Здоровье подростков: [руководство для врачей] / [под ред. О.В. Шарповой]. – СПб: Мин-во здравоохранения и соц. развития Российской Федерации, 2007. – С. 9-31, 196-218.



5. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т.Ю. Круцевич, М.І. Воробйов, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. літ., 2011. – 223 с.
6. Лагода О.О. Особенности организации занятий физической культурой и спортом в детском подростковом возрасте. Спортивная медицина: [учебник] / О.О. Лагода, Г.А. Макарова. – 3-е изд. – М.: Сов. спорт, 2008. – С. 194-204.
7. Макарова Г.А. Справочник детского спортивного врача. Клинические аспекты / Г.А. Макарова. – М.: Сов. спорт, 2008. – С. 9-26.
8. Платонов В.Н. Олимпийский спорт / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2009. – Т. 2. – С. 195-197.
9. Подростковая медицина: [руководство] / [под ред. Л.И. Левиной, А.М. Куликова]. – 2-е изд. (Серия «Спутник врача»). – СПб: Питер, 2006. – 544 с.
10. Поляев Б.А. Особенности медико-биологического обеспечения детского и юношеского спорта [под ред. С.П. Миронова, Б.А. Поляева, Г.А. Макаровой] / Б.А. Поляев, С.Д. Поляков, С.А. Локтев // Спортивная медицина: [нац. руководство]. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. – С. 332-380.
11. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: [учебник для высш. учеб. заведений физ. культуры]. – 3-е изд. / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – М.: Сов. спорт, 2008. – С. 435-530.
12. Строев Ю.И. Эндокринология подростков / [под ред. А.Ш. Зайчика] / Ю.И. Строев, Л.П. Чурилов. – СПб: ЭЛБИ–СПб, 2004. – С. 9-32, 358-364.
13. Шахлина Л.Я.-Г. Физическая работоспособность подростков и определяющие ее факторы занятия спортом / Л.Я.-Г. Шахлина, Ю.А. Гуркин // Здоровье подростков: [руководство для врачей] / [под ред. О.В. Шараповой]. – СПб: Мин-во здравоохранения и соц. развития Российской Федерации, 2007. – С. 196-218.
14. Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин / Л.Я.-Г. Шахлина. – К.: Наук. думка, 2001. – С. 33-55.
15. Beunen G., Malina R.M. Growth and biological maturation: relevance to athletic performance. In Bar-OrO, ed. The Child and Adolescent Athlete. Holoken, Nj; Blackwell Science; 1996: 3-23. Encyclopaedia of Sports Medicine; vol. 6.
16. Coaches Dozen A. 12 Fundamental Principles for Building Young and Healthy Athletes Finish First Sports Performance, insider N 89, April 15, 2010.
17. «FIS in favor of Youth Olympic Games» FIS. 8 May 2007.

18. «IOC Session: A “go” for Youth Olympic Games». International Olympic Committee. 5 July 2007.
19. Malina R.M. Mass and skeletal maturity of elite Portuguese soccer players aged 11-16 years / R.M. Malina, V.E. Peca Reyes, J. Eisenmann [et al.] // J. Sports. Sci. – 2000; 18 (9): 685-693.
20. Stoneman Michael. «Welcom to the Family». International Olympic Committee. 20 May 2011.
21. «Youth Olympic Games» (pdf). International Olympic Committee, 2007. – P. 28.

The literature data on the issues of biomedical base for the training of young athletes are presented. The purpose of the work is to characterize the specific features of the morphofunctional features of the children's and adolescents' organism in order to justify the principles of their sports training. The tasks of sports training for children and adolescents are considered, the concepts of «passport» and «biological» age, their significance in the practice of sports selection and training of young athletes are characterized. The criteria for assessing the biological age of adolescents are presented, the features of this age period for boys and girls and the specificity of their puberty are characterized. The general characteristic of physical working capacity, specificity of organization of physical training and sports for children and adolescents is given.

**Keywords:** Biological age, features of adolescence, sports training.

*Отримано 27. 04. 17*

УДК 796.853.23

*А.П. Шишкин, М.А. Чистякова*

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИГРОВОГО МЕТОДА НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ДЗЮДО**

В статье рассматривается проблема создания предпосылок для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на основе применения игрового метода.

**Ключевые слова:** дзюдо, игровая деятельность, юные спортсмены.

**Постановка проблеми.** Процесс многолетней подготовки в дзюдо начинается со старшего дошкольного и младшего школьного возраста. Этот возраст совпадает с этапом начальной подготовки и охватывает первые три года пребывания детей в детско-юношеской спортивной школе [2]. Большинство специалистов считает, что рациональная методика обучения на начальном этапе подготовки юных спортсменов во многом обуславливает дальнейшие успехи в спорте [2, 3, 7].

В спортивной подготовке юных дзюдоистов сложилась ситуация, когда программный материал, методика отбора, методика тренировочного занятия были перенесены с контингента занимающихся 10-11 летнего возраста на детей 6-7 лет. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих детям форм жизнедеятельности [7].

**Изложение основного материала.** Современная система подготовки спортсменов – сложное многофакторное явление, включающие цели, задачи, средства и методы, материально-технические и другие условия, обеспечивающие достижение спортсменами наивысших спортивных показателей, а также организационно-педагогический процесс подготовки спортсмена к соревнованиям [4, 5]. Основной подсистемой подготовки спортсменов является спортивная тренировка.

В системе подготовки спортсмена в дзюдо, как и других видах спорта, выделяют следующие структурные элементы: многолетнюю подготовку спортсмена; годичную подготовку; средние циклы (мезоциклы); малые циклы (микроциклы); тренировочные занятия [4, 6, 8].

Структура многолетней подготовки в дзюдо, разработанная Г.С. Туманяном [6] состоит из шести этапов:

- I – этап базовой подготовки (возраст занимающихся 9-11 лет);
- II – этап специальной подготовки (возраст – 12-15 лет);
- III – этап углубленной специальной подготовки (возраст – 16-19 лет);
- IV – этап лучших достижений (возраст – свыше 20 лет);
- V – этап стабилизации спортивных достижений (возраст – до 28 лет);
- VI – этап постепенного прекращения занятий спортом (возраст – старше 28 лет).

По мнению специалистов [2, 7] структура спортивной подготовки определяется следующими факторами:

- структура подготовленности спортсменов и их соревновательная деятельность;
- содержание тренировочного процесса;

- индивидуальные особенности спортсменов, темп их биологического созревания;
- закономерности формирования различных составляющих спортивного мастерства и процессов адаптации, происходящих в функциональных системах организма;
- дополнительные факторы, влияющие на эффективность спортивной подготовки.

Эти факторы обуславливают оптимальный возраст занятий данным видом спорта, продолжительность подготовки, оптимальную динамику спортивного мастерства.

Для современного дзюдо характерным является включение Международной федерацией дзюдо участие спортсменов с 15-летнего возраста во взрослых чемпионатах. В официальных соревнованиях, проводимых в Украине, согласно положению о соревнованиях, спортсмены могут участвовать с 12-летнего возраста. Соревновательная деятельность в дружеских турнирах возможна с 6-летнего возраста.

По мнению ряда специалистов [6], в условиях ранней специализации значительная часть спортсменов заканчивают занятия к 16 годам. Причем процент борцов, достигших звания мастера спорта, уменьшается. Представленные в специальной научно-методической литературе данные, возможно, указывают на то, что увеличение нагрузок в спорте при выраженном омоложении затрудняет управление тренировочным процессом.

В настоящее время нет обоснованных данных как переносится процесс обучения дзюдо в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте. Известно, что тренировка юных спортсменов имеет ряд методических и организационных особенностей [1]:

- тренировочные занятия, в первые годы занятий не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;
- в процессе многолетней тренировки необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, за подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- с возрастом занимающихся и степени их подготовленности общий объем тренировочной нагрузки, с каждым годом, увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки;
- все особенности проведения спортивной тренировки быть отображены в планировании каждого годичного цикла на всех этапах многолетней подготовки спортсменов.

Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков технических действий в дзюдо, всестороннее развитие физических качеств, повышение уровня функциональных возможностей организма. Подготовка юного дзюдоиста, должна начинаться с изучения этики дзюдо, отработки первичных подводящих упражнений (падение, передвижение и т.д.), в сочетании с элементами из других видов спорта (гимнастики, спортивных игр, легкой атлетики), что создает базу общей физической подготовленности и способствует успешному овладению техническими действиями на начальном этапе подготовки [1, 7].

Основным методом обучения должен быть групповой метод, а основным методом проведения тренировки – игровой метод [1, 3].

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры. В рамках игры ребенок с увлечением выполняет то, что вне ее кажется ему трудным и неинтересным. Младшие школьники, проявляя нередко наблюдательность, склонны к предметному, образному мышлению, и поэтому их деятельность должна организовываться в соответствии с образным и условным «сюжетом», что и помогает выполнять упражнения непринужденно, поддерживает интерес к таким занятиям [7].

В дзюдо широко применяют подвижные и спортивные игры в которых должны использоваться различные броски с падением, схватки и другие специальные действия.

Применение координационных игр, в которые входят, к примеру, игры в касание («запятнать» плечи или спину соперника), игры с атакующими захватами (забрать у партнера ленточку, привязанную на поясе (спереди, сзади), снять ленточки с рукава противника, снять с кимоно соперника прищепки (закреплены в местах основных захватов)), игры на срыв захватов, игры на теснение (комплекс действий в очерченной зоне, вынуждающий противника к отступлению) целенаправленно формируют элементарные навыки и элементы техники. Они помогают сформировать целый блок базовой техники, состоящий из передвижений, захватов и стоек [1, 2].

Широко применяются на начальном этапе обучения в дзюдо игры на сохранения статического (перетягивание, выталкивание, теснение, заведение) и динамического равновесия (бой «петухов», «всадников»).

С этапа начальной подготовки необходимо уделять внимания воспитанию волевых качеств, смелости, решительности в достижении

цели и устойчивого интереса к своему виду спорта. Воспитание умения самостоятельно работать, участвовать в соревнованиях и добиваться высоких результатов создается на тренировочных занятиях при помощи игровых приемов и ситуаций, которые выступают как средство побуждения, стимулирования обучающихся к соревновательной деятельности. Применяются специализированные подвижные игры-задания с элементами противоборств (борьба с поясами, борьба с использованием платков, завязанных на голени), преодоление полос препятствий, игры-задания с необычным началом поединка (с различных исходных положений заставить соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснуться заранее указанной части тела; войти в обусловленный захват, провести удержание).

По мнению большинства специалистов [2, 8] проведения спортивной тренировки с юными спортсменами должно быть направлено на подготовку их организма к предстоящей специфической нагрузке – соревновательным поединкам и напряженной тренировочной работе. Поэтому с каждым этапом подготовки общий объем тренировочной нагрузки увеличивается. Постепенно снижается удельный вес общей физической подготовки и повышается удельный вес специальной физической и технической подготовки. Общая физическая подготовка имеет целью разностороннее физическое развитие.

Для развития быстроты применяются игры с бегом: 3-й лишней на коленях, бег за флажками, эстафета по кругу, линейная эстафета бегом; силы – перетягивание через черту, выталкивание из круга в приседе, тяни в круг, перетягивание каната, цыганская борьба, борьба за предмет.

Для воспитания гибкости чтобы вызвать у юного спортсмена интерес к упражнению применяются образные отражения тех или иных прикладных действий. Например, «грибочки прячутся в лесу» (группировка), «прячем подарок для мамы» (коробочка), «день-ночь» (складка).

Особое внимание в дзюдо на начальном этапе обучения уделяется развитию координации. Средствами развития координационных способностей являются новые, недостаточно освоенные упражнения или известные упражнения, выполняемые в усложненных условиях (дефицит пространства, времени, недостаточная информация о сопернике). К ним относятся все упражнения, содержащие элементы новизны, спортивные и подвижные игры.

У юных спортсменов следует постепенно воспитывать общую выносливость, т. е. выносливость в продолжительной работе умеренной интенсивности, повышающей функцию основных систем организма. Средства для развития выносливости: игры – борьба за мяч, регби, подвижные игры с частыми повторениями.

**Выводы.** Применение игрового метода в подготовке юных спортсменов, специализирующихся в дзюдо, является предпосылкой для успешного обучения юных спортсменов основам и технике дзюдо на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса. Игровой метод предоставляет юным спортсменам простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное и внезапное изменение ситуаций по ходу игры обязывает решать эти задачи в кратчайшие сроки и с полной мобилизацией двигательных способностей.

#### **Список использованных источников:**

1. Дзюдо: учебная программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва / Э.В. Ветошкина [и др.]. – Минск. : ГУ«РУМЦ ФВН», 2013. – 132 с.
2. Дзюдо. Система и борьба : учебник для СДЮШОР, спорт. факультетов педагог. ин-тов, техникумов физ. культуры и училищ олимп. резерва / Ю.А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 800 с.
3. Павлов С.Е. Технология подготовки спортсменов / С.Е. Павлов, Т.Н. Павлова. – МО, Щелково : Мархотин П.Ю., 2011. – 344 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения : учебник для студентов высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 806 с.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.
6. Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов : учеб. Пособие для вузов / Г.С. Туманян. – М. : Академия, 2006. – 591 с.
7. Швалева Т.А. Реализация игровой технологии в физическом воспитании старших дошкольников // Мир науки, культуры и образования. – 2012 – №6(37) – с. 289-293.
8. Ягело В. Теоретико-методические основы системы многолетней физической подготовки юных дзюдоистов : дис. ... д-ра наук по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / В. Ягело. – К., 2003. – 456 с.

The article considers the problem of creating prerequisites for the successful training of young athletes in the basics and techniques of judo based on the use of the game method.

Key words: judo, game activity, young athletes.

*Отримано 30.04.17*

*І.В. Юрченко*

## **ВПЛИВ ЗАНЯТЬ БОКСОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ**

Розглянуто аспекти удосконалення фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів в процесі занять боксом. В результаті аналізу передового досвіду та практики виявлено доцільність зміни традиційної організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та в застосуванні найбільш популярних у студентів видів фізкультурної діяльності, зокрема, заняття боксом. Обґрунтовано особливості використання засобів боксу в формі навчально-тренувальних занять, які використовуються для вдосконалення фізичної підготовленості студентів в якості альтернативи навчальним заняттям з фізичного виховання. Показані результати впливу занять боксом на показники фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів. Доведено ефективність занять боксом для підвищення фізичної підготовленості студентської молоді.

**Ключові слова:** бокс, фізична підготовленість, студент.

**Актуальність дослідження.** Фізичне виховання у вищому закладі освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їх всебічному і гармонійному розвитку. В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо.

Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням сьогодення. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вузі є єдиним засобом збільшення рухової активності та мають велике значення для зміцнення і збереження їх здоров'я.



Важливим компонентом здоров'я, основою високої працездатності та життєздатності, базою, на якій відбувається вся рухова діяльність людини, є рівень фізичної підготовленості. Підвищення фізичної підготовленості студентської молоді є одним із першочергових завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах України. В той же час сучасні методики фізичної підготовки не задовольняють природну біологічну потребу студентської молоді в руховій активності. Окрім того, причини низької фізичної підготовленості студентської молоді та погіршення стану її здоров'я закладені ще на ранньому етапі виховання дітей в сім'ях, школах, професійних навчально-виховних закладах тощо.

Фізична підготовленість є важливою характеристикою стану здоров'я та інтегральним показником фізичної активності студентів [2]. Рівень фізичної підготовленості студента залежить від оволодіння ним засобами, формами та видами фізичної підготовки, які використовуються під час навчальних і самостійних занять фізичними вправами. Використовуючи відповідні фізичні вправи та регулюючи інтенсивність їх виконання можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію всіх систем організму, підвищувати рівень їх функціонування, тим самим забезпечувати високий рівень фізичної підготовленості студентів [3].

Фізична підготовленість студентської молоді має зв'язок із рівнем фізичного здоров'я, але не можна однозначно стверджувати, що студент, який має високий рівень фізичного здоров'я, також має й високий рівень фізичної підготовленості. Тому результати рухових тестів студентів з «безпечним» рівнем можуть служити як ціль для розвитку рухових якостей студентів з нижчими рівнями фізичного здоров'я. Очевидно, що фізична підготовленість, перш за все, повинна бути орієнтована на поліпшення здоров'я студентів і лише опосередковано на результати рухових тестів [5].

Бокс є цілком доступним видом спорту, тому що не передбачає будь-яких обмежень щодо початкових можливостей тих, хто ним займається. Проте цей вид спорту є ефективним засобом різнобічного фізичного розвитку й фізичної підготовленості [3, 4]. Боксери мають пропорційну статуру з розвинутою мускулатурою. У процесі занять боксом під впливом тренувальних навантажень зміцнюється опорно-руховий апарат, розвиваються різноманітні рухові якості, особливо швидкість, швидко-силової якості, сила, точність і координація рухів, та, як наслідок, активізуються всі основні життєво важливі функції [7]. Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових і психічних функцій, виховання моральних та вольових якостей дає змогу розглядати бокс не тільки як вид спорту, але і як потужний засіб фізичного виховання й удосконалення особистості молоді [9].

**Мета статті** - визначити вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів.

У процесі проведення досліджень нами використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я за методикою Г. Апанасенка та оцінка морфологічного розвитку (антропометрія, фізіометрія); педагогічне тестування для визначення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості; методи математичної обробки даних.

**Виклад основного матеріалу.** Кількісні та якісні показники, що характеризують підготовленість студентів вищих навчальних закладів, дозволяють вивчати закономірності формування різних сторін їх майстерності, морфологічні та анатомічні особливості, вірно орієнтуватися у виборі навчальних засобів і методичних прийомів їх реалізації, розробляти раціональну стратегію досягнення планованих результатів.

У зв'язку з цим в даний час підвищується увага фахівців до організації контролю, який розглядається в якості одного з головних ланок у системі управління фізичною підготовкою молоді. Слід мати на увазі, що під контролем прийнято розуміти не просто збір інформації, що цікавить, але й також співставлення її з вже наявними даними (планами, контрольними показниками, нормами і т. д.) і подальший аналіз.

Методологічну основу комплексного контролю складають:

- правильний вибір тестів і їх відповідність статистичними критеріями надійності, об'єктивності та інформативності;
- визначення оптимального обсягу показників для оцінки функціонального стану і рівня підготовленості студентів, його достатність та стандартизація умов і джерел отримання інформації;
- відповідність методів контролю завданням тестування.

Для проведення поточного та етапного контролюванню морфофункціонального стану, фізичної підготовленості студентів використовувався комплекс морфологічних характеристик, показників стану серцево-судинної та дихальної систем, а також тестових вправ, що задовольняють критерії інформативності, надійності та еквівалентності.

На даний час проведені глибокі дослідження різних сторін підготовленості студентів, проте в літературі недостатньо розроблені комплексні критерії для оцінки рівня рухової підготовленості студентів вищих навчальних закладів, що займаються в різних видах фізично-го навантаження.

Тому ми поставили перед собою мету визначити рівень фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, виявити притаманні їм діапазони індивідуальних і міжгрупових відмінностей, а також динаміку формування різних сторін рухової активності студен-

тів, що навчаються в неспеціалізованому вищому навчальному закладі.

Система комплексного контролю повинна не тільки задовольняти вимогам інформативності, надійності та еквівалентності, але й повинна бути практично реалізуватися в умовах низької матеріально-технічної забезпеченості спортивних баз вищих навчальних закладів. З комплексів тестів, пропонованих в науково-методичній літературі, ми вибрали найбільш мобільні, що не потребують дорогої апаратури та трудомістких вимірювань. Це дозволяє рекомендувати запропонований комплекс вправ і розроблені нормативні критерії для контролю рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, які займаються боксом.

Спостереження за рівнем фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів, зокрема, результати попереднього педагогічного експерименту виявили високу варіативність рухової підготовленості студентів 17-21 років. Педагогічні спостереження, проведені в ході навчальних занять з фізичного виховання, показали, що ігнорування врахування рівня фізичної підготовленості студентів призводить до неадекватних навантажень, що негативно позначається на засвоєнні навчального матеріалу, стані здоров'я студентів, знижує ефективність навчальних занять, і найголовніше, призводить до небажання займатися фізичними вправами під час навчальних занять.

В педагогічному експерименті брали участь студенти які мають достовірно різний рівень володіння спеціальними вміннями та навичками. Тому критерієм ефективності розробленої методики занять була динаміка досліджуваних показників в кінці навчального року. Внаслідок впровадження у навчальний процес розробленої методики відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл.1.).

Під впливом розробленої програми у юнаків експериментальної групи статистично достовірно ( $p < 0,05-0,001$ ) покращилися показники з усіх видів випробувань. Водночас, у студентів контрольної групи статистично достовірні покращення відбулися також з усіх видів випробувань, але із значно гіршим результатом.

Таблиця 1

**Вплив методики диференціювання навчання на показники фізичної підготовленості студентів груп А ( $X \pm s$ )**

Види випробувань	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	ЕГ $X \pm s$	КГ $X \pm s$	ЕГ $X \pm s$	КГ $X \pm s$	ЕГ	КГ
Біг 3000м, хв	13,26+0,12	13,34+0,11	13,09+0,10	13,23+0,08	$p < 0,05$	$p < 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 20с, разів	30,09+0,51	28,77+0,51	31,16+0,35	29,75+0,36	$p < 0,05$	$p < 0,05$

Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі за 1хв, разів	54,66±1,33	50,22±1,83	56,55±1,26	52,11±1,60	p<0,05	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	240,1±2,17	239,1±1,96	244,1±2,2	242,1±1,89	p<0,05	p>0,05
Кистева динамометрія, кг	49,38±1,17	47,83±1,89	54,27±1,26	48,14±1,33	p<0,05	p<0,05
Станова динамометрія, кг	154,71±2,6	152,17±2,8	159,32±2,1	154,19±2,1	p<0,05	p<0,05
Вис на зігнутих руках, с	45,12±1,45	44,32±1,65	48,11±1,54	45,34±1,61	p<0,05	p<0,05
Присідання на лівій нозі за 20с, разів	15,67±0,44	14,39±0,35	17,79±0,27	15,23±0,31	p<0,05	p<0,05
Присідання на правій нозі за 20с, разів	17,77±0,45	15,48±0,24	19,67±0,37	16,13±0,23	p<0,05	p<0,05
Підйом в сід за 30с, разів	27,76±0,51	26,67±0,45	29,97±0,49	27,36±0,47	p<0,05	p<0,05
Біг – 100м, с	13,91±0,08	14,02±0,07	13,75±0,08	13,99±0,06	p<0,001	p>0,001
Ловля лінійки	13,64±0,64	15,16±0,45	11,49±0,58	14,26±0,47	p<0,05	p<0,05
Стрибки зі скакалкою за 1 хв., разів	112,48±3,8	95,07±3,9	118,64±3,4	100,8±3,41	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів лівою рукою за 15с, разів	57,29±1,22	53,53±1,08	60,38±1,12	56,51±1,01	p<0,05	p<0,05
Нанесення ударів правою рукою за 15с, разів	60,29±1,27	57,03±1,21	63,03±1,10	59,62±1,06	p<0,05	p<0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	8,59±0,45	7,99±0,4	9,09±0,37	8,69±0,36	p<0,05	p>0,05

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про те, що впровадження експериментальної методики розвитку фізичних здібностей студентів ВНЗ засобами боксу сприяють покращенню рівня фізичної підготовленості.

Розглянемо зміни функціонального стану організму студентів, які відбулися під впливом занять боксом (табл. 2.)

*Таблиця 2*

**Динаміка функціонального стану організму студентів в умовах педагогічного експерименту**

Показники	На початок експерименту		На кінець експерименту		P	
	ЕГ X ±s	КГ X ±s	ЕГ X ±s	КГ X ±s	ЕГ	КГ
ЧСС, уд/хв	76,11±1,54	76,8±1,3	71,91±0,8	74,9±0,4	P<0.05	p>0.05
АТ сист., мм.рт.ст.	119,32±0,9	118,99±1,2	117,9±0,8	118,01±0,9	P<0.05	p>0.05
АТ діаст., мм.рт.ст.	70,6±1,2	71,1±1,1	69,1±1,1	70,5±0,9	P<0.05	p>0.05
ЖСЛ, мл	3469±42,1	3452±39,6	3704±40,3	3606±45,1	P<0.05	p>0.05
Сила м'язів кисті руки, кг	39,9±0,68	39,4±0,7	42,7±0,6	41,2±0,8	P<0.01	p>0.05

Застосування експериментальної методики призвело до статистично достовірного ( $p \leq 0,01-0,05$ ) покращення більшості функціональ-

них показників основних систем організму студентів експериментальної групи.

Так, у юнаків експериментальної групи відбулося зниження частоти серцевих скорочень (ЧСС) на 5,85 уд/хв, відповідно, тоді як у студентів контрольної групи такі зміни були незначними – 2,85 уд/хв. Це підтверджує припущення про те, що серцево-судинна система студентів з потребує тренування, а руховий режим юнаків характеризується гіпокінезією.

Покращення показників ЧСС, ЖЄЛ, АТ та сили м'язів рук відображають позитивну динаміку параметрів функціональної підготовленості студентів. У студентів експериментальної групи збільшилася ЖЄЛ на 321,1 мл. Зміна функціонального показника ЖЄЛ у випробуваних експериментальної групи було статично достовірним на рівні значущості 0,05, у студентів контрольної групи достовірних змін не відзначено. Сила м'язів кисті руки збільшилась на 2,89 кг.

За період педагогічного експерименту відзначена позитивна динаміка в рівні функціональної підготовленості студентів з початково низьким рівнем здоров'я та рухової підготовленості. Темпи приросту показників, що характеризують рівень функціонування серцево-судинної, дихальної, м'язової систем визначалися спрямованістю педагогічного впливу, а також віковими особливостями студентів

Таким чином, результати педагогічного експерименту свідчать про доцільність зміни традиційної організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах та в застосуванні найбільш популярних у студентів видів фізкультурної діяльності, зокрема, заняття боксом.

Наявність великого арсеналу методів робить можливим оптимізацію диференціювання тренування з боксу і дозволяє застосувати типологічний підхід до студентів, що займаються максимально поєднавши переваги індивідуальної та групової форм занять.

Відомо, що у фізичному вихованні одним з найважливіших принципів є принцип оздоровчої спрямованості, який зобов'язує при виборі засобів фізичного виховання виходити з їх оздоровчої цінності, як обов'язкового критерію.

Проведені нами дослідження загальної фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, підтверджують неблагополучне положення в сфері вузівського фізичного виховання. Багато студентів займаються фізичними вправами тільки на заняттях у вищому навчальному закладі, тобто 1-2 рази на тиждень, в основному, для отримання заліку відзначається велика кількість пропусків навчальних занять, їх низька ефективність, в результаті чого виявлено регрес у розвитку фізичних якостей у студентів.

Результати наших досліджень показали, що така форма фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, як секції з різних видів спорту, сприяє усвідомленню значущості фізичного виховання, дисциплінує студентів, сприяє інтенсивному розвитку фізичних якостей, надає оздоровчий і загартовуючий ефект, в цілому формуючи здоровий спосіб життя.

**Висновки.** На основі теоретичного узагальнення наукових джерел та результатів констатувального етапу дослідження було розроблено експериментальну програму застосування засобів боксу в процесі фізичної підготовки студентської молоді. Вона передбачала: визначення етапів навчання; загальних і конкретизованих завдань; засобів розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання технічних елементів; методів розвитку фізичних якостей; величини навантаження, послідовності його збільшення та способів регулювання; основних засобів навчання техніки; методів виконання навчальних завдань; можливих помилок, притаманних під час вивчення техніки боксу та методичних вказівок щодо їх виправлення; техніку безпеки під час занять.

Позитивний вплив занять боксом на розвиток рухових та психічних функцій, виховання моральних та волевих якостей дозволяє розглядати бокс не тільки як вид спорту, але ще і як потужний засіб фізичного виховання та вдосконалення особистості студентської молоді.

Без ясного розуміння всієї психологічної складності спортивної діяльності, різноманіття зв'язків, що обумовлюються, неможливо створити раціональну методику тренування, що відповідає сучасним науковим і педагогічним вимогам.

У психологічній підготовці боксера слід виділити: психологічна підготовка в період перед змаганням, яку можна назвати ранньою психологічною підготовкою до змагання, починається приблизно за один місяць до виступу (мається на увазі, що боксер обов'язково братиме участь в змаганнях) і кінчається моментом жеребкування. Психологічна підготовка до бою (першому), тобто безпосередня психологічна підготовка до змагання, займає проміжок часу від оголошення результатів жеребкування до початку бою.

Система комплексного контролю повинна не тільки задовольняти вимогам інформативності, надійності та еквівалентності, але й повинна бути практично реалізуватися в умовах низької матеріально-технічної забезпеченості спортивних баз вищих навчальних закладів. З комплексів тестів, пропонованих в науково-методичній літературі, ми вибрали найбільш мобільні, що не потребують дорогої апаратури та трудомістких вимірювань. Це дозволяє рекомендувати запропонований комплекс вправ і розроблені нормативні критерії для контролю рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів, які займаються боксом.

Результати наших досліджень показали, що така форма фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів, як секції з різних видів спорту, сприяє усвідомленню значущості фізичного виховання, дисциплінує студентів, сприяє інтенсивному розвитку фізичних якостей, надає оздоровчий і загартовуючий ефект, в цілому формуючи здоровий спосіб життя.

### **Список використаних джерел:**

1. Атілов А.А. Азбука боксу / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2009. – 64с.
2. Атілов А.А. Школа боксу для початківців / А.А. Атілов. – М.: Фенікс, 2007. – 224 с.
3. Гайдамак І.І. Бокс. Навчання і тренування / І.І. Гайдамак, В.М. Остьянов. – Київ: Олімпійська література, 2001. – 236 с.
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009 – 594 с.
5. Качурін А.І. Бокс в системі фізичної культури студентів: навч. посіб. / А.І.Качурін. – М.: Фізкультура і спорт, 2006. – 342с.
6. Крыловский О.В. Совершенствование физической подготовки студентов средствами бокса / О.В. Крыловский // Физическое воспитание студентов. – 2010. – № 1. – С. 66–69
7. О'Лірі П. Школа сучасного боксу / П.О. Лірі, А.А.Атілов. – М.: Фенікс, 2006. – 640 с.
8. Опанасюк Ф.Г. Основи розвитку фізичних якостей студентів: навч.-метод. посіб. / Ф.Г. Опанасюк, Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Державний агроєкологічний університет», 2006. – 332 с.
9. Філімонов В.І. Теорія і методика боксу / В.І. Філімонов. – М.: Інса, 2006. – 584 с.

The aspects of improving physical fitness university students during boxing. An analysis of best practices and feasibility practice detected changes in the traditional organization of physical education in higher education and the application of the most popular types of students in physical activities, class boxing. Grounded features the use of boxing as a form of training sessions, which are used to improve the physical fitness of students as an alternative to the lessons of physical education. Showing the effects of boxing on indicators of physical fitness of students in higher education. The efficiency of boxing to improve physical fitness of students.

**Keywords:** boxing, physical fitness, student.

*Отримано 30.04.17*

УДК: 373.5.091.33-027.31:796

*І.О. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк*

## **ЗАСТОСУВАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФОРМУВАННІ ІНТЕРЕСУ ШКОЛЯРІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Інтерес до занять фізичною культурою та спортом не з'являється сам по собі, його потрібно формувати у процесі навчання, враховуючи вікові, анатомо-фізіологічні, психологічні особливості учнів різного віку. Існують різні шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичними вправами. Головну роль в цьому процесі займає вчитель, який володіє новими формами організації занять фізичною культурою у загальноосвітніх школах. Модернізація освіти спонукає до інноваційної діяльності учителя, яка спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей.

**Ключові слова:** фізична культура, мотивація, спорт, інновація, урок.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** На сучасному етапі розвитку України як європейської держави однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Проаналізувавши данні офіційного сайту Міністерства охорони здоров'я України в останні роки зростає кількість молоді із захворюванням серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Значні показники мають такі шкідливі звички як: алкоголізм, тютюнопаління й наркотична залежність. В останні роки лише піднімаються заклики бути здоровим, а реальні данні свідчать про систематичне погіршення здоров'я школярів та молоді з кожним роком. Однією з причин такого стану є зниження інтересу учнівською молоді до організованих та самостійних систематичних занять фізичним вправами, недостатня виховна та освітня спрямованість діяльності учителів фізичної культури на уроках та в позаурочний час.

### **Постановка проблеми.**

Проблемою вивчення позитивного ставлення учнів до занять фізичною культурою та спортом присвятили свої праці відомі вчені Т.Ю. Круцевич, Б.М. Шиян, В.Г. Арефев, Б.Д. Ведмеденко, В.І. Тропінін.



Автори детально висвітлюють проблеми фізичного виховання учнів та формування у них позитивного ставлення до занять фізичною культурою та спортом [4, 9].

Дослідження науковців С.Ю. Бабенка, Г.В. Безверхня, О.М. Зваричука, О.П. Верещагіної свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичної культури мають свої вікові особливості та пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [1, 2].

**Мета статті** – стаття присвячена дослідженню позитивної мотиваційної сфери учнів старших класів загальноосвітньої школи до занять фізичною культурою та спортом.

#### **Виклад основного матеріалу.**

Фізична культура – це важливий засіб підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, а спорт є органічною частиною фізичної культури, особливою сферою виявлення та уніфікованого порівняння досягнень людей у певних видах фізичних вправ, технічної, інтелектуальної та іншої підготовки шляхом загальної діяльності [1].

З утворенням Української незалежної держави фізичне виховання дітей, учнівської молоді стало справою українського народу. Держава законодавчо захищає інтереси громадян у сфері фізичної культури і спорту, заохочує прагнення населення зміцнювати своє здоров'я, вести здоровий спосіб життя.

Наукове забезпечення виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою є органічною частиною «Національної Доктрини розвитку фізичної культури і спорту», програми «Фізичне виховання – здоров'я нації». Виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою та спортом передбачає проведення прикладних та фундаментальних досліджень.

Цього потребує і розробка концепції розвитку науки в галузі фізичного виховання і спорту, яка ґрунтується на вихованні інтересу, впровадженні нових форм організації уроків фізичної культури, позаурочних самостійних занять фізичною культурою, тренувань з улюблених видів спорту, виступах на спортивних змаганнях, процесів активного рухового дозвілля, управління науковою діяльністю у сфері виховання інтересу.

За енциклопедичним визначенням мотивування – це сукупність фактів, аргументів і доказів, які використовує учитель в навчальній діяльності для переконання учнів у необхідності систематичних занять фізичною культурою [3].

Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою і спортом мають складну структуру. Це мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатами діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів, виконання розрядних нормативів, активний відпочинок); та мотиви пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я, стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, виховувати волю, характер, рішучість, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т. д.

Технологія процесу фізичного виховання та адміністративні умови його впровадження в середніх закладах освіти на сьогодні не спрямовані на послідовне формування підростаючого покоління базових і спеціальних цінностей фізичної культури. Вони не вчать особистість реалізовувати отриманий рівень знань, фізичних, духовних і творчих здібностей у своїй життєдіяльності шляхом індивідуальної чи групової фізичної підготовки в школі або за місцем проживання, активного рухового відпочинку чи занять масовим спортом у позашкільних закладах [5].

Останнім часом рухова активність дітей поступово знижується. У зв'язку з інтенсифікацією процесу навчання, підвищується рівень розумового навантаження на нервово-емоційну сферу учнів. На час випуску – багато учнів набувають хронічних захворювань. При цьому шкоди завдає не розумова праця, а її супутник – гіпокінезія, позбавлення рухів або значно обмежений рухливий спосіб життя. Слід зазначити, що знижується інтерес учнів старших класів до систематичних занять, недостатня виховна та освітня діяльність учителів фізичної культури на уроках і в позаурочний час, недосконала методика проведення уроків фізичної культури та їх одноманітність, низький рівень емоційності занять, недостатність пропаганди здорового способу життя і формування інтересу учнів до занять фізичними вправами.

Основна форма організації фізичного виховання дітей в школі – урок. Саме на уроках фізичної культури школярі набувають знання, навички, вміння виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультхвилинки, ігри та вправи на перервах, проводити загартування організму, самостійно займатись фізичними вправами за місцем проживання з метою підвищення рівня своєї фізичної підготовленості. Уроки фізкультури повинні сприяти формуванню у школярів позитивного ставлення до фізкультурної діяльності, а також залученню школярів до інших форм занять фізичною культурою і спортом. Важливим завданням фізичного виховання дітей і підлітків є розвиток фізичних якостей, що сприяють

різнобічному гармонійному розвитку особистості, підвищенню адаптивних можливостей організму

Дослідження проводилось під час проходження педагогічної практики в ЗОШ №4 м. Чернівці, серед учнів різних вікових груп (молодшій шкільний вік, учні середньої школи та старшокласники).

Нами було проведено усне опитування для визначення стану зацікавленості школярів, що до занять фізичною культурою та спортом (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати опитування учнів різних вікових груп**

Чи потрібен урок фізичної культури у школі	Другий клас	Шостий клас	Одинадцятий клас
Так, обов'язково	78%	65%	29%
Мені байдуже	20%	25%	36%
Ні, непотрібен	2%	10%	35%

Проаналізувавши результати опитування респондентів нами зроблені висновки, що цікавість (інтерес) до уроків фізичної культури втрачається поступово, починаючи з молодшого шкільного віку. Так на запитання «Чи потрібен урок фізичної культури у школі?» 78% опитованих учнів других класів дали позитивну відповідь і лише 29% учнів одинадцятого класу дали позитивну відповідь на теж саме запитання. Лише 2% школярів других класів рахують, що урок фізичної культури в школі не потрібен, і нажаль цей відсоток збільшується до 10% в шостому класі, а в одинадцятому класі 35% респондентів дали позитивні відповіді.

Така ситуація у сучасній школі потребує від вчителя фізичної культури пошуку шляхів підвищення зацікавленості учнів в заняттях фізичною культурою та прагнення до самовдосконалення. Інтерес до занять фізичною культурою та спортом не з'являється (виникає) сам по собі, його треба формувати у процесі навчання.

Для цього потрібно:

- формувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами;
- цілеспрямоване мотивування і стимулювання до активної фізичної діяльності;
- прищеплення інтересу до активних занять фізичними вправами;
- озброєння знаннями з теорії і методики фізичного виховання;
- творчий підхід вчителя фізичної культури;
- врахування вікових, анатомо-фізіологічних та психологічних особливостей учнів різного віку [8].

Класифікація уроків раціональна і дає змогу чіткіше визначити цілі та завдання, структуру кожного уроку, мобілізацію учнів для успішного вирішення поставлених завдань, враховуючи вік учнів. Вплив уроків фізкультури на виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами залежить від багатьох факторів – перед усім від якості їх проведення, зокрема, від того, наскільки вдало підбираються засоби фізичного виховання, раціонально організовується процес їх виконання, економно витрачається час, стимулюється рухова й пізнавальна активність учнів, здійснюється показ і роз'яснення вчителя, а також від місць занять, кількості та якості інвентарю.

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є застосування учителем на уроках фізичної культури інновацій. Поняттям «інновація» позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Інноваційна діяльність учителя спрямована на перетворення існуючих форм і методів виховання. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в цілі, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організації спільної діяльності вчителя і учня, тому вона є одним з видів продуктивної, творчої діяльності людей. Інноваційна діяльність вчителя дає йому можливі відкривати, розробляти, удосконалювати і застосовувати властиві лише йому підходи до навчання.

Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих учителів і цілих колективів

Звертаючи увагу, на те що у учні молодших класів спостерігається підвищена збудливість та недостатньо сформовані процеси сприйняття і уваги, тому вчителі використовують при складанні комплексу ЗРВ віршовані казки про природу. За змістом віршованої сюжетної казки учні перетворюються на квіточки, дерева, пташки та явища природи. Використання ігрового методу навчання дозволяє зацікавити дітей та позитивно вплинути на виконання вправ підготовчої частини уроку. Також вчитель – новатор застосовує власні нетрадиційні форми роботи з дітьми, використовує уроки сюжетно-рольові, уроки-ігри, уроки-подорожі. Нестандартний урок – необхідно розглядати як одну з активних форм навчання, як засіб підвищення ефективності навчаль-

ного процесу, можливість здійснювати на практиці всі принципи навчання з використанням різних організаційних форм і методів навчання.

Для учнів нетрадиційний урок це перехід до іншого психологічного стану, де використовується інший стиль спілкування, мають місце позитивні емоції, відчуття себе в новій якості (нові обов'язки і відповідальність), прояв творчих здібностей і особистісних якостей, самостійне рішення навчальних проблем, самооцінка і самоствердження тощо.

Учнів середньої школи потрібно залучати до нових видів діяльності, спонукати до аналізу і самооцінки власної діяльності, залучати до різноманітних форм колективної діяльності. Для формування в учнів середнього шкільного віку бажання займатися фізичною культурою використовують різні види навчально-пізнавальної діяльності, яка підвищує інтерес до фізичної культури, самовдосконалення, інтерес до занять спортом. Також фахівці в галузі фізичного виховання переконані, що використання музичного супроводу на уроці фізичної культури в середній школі, несе певне естетичне і духовне навантаження, сприяючи формуванню особистої фізичної культури. Музика яку використовують у підготовчій частині уроку, створює бадьорий життєрадісний настрій і ефективна після одноманітної напруженої розумової діяльності. Урок фізичної культури для школярів середньої школи повинен бути побудований таким чином, щоб фізичні вправи позитивно впливали на фізіологічний, функціональний, психічний та естетичний розвиток [7].

Учнів старшого шкільного віку потрібно залучати до активної фізкультурної та спортивної діяльності, розвивати інтерес до специфічних видів активності та сприяти педагогічному контакту на уроці вчителя та учня. Мотиви, які спонукають до занять фізичною культурою у старших класах мають складну структуру. Це і мотиви, пов'язані із задоволенням від процесу діяльності (динамічність, емоційність, різноманітність і новизна, наявність улюблених фізичних вправ, дружба, товаришування, колективізм); і мотиви, пов'язані з результатами діяльності (набуття нових умінь, нових знань, навичок і оволодіння новими складними руховими діями, подолання нормативів, покращення результатів отримання розряду, активний відпочинок); та мотиви пов'язані з перспективами зміцнення здоров'я стати фізично бездоганною людиною, розвивати фізичні якості, бути спортсменом, майстром спорту, чемпіоном і т. д., підготуватись до служби в армії, виховувати волю, характер, рішучість.

Прикладом вдалого використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури для хлопців – старшокласників є уроки з елементами футболу, бейсболу, бадмінтону, стритболу, воркауту, скейтбордингу.

Для покращення інтересу до занять у дівчат старших класів слід використовувати на уроках фізичної культури різноманітні танцювальні та ритмічні вправи (фітнес програми під ритмічну музику, а також використання на уроках вправ з обтяженнями). Під час підготовки вчителем до проведення уроку слід враховувати рівень підготовленості дівчат, їх індивідуальні особливості кожної з дівчат, та використовувати на уроках фізичні вправи спрямованні на формування правильної постави, гарної ходи, розвитку ритмічності та координації рухів [11].

Кожен урок має власне місце в системі уроків з урахуванням їх видів і типів, він здійснює специфічний, властивий тільки йому внесок у вирішення основних завдань навчального предмета.

**Висновки.** Аналіз літератури з даної проблеми та результати опитування, проведених нами дозволяє стверджувати, що формування позитивної мотивації учнів до занять фізичною культурою та спортом залежить в значній мірі від педагогічної майстерності учителя фізичної культури – багатство його особистості, професійної культури і педагогічної майстерності. Впровадження інноваційних методик на уроках фізичної культури потребує певної підготовки вчителя, який майстерно володіє методикою навчання і виховання, творчо застосовує новітні досягнення педагогіки та передового педагогічного досвіду. Ці якості педагога позитивно впливають на розвиток інтересу та формування активного відношення учнів до занять фізичними вправами.

Також слід зазначити, що використання інноваційних технологій з елементами спортивних та рухливих ігор, різноманітних фітнес програм позитивно впливає на процес формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом школярів.

### **Список використаних джерел:**

1. Амосов Н.М. Роздумья о здоровье./ Н.М. Амосов – М.; Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11х класів : автореф. дис. ... канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення // Г.В. Безверхня – Львів, 2004. – 23 с.
3. Божович Л.И. Проблема развитие мотивационной сферы ребенка / Под ред. Л.И. Божович, Л.В. Благоннадежиной. – М.: Педагогика, 1972. – С. 7-45
4. Ведмеденко Б.Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою. : автореф. дис. ... докт. пед.наук: 13.00.07 / Б.Ф. Ведмеденко – К., 2005. – 42 с.
5. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури / Б.Ф. Ведмеденко. – К, 1993 – 152 с.

6. Жидко Ю.С. Формирование потребности в непрерывном физическом совершенствовании старшеклассников общеобразовательных школ: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.01 / Ю.С. Жидко. – Рига, 2000. – 24 с.
7. Іванченко Л.П. Формування мотивації у підлітків до систематичних занять фізичною культурою і спортом: : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07 «Теорія та методика виховання» / Л.П. Іванченко – Луганск, 2007. – 20 с.
8. Отрошко О. Шляхи підвищення інтересу учнів до занять фізичною культурою та спортом / О. Отрошко. – Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції. – Тернопіль, 2016. – 59 с.
9. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Б.М. Шиян, В.Г. Папуша. – Тернопіль: Збруч, 2000. – С. 66-103.
10. Яворський Т. Використання нетрадиційних засобів у проведенні занять фізичної культури з учнями старшого шкільного віку / Т. Яворський; А. Яворський; А. Чеховська // Спортивна наука України. – 2013. – №1 (52) – С. 33-37.
11. Ячнюк І. Використання нетрадиційних засобів на уроках фізичної культури / Ірина Ячнюк, Юрій Ячнюк // Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту в сучасних умовах» (15 квітня 2015). – Дніпропетровськ: Дніпропетровський Ун-т ім.. О. Гончара, 2015. – С. 385-387.

The interest to physical culture and sport does not appear by itself, it needs to form a learning process, taking into account age, anatomical, physiological and psychological characteristics of different pupils age. There are various ways of increasing the pupils interest to physical exercises. The main role in this process belongs teacher who owns the new forms of organization of physical culture in schools. Modernization of education induces to innovation teacher aims to convert existing forms and methods of education, create a new targets and means of implementation, so it is a kind of productive and creative activity.

**Keywords:** physical culture, motivation, sports, innovation, lesson.

*Отримано 21.04.17*

## НАШІ АВТОРИ

**Bilyk Valentyna**, Candidate of pedagogic sciences, assistant professor National Pedagogical Dragomanov University, Kyiv, Ukraine.

**Herasymenko Switlana**, kierownik katedry teorii i metodyki wychowania fizycznego, doktor nauk pedagogicznych, docent, Drohobycki państwowy uniwersytet pedagogiczny imienia Iwana Franki, Drohobycz, Ukraine.

**Zdanyuk Vadim**, Kandidat der pädagogischen Wissenschaften, Dozent, Kamjanez-Podilsker nationale Ivan Ohienko Universität, Kamjanez-Podilskyj, Ukraine.

**Zdanyuk Tetyana**, Kandidatin der pädagogischen Wissenschaften, Hochschuloberlehrerin Kamjanez-Podilsker nationale Ivan Ohienko Universität, Kamjanez-Podilskyj, Ukraine.

**Żygułowa Ewelina**, doktor nauk biologicznych, katedra rehabilitacji fizycznej i medyczno-biologicznych podstaw wychowania fizycznego, Kamieniec Podolski narodowy uniwersytet imienia Iwana Ohijenki, Kamieniec Podolski, Ukraine.

**Авінов В. Л.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Алексєєв О. О.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабіч Т. М.**, старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту Приазовського державного технічного університету, м. Маріуполь, Україна.

**Бабюк С. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Бабюк Т. Й.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри педагогіки та методики дошкільної і початкової освіти педагогічного факультету Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Балацка Л. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Боднар А. О.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.



**Брадик Г. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Бублей О.О.**, аспірант ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Бутов Р. С.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, асистент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Вергуш О. М.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гамалицкая Г. М.**, викладач кафедри легка атлетика, водні види спорту і туризм Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Гамалицкий К. В.**, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Герасименко С. Ю.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

**Гонишовський В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Горбенко М. І.**, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Гордєєва Є. В.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гордієнко О. І.**, старший викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Григоришина Т. Б.**, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Гурман Л. Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гуска М. Б.**, заслужений тренер України з боротьби на поясах, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гуцу В. Ф.**, кандидат педагогічних наук, професор кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Деркаченка 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.

**Дробний П. Д.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна.

**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.

**Заїкін А. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, заступник декана з навчально-методичної роботи факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, заслужений тренер України з пауерліфтингу, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Закопайло С. А.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Зубаль М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Іванькова Ю. А.**, викладач кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Капсомун Н. Г.**, старший викладач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного уні-

верситету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Кириченко Т. Г.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Китикарь О. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки і психології спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Клюс О. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Коваль О. Г.**, викладач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Козак Є. П.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Колісник О. І.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Кольцов Д. А.**, викладач кафедри легкої атлетики, водних видів спорту та туризму Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Костюкевич В. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

**Кузьменко І. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна.

**Кучинська І. О.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки дошкільної, початкової, середньої і вищої освіти та управління навчальним закладом Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ладиняк А. Б.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ліщук В. В.**, заслужений тренер України з легкої атлетики, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Лозінський О. С.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права, м. Хмельницький, Україна.

**Лозінський С. В.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності та фізичного виховання Хмельницького університету управління та права, м. Хмельницький, Україна.

**Мазур В. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мазур В.Й.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Максимова К. В.**, старший викладач кафедри української та іноземних мов Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна.

**Мамешина М. А.**, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна.

**Марчук В. М.**, заслужений тренер України, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Марчук Д. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Масляк І. П.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, професор кафедри теорії та методики фізичного виховання Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна.

**Мисів В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Михальська Ю. А.**, кандидат психологічних наук, лікар-терапевт Кам'янець-Подільської лікарні №1, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Михальський А. В.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.*

**Молев В. П.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Мулик К. В.**, доктор педагогічних наук, доцент, професор, завідувач кафедри зимових видів спорту, велоспорту та туризму Харківської державної академії фізичної культури, м. Харків, Україна.

**Мурай О. В.**, магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Ніколайчук О. П.**, старший викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Одайник В. В.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Окіпняк А. С.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри охорони праці та фізичного виховання Подільського державного аграрно-технічного університету, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Окіпняк Д. А.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри тактики підрозділів бойового (оперативного) забезпечення Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, м. Львів, Україна.

**Омельяненко І. О.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна.

**Петров А. О.**, кандидат педагогічних наук, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Півень О. П.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Плахтій Д. П.**, кандидат сільськогосподарських наук, доцент кафедри екології і збалансованого природокористування Подільського державного аграрно-технічного університету, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Погребний В. В.**, старший викладач кафедри спортивних ігор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Погребняк Т. М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Поліщук В. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Постернак І. В.**, викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Потужний О. В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Прозир М. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Радионов С. В.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Райтаровська І. В.**, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ребрина А. А.**, доцент кафедри здоров'я людини Хмельницького національного університету, м. Хмельницький, Україна.

**Ротар О. В.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Сембрат С. В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спортивних ігор ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Скавронський О. П.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Совтисік Д. Д.**, кандидат біологічних наук, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання

*Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.*

**Солопчук Д. М.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Стасюк В. А.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Стасюк І. І.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри спорту і спортивних ігор, декан факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Степаненко В. М.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Суховієнко Н. А.**, аспірант кафедри педагогіки Хмельницької гуманітарно-педагогічної академії, м. Хмельницький, Україна.

**Сцісловський С. В.**, аспірант кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Хлус Н. О.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики дошкільної освіти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Ходінов В. М.**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри здоров'я людини Академії рекреаційних технологій і права, м. Луцьк, Україна.

*Uniwersytet Technologiczno-Humanistyczny, m. Radom, Poland.*

**Христич Т. М.**, доктор медичних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Царук В. П.**, викладач кафедри спортивних дисциплін та туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Цись Н. О.**, асистент кафедри Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Чаплінський Р. Б.**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чебан Т. М.**, старший викладач кафедри спортивних ігор факультету фізичної культури і спорту Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Чистякова М. А.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Чупрун Н. Ф.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, доцент кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Шахлина Л. Я.-Г.**, доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України.

**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.

**Юрченко І. В.**, викладач кафедри спортивних дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Юрчишен Ю.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри фізичного виховання 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 та спорту, 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.

**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.



## ЗМІСТ

Алфавітний покажчик авторів .....	9
Bilyk Valentyna. Organization and diagnostics of future psychologists individual work in the process of study science subjects disciplines at higher educational institutions .....	11
Zdanyuk Vadim, Zdanyuk Tetyana. Voraussetzungen und Ziele der Sportmassage.....	19
Żygulowa E., Gerasymenko S. Współczesne poglądy na wpływ środków kultury fizycznej na przebieg ciąży .....	27
Авінов В.Л., Гуска М.Б. Соматичний тип конституції як критерій індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять .....	35
Алексеев О.О., Райтаровська І.В. Педагогічні принципи викладання настільного тенісу у ВНЗ .....	43
Бабич Т.М. Прикладна фізична культура у патріотичному вихованні студентської молоді.....	51
Бабюк С. М. Значення організованої рухової діяльності у фізичній підготовці дітей старшого дошкільного віку під час занять з фізичного виховання .....	62
Бабюк Т. Й. Шляхи ефективного формування здорового способу життя дітей з використанням принципу наступності між дошкільною та початковою ланками освіти .....	70
Балацька Л.В., Григоришина Т.Б., Ніколайчук О.П. Характеристика організаційних форм покращення моторної функції дітей 3-5 років у процесі фізичного виховання .....	80
Боднар А. О. Олімпійська освіта: сутність та понятійне тлумачення.. ..	88
Боднар А. О. , Солопчук Д. М. Педагогічні умови формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів .....	96
Брадик Г.М., Гуцу В.Ф. Роль муніципального учредження «управление физической культуры, спорта и туризма» в развитии физической культуры.....	104
Бутов Р.С., Лозінский С.В., Лозінський О.С. Динаміка показників кардіореспіраторної системи у слабозорих дітей 13-15 років до і після проведення реабілітаційних заходів.....	116

Гамалицький К.В., Гамалицькая Г.М. Характеристика системы подготовки по академической гребле к соревнованиям .....	125
Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Оцінка рівня фізичної підготовленості учнів 9-х класів .....	134
Гоншовський В.М., Вергуш О.М. Особливості побудови занять з оздоровчої ходьби та бігу .....	143
Горбенко М. І. Велотуризм як спеціалізований вид туризму в Україні .....	148
Гордєєва Є. В. Шляхи первинного відбору у групу початкової підготовки в секцію з баскетболу .....	157
Гордієнко О. І. Атлетична гімнастика як вид самостійних занять фізичною культурою в групах силової підготовки .....	164
Деркаченко І.В., Кольцов Д.А. Водная среда как один из факторов успешной подготовки кикбоксеров на предсоревновательном этапе .....	172
Дробний П.Д., Козак Є.П. Досягнення українських волейболістів-пляжників (U 18 – U 23) на міжнародній арені .....	179
Заїкін А.В. Основні аспекти виховання здорового способу життя підлітків в умовах дитячо-юнацької спортивної школи .....	190
Закопайло С.А. Теоретико-методичні основи застосування елементів силових видів спорту у процесі фізичного виховання для студентів педагогічного профілю .....	196
Иванькова Ю.А. Психологическое сопровождение гандболистов .....	206
Капсомун Н.Г. Карта компетенций как инструмент оценки качества образования будущих учителей физической культуры .....	215
Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації .....	222
Кириченко Т.Г. Характеристика факторів оптимізації управління підготовкою спортсменів у сучасному пауерліфтингу .....	230
Китикарь О.В. Теоретические аспекты формирования эмоциональной культуры будущих педагогов по физической культуре .....	236
Клюс О.А., Скавронський О.П. Моделювання оптимального фізичного навантаження молодших школярів в процесі фізичного виховання .....	244

Коваль О.Г. Контроль та самоконтроль за станом здоров'я студентів на заняттях з фізичної культури .....	256
Козак Є.П., Плахтій Д.П. Використання оздоровчих фізичних вправ на статичну витривалість та окремих груп м'язів учнів старших класів.....	265
Кузьменко І.О. Розвиток фізичних якостей школярів старших класів. ....	270
Кучинська І.О. Здоровий спосіб життя студентської молоді: потреби й ціннісні орієнтири .....	279
Ладинак А.Б., Ліщук В.В. Адаптаційні реакції організму спортсменів в умовах природної гіпоксії.....	286
Мазур В.А., Гурман Л.Д. Орієнтація та спортивний відбір дітей для занять легкоатлетичними видами в яких проявляються швидко-сило-ні здібності.....	293
Максимова К.В., Мулик К.В. Актуальні питання збереження та зміцнення здоров'я студенток 17-21 років вищих навчальних закладів за рахунок фізкультурно-оздоровчих фітнес-занять .....	301
Мамешина М. А., Масляк І. П. Рівень фізичного здоров'я учнів 7-8-х класів під впливом багаторівневої системи фізичних вправ диференційованого навчання .....	312
Марчук В.М, Марчук Д.В. Особливості організації проведення змагань зі спортивної акробатики.....	323
Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Експериментальна перевірка ефективності системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем.....	329
Мисів В.М., Юрчишин Ю.В. Зміст і форми підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до забезпечення соціальної адаптації школярів з церебральним паралічем .....	339
Михальський А.В., Христин Т.М., Михальська Ю.А. Фізична терапія при хронічних гастритах.....	348
Молев В.П. Фізична реабілітація при негоспітальній пневмонії....	357
Одайник В. В. Реалізація методики розвитку координаційних здібностей студентів засобами баскетболу у фізичному вихованні ...	366
Окіпняк Д.А., Окіпняк А.С., Зубаль М.В. Методика формування професійної компетентності у майбутніх фахівців із розмінування ...	374

Омельяненко І.О. Стан соціально-психологічної та фізичної адаптованості 7-8 річних школярів .....	384
Петров А.О., Мазур В.Й. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до застосування здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.....	392
Півень О.П. Організація процесу фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп вищих навчальних закладів.....	400
Погребняк Т. М. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в системі дисциплін фітнес-аеробіки. ....	408
Поліщук В.В. Оздоровчі заняття плаванням та їх вплив на організм студентів.....	417
Постернак І.В. Аквааеробіка як засіб оздоровлення молоді .....	425
Потужний В., Мурай О.В. Впровадження української народної фізичної культури в навчально-виховний процес дітей і молоді .....	433
Прозар М.В. Особливості оволодіння основними технічними прийомами гри у волейбол учнів 4-5 класів упродовж навчального року ...	442
Радионов С.В. Оцінка ефективності методики результативності ударов по воротах в футболі.....	453
Ротар О.В., Колісник О.І. Природна гіпоксія та її вплив на організм спортсменів .....	460
Сембрат С.В., Погребний В.В. Критерії оцінки ефективності організації процесу фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку ..	468
Совтисік Д.Д. Вплив дефіциту вітамінів та зловживання алкоголем на когнітивні розлади організму .....	477
Стасюк В.А. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому етапі другого циклу річної підготовки ...	485
Стасюк І.І., Костюкевич В.М. Співвідношення засобів тренувальної роботи у футзалі в макроциклі підготовки кваліфікованих спортсменів .....	492
Степаненко В.М., Бублей О.О. Оцінювання морфофункціонального стану юних футболістів на етапі попередньої базової підготовки .....	500

Суховієнко Н. А., Ребрина А. А. Особливості формування педагогічних компетентностей у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів .....	508
Сцісловський С. В. Динаміка функціональних показників у хлопців із різними соматотипами між 15 і 16 роками.....	516
Хлус Н. О. Ставлення майбутніх вихователів до здорового способу життя і занять з фізичного виховання у вишах.....	523
Ходинов В.Н. Роль технических средств в специальной силовой подготовке гребца-каноиста.....	531
Царук В.П. Формування здорового способу життя у молодших школярів в процесі організації фізкультурно-оздоровчої діяльності ...	540
Цись Н.О. Підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання у спеціальних медичних групах .....	557
Чаплінський Р.Б. Детермінанти психологічної реабілітації хворих гострим інфарктом міокарда .....	565
Чебан Т.Н. Современные проблемы профессионально-прикладной физической культуры в системе университетского образования ..	574
Чистякова М.А. Психофизиологическое состояние спортсменов, специализирующихся в дзюдо .....	581
Чупрун Н.Ф. Шляхи модернізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів .....	587
Шахлина Л.Я.-Г. Медико-биологические основы подготовки юных спортсменов .....	596
Шишкин А.П., Чистякова М.А. Особенности применения игрового метода на начальном этапе обучения в дзюдо.....	610
Юрченко І.В. Вплив занять боксом на фізичну підготовленість студентів.....	616
Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б. Застосування інноваційних технологій у формуванні інтересу школярів до систематичних занять фізичною культурою.....	624
НАШІ АВТОРИ.....	632

Кам'янець-Подільський національний університет  
імені Івана Огієнка

**ВІСНИК  
КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО  
НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, СПОРТ І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

ВИПУСК 10

Підготовлено до друку 30.05.2017  
Формат 60x84/16  
Гарнітура Times New Roman.  
Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. друк. арк. 37,55. Тираж 300.

Видано та віддруковано ФОП Гордукова І. Є.  
Згідно з випискою ЄДРПОУ від 10.06.2015 р.  
м. Кам'янець-Подільський, вул. Привокзальна, 20  
тел. 0 38 494 22 50, [drukruta@ukr.net](mailto:drukruta@ukr.net)