

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 11

**Кам'янець-Подільський  
2018**

**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, ICV 2016 : 53.50)  
(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 № 5 від 30.05.2018 р.)

**Міжнародна редакційна колегія :**

**І. І. Стасюк**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету фізична культура, 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 науководослідного 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, професор, 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. Жигульова**, 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. В. Зданюк**, кандидат педагогічних наук, доцент, Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, 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; **Дануга Мажец**, доктор габлітований, 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. С. 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. Совтисік**, 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; **О. А. Томенко**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури, Сумський державний 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 державний університет імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка; **В. Ф. Гуцу**, кандидат педагогічних наук, професор, Придністровський державний університет імені Т. Г. Шевченка, 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 габілітований, професор, Академія імені Яна Длугоша, м. Ченстохове, Республіка Польща; **Палюх Марек**, доктор габілітований, 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.: І.І. Стасюк (відп. ред.) та ін.]. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2018. – Випуск 11. – 424 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)**

KAMIANETS-PODILSKYI NATIONAL IVAN OHIIENKO UNIVERSITY

**BULLETIN  
OF KAMIANETS-PODILSKYI NATIONAL  
IVAN OHIIENKO UNIVERSITY**

**PHYSICAL EDUCATION,  
SPORTS AND HUMAN HEALTH**

ISSUE 11

Kamianets-Podilskyi  
2018

UDC 796:613(082)

ISSN 2309-8082

Scientific-metric database:

**Google Scholar,**

**Index Copernicus index (ICV 2013 : 5.86, ICV 2014 : 29.47, ICV 2016 : 53.50)  
(Poland)**

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

The publication is approved by the decision of the Scientific Board of  
Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University (protocol № 5 of 30.05.2018)

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

**I. I. Stasiuk**, Candidate of Physical Education and Sports Sciences, Dean of Faculty of Physical Education, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine **L. D. Gourman**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **V. I. Yevdokimov**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kharkiv H.S. Skovoroda National University, Kharkiv, Ukraine; **S. I. Zhevahov**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, National Academy of Internal Affairs, Kyiv, Ukraine; **E. O. Zhyhulova**, Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **A. V. Zaikin**, Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **V. V. Zdanyuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **I. O. Kuchynska** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **G. A. 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 Długosz, University in Częstochowa, Poland; **V. V. Menderetskyi**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **S. P. Myronova**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **D. M. Solopchuk**, Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **R. B. Chaplinskyi**, Candidate of Medical Sciences, Associate Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **M. G. Chobitko**, Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, Kamianets-Podilskyi, Ukraine; **Arkadiusz Marzec**, Doctor Habilitatus, Professor, Jan Długosz, University in Częstochowa, 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-Podilskyi National Ivan Ohiienko University. Physical Education, Sports and Human Health / [ed.: I. I. Stasiuk (Editor-in-Chief) and others]. – Kamianets-Podilskyi : Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, 2018. – Issue 11. – 424 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-Podilskyi National  
Ivan Ohiienko University, 2018**



## АЛФАВІТНИЙ ПОКАЖЧИК АВТОРІВ

А	І	П
Абрамова В.В.	10	Іванькова Ю.А.
Авінов В.Л.	310	161 Петров А.О.
Алексєєв О.О.	17, 303	224 Погребняк Т.М.
		291 Потапчук С.М.
		298 Прозар М. В.
		17, 303
<b>Б</b>		<b>Р</b>
Бабюк С.М.	25	184 Райтаровська І.В.
Бабюк Т.Й.	32	310 Ротар О.В.
Балацька Л.В.	53	110
Бірюк І.Г.	261	
Боднар А.О.	38, 339	<b>С</b>
Брадик Г.М.	116	88 Самусь А.І.
Бутов Р.С.	46	261 Сикирицька Т. Б.
		261 Скавронський О.П.
		184 Совтисік Д.Д.
<b>В</b>		325 Солопчук Д.М.
Вергуш О.М.	216	38 Стасюк В.А.
Воронецький В.Б.	339, 349	331 Стасюк І.І.
		339, 349
		<b>Ц</b>
		210 Цись Н. О.
		354
<b>Г</b>		<b>Ч</b>
Гакман А.В.	53	216 Чаплінський Р.Б.
Галаманжук Л.Л.	61	224 Чебан Т.Н.
Герасименко С.Ю.	82, 139	377 Чистякова М.А.
		377
Гоншовський В.М.	88	<b>Ш</b>
Граневский В.В.	94	233 Шахлина Л.Я.-Г.
Грибан Г.П.	102	377 Шевчик Л.М.
Григоришина Т.Б.	53	393 Шульга М.П.
Гурман Л. Д.	110	384
Гуцу В. Ф.	116	<b>Щ</b>
		393 Щепотіна Н.Ю.
<b>Є</b>		<b>Ю</b>
Єдинак Г.А.	123, 130	251 Юрчишин Ю.В.
		53
<b>Ж</b>		<b>Я</b>
Жигульова Е.О.	82, 139	406 Ячнюк І.О.
		406 Ячнюк М.Ю.
		406 Ячнюк Ю.Б.
<b>З</b>		
Заїкін А.В.	144	
Закаляк Н.Р.	150	
Зданюк В.В.	157	
Зеленюк С.О.	10	
Зубаль М.В.	274	
		<b>О</b>
		268 Одайник В.В.
		274 Окіпняк А.С.
		274 Окіпняк Д.А.
		282 Отравенко О.В.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА КАК СРЕДСТВО УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛИСТОВ 8-10 ЛЕТ**

В статье уточняется содержание тактической подготовки футболистов 8-10 лет, занимающихся в группах начальной подготовки. Конкретизируются условия умственного развития занимающихся. Приводятся результаты педагогического эксперимента, свидетельствующие о значительном развивающем потенциале футбола в плане умственного развития занимающихся при комплексном использовании средств спортивной тренировки и умственного воспитания.

**Ключевые слова:** умственные способности, умственное развитие, юные футболисты, тактическая подготовка

**Постановка проблемы.** Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, представляющих собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над противником. Обучение основам тактики осуществляется уже на начальных этапах спортивной подготовки, что способствует не только усвоению юными футболистами определенных тактических схем, но, что более важно, развитию у них игрового тактического мышления и формированию правильного понимания игры, умения правильно оценивать и своевременно реагировать на возникающие игровые ситуации. Несмотря на то, что успешность тактической подготовки напрямую зависит от уровня интеллектуального, умственного развития ребенка, в теории и методики спорта и футбола очень мало работ, посвященных целенаправленному применению средств и методов тактической подготовки для умственного развития футболистов 8–10 лет. Соответственно исследование этого вопроса является актуальным направлением научных исследований, особенно в контексте тех задач, которые стоят перед учреждениями дополнительного образования спортивной направленности и касаются всестороннего физического, интеллектуального и личностного развития занимающихся.

**Анализ актуальных исследований.** Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на освоение тактики игры как рациональной формы организации деятельности футболиста для обеспечения победы над соперником [4; 7; 8 и др.]. Теоретико-методические основы тактической подготовки в спорте, в том числе в футболе, раскрываются в работах Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова, А.М. Зеленцова, В.В. Лобановского, Г. Качалина [6], А.А. Кузнецова [7], А. Чанади [10] и др. Тактическая подготовка юных футболистов направлена на наиболее

полное формирование правильного понимания игры, развитие умения творчески мыслить и решать любые по сложности тактические задачи [7]. Умственное развитие происходит путем развитие умственных способностей и различных видов мышления [1; 3; 5].

**Цель статьи** состоит в том, чтобы конкретизировать средства и методы тактической подготовки футболистов 8-10 лет, направленной на их умственное развитие.

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе «Комплексной ДЮСШ» города Ивантеевка Московской области в три этапа. В исследовании приняли участие 15 школьников младших классов, занимающихся футболом в группе начальной подготовки у тренера-преподавателя Зеленюк С.А.

**Методы исследования** – анализ литературных данных, тестирование уровня умственного развития, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Изложение основного материала.** Тактическая подготовка является одним из основных разделов спортивной тренировки и оказывает огромное влияние на уровень спортивно-технического мастерства спортсмена [6]. Для того, чтобы тактические действия в игре были успешными, футболисту необходимо иметь:

- высокий уровень развития специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики, обеспечивающих ориентировку в сложных условиях игровых ситуаций и осуществление выбора решения данной ситуации;
- высокую степень надежности выполнения технических приемов в сложных игровых условиях и умение гибко их использовать;
- высокий уровень овладения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите [8].

Тактическая подготовка включает усвоение специальных знаний по тактике, овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями в нападении и в защите, а также развитие творческих способностей и специальных качеств (наблюдательности, быстроты реакции, мышления и др.)

В тактической подготовке применяют педагогические и специфические методы: метод упражнения, методы слова, демонстрации и показа, целостный и расчлененный методы, анализ видеоматериалов по тактике, анализ своих действий и действий соперника, метод моделирования, метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.

Средства тактической подготовки: индивидуальные, групповые и командные упражнения, двусторонние матчи, контрольные и календарные игры, изучение теории и тактики футбола, упражнения для развития быстроты реакции и ориентировки, упражнения на скорость переключения с одних движений (действий) на другие, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты, упражнения по технике.

Тактическая подготовка школьников 8-10 лет, занимающихся футболом в группах начальной подготовки, направлена на овладение индивидуальными и

групповыми тактическими действиями, а также развитие качеств и способностей, обеспечивающих их успешность. К таким качествам в полной мере можно отнести умственные способности, которые определяют как особую функцию психической деятельности организмов с высококоразвитым и сложно дифференцированным мозгом; способность получать, хранить, преобразовывать и выдавать информацию, вырабатывать новые знания, принимать рационально обоснованные решения, формулировать цели и контролировать деятельность по их достижению, оценивая ситуации, возникающие в окружающем мире; способность человека мыслить, основа сознательной, разумной жизни (С.И. Ожегов); «... высокое развитие интеллекта» [3]. Умственные способности характеризуются:

- *качествами ума* – критичностью (способность оценить результаты познавательной деятельности); широтой (способность рассматривать явления в многообразных связях и отношениях, в способности к обобщению); глубиной; гибкостью; устойчивостью [3];
- совокупностью познавательных процессов – восприятием, памятью, воображением и мышлением (конкретно-действенным или практическим, конкретно-образным и абстрактными [1]).

*Наглядно-действенное мышление* – вид мышления, опирающегося на непосредственное восприятие предметов, реальное преобразование в процессе действий с предметами. Его особенностями являются ярко выраженная наблюдательность, внимание к деталям, частностям и умение использовать их в конкретной ситуации, оперирование пространственными образами и схемами, умение быстро переходить от размышления к действию и обратно [5].

*Наглядно-образное мышление* – вид мышления, характеризующийся опорой на представления и образы; функции образного мышления связаны с представлением ситуаций и изменений в них, которые человек хочет получить в результате своей деятельности, преобразующей ситуацию. Очень важная особенность образного мышления – установление непривычных, невероятных сочетаний предметов и их свойств [5].

Словесно-логическое мышление отражает общие связи и отношения, оперирует главным образом понятиями, широкими категориями, а образы, представления в нем играют вспомогательную роль [5].

Возраст 8-12 лет характеризуется существенными изменениями в мышлении и памяти. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Быстро растет способность к запоминанию [9]. Проявляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что припоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, как это было в более младшем возрасте, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности [5]. Наблюдается заметный прогресс в умственном развитии – от доминирования наглядно-действенного и элементарного образного мышления, от допонятийного уровня развития и бедного логикой размышления, школьник поднимается до словесно-логического мышления на уровне конкретных понятий [1].

Развитие умственных способностей у школьников 8-10 лет необходимо осуществлять в нескольких направлениях:

- усвоение и активное использование речи как средства мышления (развитие в этом направлении идет успешно, если ребенка обучают вести рассуждения вслух, словами воспроизводить ход мысли и называть полученный результат);
- соединение и взаимообогащающее влияние друг на друга всех видов мышления: наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического.

Чтобы в процессе тактической подготовки проходило умственное развитие, необходимо решение следующих задач:

1. Формирование мотивации тренировочной и соревновательной деятельности, развитие познавательных интересов, потребности в самообразовании, чувства долга и ответственности.
2. Формирование опыта познавательной деятельности, способности к творчеству, к принятию нестандартных решений.
3. Развитие мышления, эрудиции, помощь в овладении системой научных знаний и освоении способов деятельности, формирование мировоззрения.
4. Формирование эмоционального отношения к окружающему миру, знаниям, познавательной деятельности и к самому себе [3].

Очень важно с первых же занятий тактической подготовкой воспитывать у футболистов самостоятельность, быстроту ориентировки и творческую активность [6].

Методика тактической подготовки юных футболистов, направленная на их умственное развитие, включает:

- усвоение необходимых теоретических знаний. Футболисту необходимо знать основные системы игры и их варианты, функции игроков определенных амплуа в команде, взаимодействие звеньев в разных фазах матча, характер воздействия объективных условий на ход игры и возможность использования внешних факторов в интересах команды. Общие и специальные знания по тактике составляют необходимую предпосылку изучения различных тактических действий и овладение тактическими навыками. Кроме того, они являются основой творческого мышления при решении индивидуальных и коллективных тактических задач [2]. Теоретический материал обязательно должен быть наглядным.
- обучение индивидуальным тактическим действиям: передачам различными способами, ведению мяча в различных направлениях, отбору мяча, а также «открыванию», одному из основных тактических действий в нападении, и «закрыванию» – основному тактическому действию без мяча в защите;
- тактические взаимодействия 2- и 3-х и более игроков в разных условиях и с разными заданиями;
- введение в упражнения физической и технической подготовки дополнительных заданий и условий (звуковую и зрительную сигнализацию; увеличение количества мячей, ориентировок и ограничителей; активное или пассивное со-

противление условного противника и др. [4]);

- работу по формированию мотивации и осмысленного отношения к занятиям; развитию речи, мышления, эрудиции, способности к творчеству, к принятию нестандартных решений; воспитанию чувства долга и ответственности путем активного применения упражнений, при выполнении которых занимающиеся вынуждены осмысливать обстановку, принимать определенные решения, оценивать и обобщать свои действия [6]; Чем чаще футболист продумывает и решает тактические задачи и ситуации, чем глубже анализирует свою тактику и личный опыт встреч с разными соперниками в разных условиях (с проговариванием вслух всех анализируемых моментов), тем активнее происходит его умственное развитие и умение понимать и правильно оценивать игровые ситуации, самостоятельно творчески решать всевозможные задачи, которые может поставить перед ним игра. При этом необходимо

- реализацию в учебно-тренировочном процессе принципов наглядности, доступности и индивидуализации; систематичности, постепенности повышения требований, специализации.

Апробирование экспериментальной методики тактической подготовки футболистов 8-10 лет, направленной на их умственное развитие, способствовало росту умственных способностей испытуемых (табл. 1-2).

Таблица 1

**Динамика показателей умственного развития испытуемых**

Исследуемые параметры	В начале			В конце		
	Критерии					
	х	σ	Sx	х	σ	Sx
Скорость мышления*	18	2,3	0,59	23	2,0	0,41
Гибкость мышления	14	2,3	0,6	19	1,7	0,35
Уровень умственного развития**	23,6	3,45	0,7	32,3	3,17	0,65
– способность отличать существенные признаки от несущественных, запас знаний	5,9	0,86	0,17	7,9	0,86	0,18
– способность обобщать выделять существенные признаки	5,6	1,15	0,24	7,9	0,86	0,18
– способность устанавливать логические связи и отношения между понятиями	6,3	1,4	0,3	8,3	1,15	0,24
– умение обобщать	5,8	0,9	0,2	8,2	0,86	0,18

\* Тест по изучению скорости и гибкости мышления [5].

\*\* Тест по изучению уровня умственного развития [9].

Необходимо отметить, что первоначальное тестирование показало имеющиеся различия в степени умственного развития отдельных занимающихся при среднем уровне умственного развития испытуемых в целом. Скорее всего это связано с разным возрастом испытуемых. В тоже время, вполне возможно, что в группе занимались дети как со средним уровнем умственного развития, так и с

низким.

Повторное тестирование, проведенное спустя 6 месяцев, показало значительное улучшение всех изучаемых параметров умственного развития (табл. 2).

Таблица 2

**Динамика умственного развития испытуемых**

Уровни проявления умственных способностей	Скорость мышления		Гибкость мышления		Умственное развития	
	Количество испытуемых					
	начало	конец	начало	конец	начало	конец
Высокий	0	6	0	8	0	8
Выше среднего	5	7				
Средний	7	2	12	7	5	7
Ниже среднего	3	0			9	0
Низкий	0	0	3	0	1	0

Как видно из таблицы 2, если в начале эксперимента детей с высоким уровнем умственного развития не было выявлено ни по одному изучаемому параметру, то в конце примерно половина школьников продемонстрировала результаты, соответствующие высокому уровню. Практически не осталось детей, имеющих низкий уровень умственного развития.

Таким образом, анализ данных, полученных в результате проведенного мониторинга умственного развития школьников 8–10 лет, занимающихся футболом, свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики тактической подготовки на развитие их мыслительных способностей, что естественно сказалось на росте их спортивного мастерства. Анализ выполнения тактических заданий в процессе тренировок и тактических действий в процессе контрольных игр показал повышение тактической подготовленности юных игроков. Разбор проведенных игр и решения различных тактических задач свидетельствует о повышении уровня понимания игры и некоторой сформированности игрового мышления.

Конечно, результаты конечного тестирования связаны не только с занятиями футболом и выполнением заданий тактической подготовки, но и с развитием детей, их обучением в школе, семейным воспитанием. В то же время, акцентированное применение средств и методов умственного воспитания в процессе тактической подготовки школьников 8–10 лет, занимающихся футболом, сыграли существенную роль в их умственном развитии.

**Выводы.**

Основная задача тактической подготовки футболистов на начальном этапе обучения – научить их своевременно, разумно и точно применять изученные технические приемы в игре и чувствовать своего партнера.

Апробирование экспериментальной методики умственного развития

школьников 8-10 лет, занимающихся футболом, средствами тактической подготовки привело к повышению уровня развития их мыслительных способностей и росту спортивного мастерства.

Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что занятия футболом обладают значительным развивающим потенциалом, овладение которым возможно при целенаправленной организации учебно-тренировочного процесса с применением комплекса средств и методов спортивной тренировки и умственного воспитания.

**Список использованных источников:**

1. Болотина Л.Р. Развитие мышления учащихся // Начальная школа. 1994. №11.
2. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. М.: Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
3. Взаимосвязь умственного развития и режима учебно-тренировочной деятельности юных футболистов 12 лет [Электронный ресурс]. – URL: [http://prof-diplom.ru/mod/shop/diplomnaia\\_rabota\\_fizkultura\\_i\\_sport](http://prof-diplom.ru/mod/shop/diplomnaia_rabota_fizkultura_i_sport)
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. М., 2008.
5. Дружинин В.Н. Диагностика общих познавательных способностей // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы. М.: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 1997. – 261 с.
6. Качалин Г. Тактика футбола. М.: ФиС, 1986.
7. Кузнецов А.А. Настольная книга детского тренера. М.: Профиздат, 2011.
8. Лопачев Ю.Н. Последовательность обучения основам техники и тактики футбола. Тула, 1981.
9. Марцинковская Т.Д. Диагностика психического развития детей. М.: Линка-пресс, 1998.
10. Чанади Арнад. Футбол: Пер. с венгерского В.М. Полевикова. М.: Физкультура и спорт, 1998.

The article specifies the content of tactical training for schoolchildren aged 8-10 years who are engaged in football in the initial training group. A definition is given of the concepts «Mental abilities», «mental development». The basic directions of intellectual development of schoolchildren of 8-10 years are specified. The means and methods of mental development of young football players, which are possible for application in the process of tactical preparation, are specified. The results of the pedagogical experiment on testing the mathematics of intellectual development of football players of 8-10 years by means of tactical preparation are given. The results of the experiment indicate that the effectiveness of tactical training of young players can be improved through the targeted use of means and methods of mental education.

**Keywords:** mental abilities, intellectual development, young football players, tactical training.

**Отримано: 29.04.2018**



## **АНАЛІЗ АТАКУЮЧИХ ТЕХНІЧНИХ ДІЙ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ ГРАВЦІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА**

У статті проаналізовано основні атакуючі технічні дії у настільному тенісі які використовують студенти-гравці у настільному тенісі Кам'янець-Подільського університету імені Івана Огієнка. Аналіз ігрової діяльності спортсменів різної спортивної кваліфікації дозволив виявити невідповідність засобів технічної спрямованості, які використовувалися на етапі початкової спортивної підготовки (I-II юнацький та I-II розряди), тенденціям розвитку настільного тенісу і характеру ігрової (змагальної) діяльності гравців високої кваліфікації (КМС, МС). Аналіз використання під час змагальної діяльності досліджуваних нами технічних дій – накату справа, удару справа і топ-спіна справа, виявив таку динаміку: гравці низької кваліфікації в ігровій діяльності частіше використовують накат справа і топ-спін справа, й рідко удар справа, з підвищенням кваліфікації доля накату справа знижується і зростає частота використання топ-спінів й ударів. Високий відсоток використання накатів і топ-спінів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, на нашу думку, свідчить про те, що спортсмени даної групи переважно тренують ці елементи.

**Ключові слова:** настільний теніс, топ-спін, удар справа, накат, технічна дія.

### **Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.**

Сучасна тенденція розвитку настільного тенісу характеризується гостроатакуючою грою, де скорочується час розіграшу очка і кількість ударів за 1 партію, підвищенням використання в ході гри таких атакуючих прийомів як „ударів”, „накатів”, „топ-спінів” [1]. Так дані, отримані в результаті аналізу діяльності змагання гравців високого класу А. Окопним [8], свідчать, що атакуючі технічні дії складають 60,5% від загального числа виконуваних прийомів. Серед них на накат доводиться – 26,7%, на топ-спін – 58,2%, на завершуючий удар – 15,1%. Це говорить про переважне використання представлених технічних дій в ігровій діяльності. Тому слід детальніше розглянути основні атакуючі технічні дії, які використовують студенти-тенісисти: удар справа, топ-спін справа і накат справа.

У спортивних іграх, зокрема, в настільному тенісі, виконання технічних дій під час гри здійснюється не спонтанно, а тільки відносно до дій суперника. Відповідно й оцінка технічної підготовленості спортсменів мала б будуватися на показниках, які враховують цю особливість. Але, як показує аналіз науково-методичної літератури [1, 2, 3, 7], оцінка ігрової діяльності в більшості спортивних

ігор проводиться без аналізу дій суперника. Так, у роботі Барчукової Г. В. [2] аналіз змагальної діяльності гравця в настільний теніс визначається за такими показниками, як відношення успішно виконаних ігрових дій до загальної кількості їх використання в грі: результативність ігрових дій на своїй подачі; результативність ігрових дій на подачі суперника; результативність атак на своїх подачах; стабільність атак на своїх подачах; результативність атак на подачах суперника; стабільність атак на подачах суперника; результативність гри в захисті на подачах суперника; результативність переходу від нападаючих ігрових дій до захисних.

Оцінка гри (діяльності гравця) в настільний теніс за зазначеними вище кількісними показниками дозволяє певною мірою оцінити його технічну підготовленість, але за цими показниками ми не отримуємо відповідь на питання щодо обумовленості дій гравця діями суперника.

**Мета дослідження** – вивчити і проаналізувати показники техніко-тактичних дій діяльності гравців у настільний теніс різної кваліфікації для систематизації процесу підготовки на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.

**Методи дослідження.** У ході дослідження були використані наступні методи: педагогічне спостереження, тестування та педагогічний експеримент, математико-статистичні методи.

**Виклад основного матеріалу.** Під ударом справа ми розуміємо технічний елемент, направлений на надання м'ячу максимальної поступальної швидкості, при цьому м'ячу не додається обертання, а траєкторія польоту – пряма. При замаху – рука зігнута під кутом  $90-110^\circ$  в ліктьовому суглобі рухається до правого стегна, передпліччя паралельно поверхні столу, плоскість ракетки перпендикулярна поверхні столу, або трохи нахилена вперед. Тулуб розвернений управо, правий плечовий суглоб трохи нижче лівого, центр тяжіння переноситься на праву ногу. Передпліччя розташовується перед тулубом, ліктьовий суглоб на відстані 5-10 см від тулуба. При виконанні ударного руху тулуб повертається вліво, центр тяжіння переноситься вперед, у напрямку до м'яча. У плечовому суглобі виконується приведення плеча і його супінація, внаслідок чого передпліччя рухається вперед у напрямку до м'яча і по колу, з центром в ліктьовому суглобі, паралельно столу (кут в ліктьовому суглобі не змінюється). У міру наближення ракетки до м'яча швидкість ракетки збільшується. У момент удару швидкість ракетки досягає максимального значення. Плоскість ракетки перпендикулярна траєкторії м'яча, що надається йому у момент удару. Удар виконується перед тулубом. Імпульс сили, що надається м'ячу у момент удару ракеткою, проходить через центр м'яча. Після удару рука продовжує рух вперед, потім дугою вгору, до лівого плеча або до голови.

Топ-спін – технічний елемент, направлений на надання м'ячу високої поступальної швидкості і високої швидкості обертання. Траєкторія польоту м'яча при топ-спіні опукла. При замаху рука розгинається в ліктьовому суглобі до кута  $160-180^\circ$ , опускаючись до правого стегна. Тулуб розвертається управо, ноги згинаються в колінах. Кут згинання колінного суглоба правої ноги менший лівого. Центр тяжіння тіла переноситься на праву ногу. Лівий плечовий суглоб знахо-

диться вище правого. Ударний рух виконується знизу-вгору-вперед у напрямку до м'яча. Виконується перенесення центру тяжіння вперед-вгору, потім на ліву ногу. Тулуб повертається вліво. У плечовому суглобі виконується приведення плеча вперед до голови. У міру наближення ракетки до м'яча, відбувається збільшення швидкості ракетки за рахунок згинання руки в ліктьовому суглобі і приведення кисті. У момент удару швидкість ракетки максимальна. Топ-спін виконується по верхній частині м'яча, напрям зусилля ракетки при топ-спіні по дотичній до поверхні м'яча. Рух плеча, передпліччя і ракетки закінчується на рівні голови, правий плечовий суглоб знаходиться вище лівого.

Накат справа – атакуючий технічний елемент, направлений на забезпечення високої точності попадання м'яча в певну частину столу. М'ячу надається висока поступальна швидкість, незначне верхнє обертання і опукла траєкторія польоту. Рука, зігнута під кутом 90-110° в ліктьовому суглобі робить замах від правого стегна, передпліччя паралельне поверхні столу, площина ракетки перпендикулярна поверхні столу, або трохи нахилена вперед. Тулуб розвернений управо, правий плечовий суглоб знаходиться трохи нижче лівого, центр тяжіння перенесений на праву ногу. Передпліччя розташовується перед тулубом, ліктьовий суглоб на відстані 5-10 см від тулуба. Ударний рух виконується знизу-вперед-вгору, центр тяжіння переноситься вперед, потім на ліву ногу. Тулуб розгортається вліво до столу, плече приводиться вперед-вгору, до голови. На початку руху передпліччя розгинається в ліктьовому суглобі до 140-160°, у міру наближення ракетки до м'яча передпліччя згинається до кута 100-85°, ракетка рухається дугою, так би мовити, обгортає м'яч зверху. Накат виконується по верхній частині м'яча у вищій точці відскоку, перед тулубом. Рух передпліччя і ракетки закінчується на рівні голови.

Як було викладено вище, для надання м'ячу максимальних швидкостей руху, характерних для удару і топ-спіну, необхідно, щоб у момент зіткнення з м'ячем ракетка мала максимальну швидкість. Внаслідок чого збільшується величина ударної сили. Зміна ж поступальній і обертальній швидкості залежить від напрямку вектора ударної сили і точки її застосування на поверхні м'яча.

Для забезпечення високої точності попадання м'яча в певну частину столу, шляхом надання м'ячу певних значень траєкторії, швидкості обертання і поступальної швидкості польоту м'яча, характерних для накату, необхідно надати ракетці строго визначене значення швидкості з подальшою підтримкою її на певній ділянці руху при збереженні траєкторії руху і кута нахилу ракетки.

Технічні дії в настільному тенісі виконуються в умовах жорсткого ліміту часу і є перепрограмованими рухами, тобто по ходу їх виконання корекція руху не проводиться (так час виконання ударного руху коливається від 150 до 200 мс, а для того, щоб внести корекції необхідно не менше 250 мс [4]).

Перед виконанням будь-якого руху ЦНС формує його модель у вигляді програми – певної послідовності періодів збудження м'язів. Мета м'язових скорочень є деяка зміна конфігурації тіла (у часі і просторі) [9].

Основними функціями ЦНС при реалізації рухової програми, є стеження за її виконанням і її регулювання. Рухова програма здійснює своє правильне

функціонування за наявності супутньої інформації, що поступає із зовнішнього і внутрішнього середовища організму і на основі її обробки [9]. При виконанні препрограмування руху корекція рухової програми відбувається після його виконання, виходячи з відповідності результату руху поставленому завданню [6].

Розглядаючи різні види рухів, можна виділити два типи цільових завдань. До першого типу належить кінцева мета руху (досягнення якогось кінцевого значення суглобового кута, точки в просторі, максимальній швидкості), а до другого – поточні цілі руху (наприклад, підтримка певної точності руху по траєкторії, направлений до кінцевої мети в просторі, підтримка певного значення швидкості) [6].

Приведений вище опис технічних дій дозволяє висунути припущення про наявність в даних атакуючих технічних діях двох груп рухів залежно від типу цільового завдання, які мають різну структуру організації управління рухом (моторною програмою).

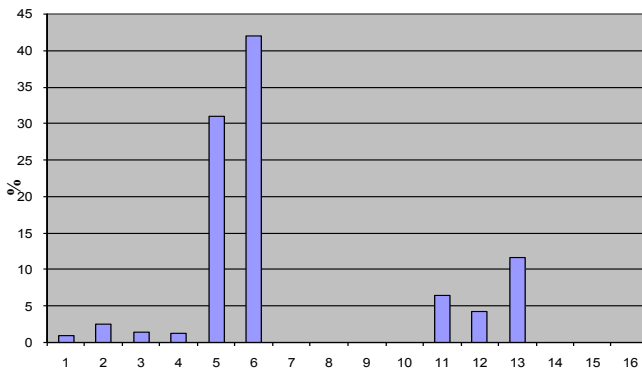
Удар і топ-спін характеризуються максимальною швидкістю розгону ракетки у момент зіткнення з м'ячем, тобто ці технічні елементи близькі один до одного по кінцевій меті руху – досягнення кінцевого значення швидкості. При виконанні накату, вирішується завдання надання ракетці певної траєкторії її руху і певної швидкості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На відміну від проведеного раніше аналізу ігрової діяльності, в нашому дослідженні поряд з кількісним аналізом технічних дій, які використовувалися спортсменами в грі, аналізувалися також і дії суперника. Інакше кажучи, розглядалась не тільки сама технічна дія, але і її зумовленість попередніми діями суперника.

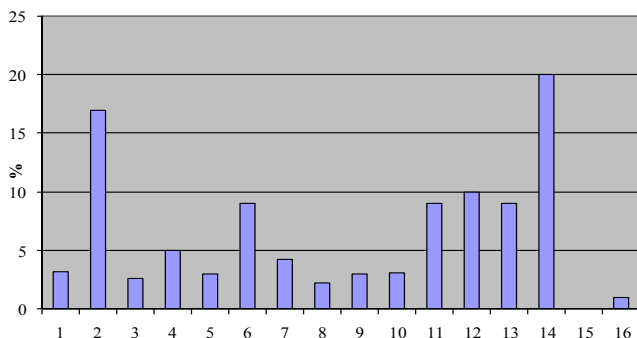
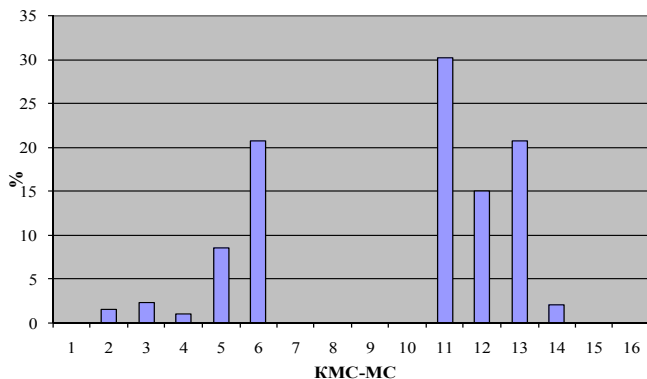
У дослідженні аналізувалась ігрова діяльність 14 тенісистів які були поділені на три групи: до першої увійшли спортсмени, які мають звання МС і КМС (n=11); до другої – I-II спортивного розряду (n=2); до третьої – спортсмени I-II юнацького розряду (n=1).

На рис. 1 подані результати аналізу технічних прийомів, що використовувались у грі гравцями різної спортивної кваліфікації.

**I-II юнацький розряд**



**I-II розряд**



- Примітка:*
- |                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 1 – підставка справа; | 9 – свічка справа;    |
| 2 – підставка зліва;  | 10 – свічка зліва;    |
| 3 – удар справа;      | 11 – зрізка зліва;    |
| 4 – удар зліва;       | 12 – зрізка справа;   |
| 5 – накат справа;     | 13 – топ-спін справа; |
| 6 – накат зліва;      | 14 – топ-спін зліва;  |
| 7 – скидка справа;    | 15 – підрізка справа; |
| 8 – скидка зліва;     | 16 – підрізка зліва.  |

**Рис. 1 Об'єм технічних дій, які використовуються гравцями різної кваліфікації під час гри**

Загалом спортсмени використовують більше 40 % від загальної кількості технічних дій, які аналізувалися. При цьому помітна відмінність у кількості засобів, які використовуються спортсменами низької кваліфікації.

Якщо висококваліфіковані спортсмени використовують всю номенклатуру засобів, то спортсмени низької кваліфікації використовують менше 50 %

з можливих дій. Але спортсмени всіх груп під час тренувань виконують вправи, які включають у себе всю номенклатуру технічних засобів. Слід відмітити, що і серед 40 % дій, які використовуються найчастіше (частіше, ніж у 10 % випадків) виділяються окремі групи дій, які використовуються в грі частіше, ніж інші. При цьому для кожної групи кваліфікації характерне використання певного співвідношення груп технічних дій.

Для спортсменів I-II юнацького розряду характерне переважне використання накату справа (31 %) і накату зліва (42 %). Топ-спіна справа – (11,6 %) і зрізка зліва – (6,5 %).

У тенісистів I-II спортивного розряду спостерігається збільшення використання в грі зрізок зліва (30,2 %) і справа (15 %), також зростає доля топ-спіна справа (20,7 %), і відбувається зменшення кількості використаних у грі накатів справа (20,7 %) й накатів зліва (8,5 %). В обох групах не було зафіксовано використання таких технічних дій: скидки справа і зліва, свічки справа і зліва, підрізки справа і зліва.

Спортсмени високої спортивної кваліфікації використовують в ігровій діяльності практично всю номенклатуру досліджуваних технічних дій (за виключенням підрізок справа і зліва). В групі КМС-МС частіше, ніж у 5 % випадків використовувались підставка зліва (17 %), накат зліва (9 %), зрізка зліва (9 %), зрізка справа (10 %), топ-спін справа (9 %), топ-спін зліва (20 %).

Необхідно також відзначити, що співвідношення технічних прийомів, які використовувались у змагальній діяльності груп КМС-МС, значно відрізнялися від груп спортсменів I-II юнацького й I-II дорослого розрядів. Таким чином, можна констатувати, що спортсмени I-II юнацького розряду, переважно тренують накати справа, накати зліва топ-спін справа і зрізку зліва, а спортсмени I-II розряду – зрізку зліва і справа, топ-спіни справа і накати справа. При цьому, як було зазначено вище, спортсмени високої спортивної кваліфікації використовують в ігровій діяльності практично увесь арсенал досліджуваних технічних дій.

Таким чином, з підвищенням кваліфікації спостерігається стійка тенденція до збільшення використання в грі таких технічних прийомів: підставка справа, підставка зліва, удар справа, удар зліва, топ-спін зліва і зменшення використання накату справа й накату зліва.

Аналіз використання під час змагальної діяльності досліджуваних нами технічних дій – накату справа, удару справа і топ-спіна справа, виявив таку динаміку (таблиця 1):

а) I і II юнацький розряд – переважно використовують накат справа – 31,5 %, рідше топ-спін справа – 11,6 %, удар справа зустрічається в 1,4 % випадках;

б) I-II розряд – значно знижується показник використання накату справа (до 8,5 %) і зростає показник використання топ-спіна справа (до 20,7 %), удар справа зустрічається в 2,3 % випадків;

в) МС і КМС – спостерігається зменшення використання в грі накату справа (до 3 %) і топ-спіна справа (до 9 %), продовжує зростати використання удару справа (до 2,6 %).

**Об'єм технічних дій в змагальній діяльності, (%)**

Кваліфікація	Накат справа	Удар справа	Топ-спін справа
I-II юнацький	31,5 %	1,4 %	11,6 %
I-II розряд	8,5 %	2,3 %	20,7 %
КМС-МС	3 %	2,6 %	9 %

Таким чином, гравці низької кваліфікації в ігровій діяльності частіше використовують накат справа і топ-спін справа, й рідко удар справа, з підвищенням кваліфікації доля накату справа знижується і зростає частота використання топ-спинів й ударів.

Високий відсоток використання накатів і топ-спинів на початковому етапі спортивної підготовки, на нашу думку, свідчить про те, що спортсмени даної групи переважно тренують ці елементи.

Порівняльний аналіз використання спортсменами різної спортивної кваліфікації в ігровій діяльності технічних дій, диференційованих по групах складності, дозволив виявити таку динаміку:

– Група низької складності. Спостерігається порівняно однотипне використання технічних елементів даної групи складності спортсменами I-II юнацького розрядів – 5,1 % і спортсменами I-II розрядів – 3,1 %, з наступним різким скачком до 27,6 % у КМС і МС.

– Група середньої складності. Спостерігається стійка тенденція зниження використання технічних елементів даної групи складності в міру зростання спортивної кваліфікації: з 82,8 % у гравців I-II юнацького розрядів, до 35,6 % у МС і КМС.

– Група високої складності. Спостерігається стійка тенденція до збільшення використання в грі технічних елементів даної групи складності в міру зростання спортивної кваліфікації: з 11,8 % у гравців I-II юнацького розрядів, до 35,5 % у МС і КМС (технічні дії низької складності – це зміна одного параметру польоту м'яча; середньої складності – зміна двох параметрів польоту м'яча; високої складності – зміна трьох параметрів польоту м'яча).

Але тільки кількісний аналіз дій не дає можливості оцінити якість використання в грі дій тієї чи іншої складності. На нашу думку, для вирішення цієї проблеми необхідно оцінювати ігрову діяльність із врахуванням використання технічного прийому залежно від дій суперника (дія суперника – протидія досліджуваного).

Виходячи з того, що на певний технічний прийом суперника можна відповісти будь-яким можливим способом, в результаті статистичного перебору встановлено, що кількість варіантів „дія-протидія” сягає 200 пар. Але аналіз протидій гравця на удари суперника свідчить, що в процесі гри спортсмени використовують не більше 17 % від можливої кількості пар.

Варто зауважити, що із зростанням спортивної кваліфікації відбувається збільшення протидій низької складності на всі дії суперника. При цьому максимальний приріст спостерігається при використанні дій низької складності проти дій високої складності (зростання з 0,3 % до 21,2 %. У протидіях середньої

складності спостерігається незначне зростання протидій низької складності. У відповідь на дії середньої складності відбувається значне зниження (з 72,2 % до 14,6 %). У протидіях високої складності відмічається приріст на дії низької і високої складності.

Таким чином, з ростом спортивної кваліфікації спостерігається приріст у використанні спортсменами дій низької складності проти всіх дій суперника, а також дій середньої складності проти дій низької складності й дій високої складності проти дій низької і високої складності суперника. Одночасно спостерігається зниження у використанні дій середньої складності проти дій середньої складності суперника.

**Висновки.** Відповідно до сказаного вище, можна зробити висновки, що в навчально-тренувальному процесі необхідно використовувати методику тренування, яка базується на різних групах засобів технічної підготовки для вдосконалення накату з одного боку, і удару з топ-спіном, з іншого.

Отримані якісні й кількісні характеристики використання різних технічних дій гравцями високої кваліфікації можуть бути модельними характеристиками розподілу засобів технічної підготовки при побудові тренувального процесу на етапі початкової спортивної підготовки гравців нижчої кваліфікації у настільний теніс. Це проявляється в збільшенні частки технічних дій низької складності (удар і підставка) і у зменшенні дій середньої складності (головним чином накатів). А також у переважному використанні технічних комбінацій, в яких на технічні дії будь-якої складності спортсмен відповідав би діями високої складності, а на дії високої складності – діями низької складності.

Перевага на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей засобів технічної підготовки, спрямованих на вдосконалення простої технічної дії – удару, з наступним переходом до більш складної технічної дії – топ-спіну, не тільки відповідають правилу – від простого до складного, але й відмічені нами закономірності збільшення використання в грі технічної дії „удару” спортсменами високої кваліфікації з метою досягнення високих результатів.

#### **Список використаних джерел**

1. Амелин А. Н., Пашинин В. А. Настольный теннис (Азбука спорта). Москва: Физкультура и спорт, 2005. 114 с.
2. Барчукова Г. В. Анализ соревновательной деятельности в настольном теннисе. Теория и практика физической культуры. 1982. № 5. С. 19-21.
3. Барчукова Г. В. Настольный теннис для всех. Москва: Физкультура и спорт, 2008. 102 с.
4. Барчукова Г. В., Богущас В. М., Матыцин О. В. Теория и методика настольного тенниса: учебник для студ. высш. учеб. заведений. Москва: Издательский центр «Академия», 2006. 528 с.
5. Зюзь В. М. Основи багаторічної підготовки в настільному тенісі: передпочатковий, початковий, попередньо-базовий етапи (5-12 років). // Теорія та методика навчання (фізична культура і спорт). НПУ імені М.П. Драгоманова, 2004. С. 36-40.



6. Коломійцева О., Радченко Я. Настільний теніс як засіб розвитку координаційних здібностей студентів коледжу. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 5 (1). С. 16-19
7. Ландик В. И., Похолоденчук Ю. Т., Арзютов Г. Н. Методология спортивной подготовки: настольный теннис. Донецьк: Норд-Прес, 2005. 612 с.
8. Окопний А. Аналіз змагальної діяльності гравців високої кваліфікації у настільному тенісі в Україні та закордоном:[http:// repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6297/1/%D0%90%20.%D0%9E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf](http://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6297/1/%D0%90%20.%D0%9E%D0%BA%D0%BE%D0%BF%D0%BD%D0%B8%D0%B9.pdf) (дата звернення: 10.09.2017).
9. Панишко Ю. Д., Малицький А. В., Волжанін С. Д., Окопний А. М. Характеристика функціонального стану нервово-м'язової системи гравців в настільний теніс різного віку та кваліфікації. Сучасні проблеми розвитку теорії і методики спортивних і рухливих ігор: [тези II Всеукр. наук.-практ. конф]. Львів: ЛДІФК, 1997. С. 54-56.

The article analyzed the main attacking technical actions in table tennis used by students-players in table tennis of Kamenets-Podilsky University named after Ivan Ogiyenko. The analysis of the playing activity of athletes of different sports qualifications allowed to reveal the discrepancy of the technical orientation methods used at the stage of initial sports training (I-II junior and I-II categories), trends in the development of table tennis and the nature of the game (competitive) activity of players of high qualification (CMS, MS). Analysis of the use of competitive activities of the technical activities we are investigating – top-spin, drive from the right, forehand revealed the following dynamics: low-skilled players in gambling activities are more likely to use the drive from the right and top-spin on the right, and forehand, with the qualification the percentage of drive from the right decreases and the frequency of use of top-spins and forehand increases. In our opinion, the high percentage of use of drives from the right and top-spins in the initial stage of sports training, suggests that the athletes of this group mainly train these elements.

**Key words:** table tennis, top-spin, drive from the right, forehand, technical action.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 796.011.3-053.4

**С. М. Бабюк, Є. П.Козак**

## **ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ТА СТРУКТУРА ФІЗИЧНОЇ ВИХОВАННОСТІ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

У статті автор досліджує сутність та структуру фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку, яка формується в процесі спеціально організованого фізичного виховання дітей у взаємодії закладу дошкільної освіти і сім'ї. Педагогічна сутність фізичного виховання визначається його змістом як складової загального виховання. В результаті фізичного

виховання у взаємодії дошкільного навчального закладу і сім'ї у дітей старшого дошкільного віку слід сформувати складне новоутворення, яке нами визначене як фізична вихованість, яке характеризується наявністю у старших дошкільників необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованих мотивів, усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати засвоєне. У структурі фізичної вихованості простежуються когнітивний, емоційно-мотиваційний та діяльнісний компоненти.

**Ключові слова:** фізична вихованість, елементарні знання з фізичної культури, емоційні переживання, інтерес, мотиви до занять фізичною культурою, звичка.

**Постановка проблеми.** Проблема удосконалення системи фізичного виховання дітей привертає увагу вчених. Тільки в останні роки розроблені методики фізичного виховання дітей дошкільного віку зі спрямованістю на розвиток творчості, на розвиток рухових якостей та формування основних рухів. Встановлений тісний зв'язок між фізичним та розумовим вихованням, обґрунтована методика занять інтегративного характеру, яка забезпечує розвиток пізнавальних здібностей дітей на тлі високого рівня рухової активності.

**Аналіз актуальних досліджень.** Про важливість роботи з удосконалення фізичного виховання в сім'ї йдеться в низці досліджень, однак у цих роботах лише побіжно згадується необхідність формування у дітей активного особистісного ставлення до фізичної культури. У працях Е. Вільчковського, Н. Денисенко, В. Усакова, Н. Хоменко та ін. відзначається необхідність формування інтересу до систематичних занять фізичними вправами, використовуючи емоційність, природну потребу в рухах, схильність до наслідування у дітей дошкільного віку.

**Виклад основного матеріалу.** Педагогічна сутність фізичного виховання визначається його змістом як складової загального виховання. Це означає, що так само, як і виховання загалом, фізичний його компонент є цілеспрямованим процесом розв'язання відповідних завдань виховного, освітнього і розвивального характеру. При цьому фізичне виховання характеризується усіма загальними ознаками педагогічного процесу (спрямовуюча роль педагога, організація діяльності відповідно до педагогічних принципів та ін.) або здійснюється у формі самовиховання. Для дошкільних навчальних закладів характерне фізичне виховання як робота, пов'язана з оздоровленням дітей. Специфічні ж функції фізичного виховання полягають у навчанні рухам (руховим діям) і вихованні (управлінні розвитком) рухових якостей дитини. Отже, існуюче трактування поняття «фізичне виховання» обмежується процесом розвитку основних рухів та фізичних якостей дитини. При цьому вважаємо доцільним згадати положення про значущість знань у галузі фізичної культури, адже ніяке виховання, в тому числі і фізичне, неможливе без базових знань в певній сфері діяльності.

Концептуальна ідея нашого дослідження полягає у визнанні того, що в результаті фізичного виховання у взаємодії дошкільного навчального закладу і

сім'ї у дітей старшого дошкільного віку слід сформувати складне новоутворення, яке нами визначене як фізична вихованість, яке характеризується наявністю у старших дошкільників необхідних елементарних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованих мотивів, усвідомленої потреби в заняттях фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати засвоєне. У структурі фізичної вихованості простежуються когнітивний, емоційно-мотиваційний та діяльнісний компоненти.

Виявлення когнітивного, емоційно-мотиваційного та діяльнісного компонентів у структурі фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку дозволяє визначити напрямки дослідження сутності й змісту фізичного виховання дітей означеного віку у взаємозв'язку дошкільного навчального закладу і сім'ї. Їх аналіз показує, що у фізичному вихованні дітей важливу роль відіграє озброєння дітей елементарними знаннями з фізичної культури. На цьому наголошують Е. Вільчковський, Н. Денисенко, М. Козленко та інші.

Освітні завдання фізичної культури автори умовно поділяють на дві групи. До першої групи входять завдання, спрямовані на удосконалення рухової діяльності дітей, збагачення їх навичками життєво важливих рухів, формування готовності швидко та ефективно засвоювати нові рухові уміння. До другої групи входять завдання, що передбачають озброєння старших дошкільників теоретичними знаннями і практичними уміннями використовувати засоби фізичної культури для зміцнення здоров'я, загартування організму, складання правильного режиму праці й відпочинку та підвищення працездатності. Автори підкреслюють, що від вирішення освітніх завдань цих двох груп залежить успішне здійснення й інших функцій фізичного виховання дитини. Чим більше знань засвоюють діти, тим глибше у них розвивається абстрактно-теоретичний компонент рухової діяльності, вищими є результати формування умінь і навичок, розвитку рухових якостей.

Дослідники О. Ільїн, Н. Денисенко та інші показали, що на процес фізичного виховання дітей взагалі та у сім'ї зокрема впливають емоційні переживання дитини. О. Ільїн визначив ефективні шляхи формування емоційної сфери старшого дошкільника у процесі фізичного виховання, виявив роль деяких складних моральних почуттів і вольових рис характеру та визначив раціональні методи їх виховання у дитини в процесі занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю. На думку автора, повнота і глибина формування позитивних емоцій, почуттів і морально-вольових якостей дітей перебувають у прямій залежності від конкретних умов організації навчально-виховного процесу та створення відповідного оздоровчого середовища у сім'ї [6, с.123]. Він відзначив, що за умов умілої, методично правильної організації виховання у дітей створюються оптимальні емоційні стани, що сприяють засвоєнню ними відповідних знань, позитивно впливають на процес формування рухових навичок. І навпаки, астенічні емоції демобілізують вольові зусилля дітей, знижують їхню рухову активність, гальмують процес формування правильних

рухових навичок [6, с.165]. Н. Денисенко стверджує, що найефективнішим засобом формування емоційної сфери дошкільників у процесі фізичного виховання є змагальний метод проведення занять, який сприятливо впливає на швидкість рухових реакцій, зростання м'язової сили, покращення координації рухів, підвищення здатності до сприйняття і відтворення рухів та формування рухових навичок. Також Н. Денисенко звернула увагу й на те, що головна роль у створенні оптимальних емоційних станів дітей засобами фізичної культури належить батькам, їхнім особистісним якостям, педагогічній майстерності та досвіду [4, с.97].

Л. Лихачов показав значимість задоволеності від занять фізичною культурою як одного з факторів педагогічного управління діяльністю дитини та підвищення ефективності процесу фізичного виховання. Він розглядав задоволеність заняттями фізичною культурою як складне багатоконпонентне емоційне утворення, що включає окремі види задоволеності основними сторонами фізкультурно-оздоровчої діяльності (умовами, змістом занять, спортивними результатами, стосунками з батьками). Автор наголосив, що формування такої задоволеності суттєво впливає на процес фізичного виховання дітей у сім'ї [8].

В. Соколов, О. Козленко та інші, досліджуючи мотиви занять фізичною культурою, вивчали окремі фактори та умови становлення мотивів як самостійних чинників, здатних впливати на діяльність дітей та їхнє ставлення до занять фізичною культурою. В. Соколов визначив головні та другорядні фактори, що викликають мотиви, які безпосередньо спонукають дітей займатися фізичною культурою (прямі мотиви), і ті, що впливають опосередковано (непрямі мотиви). Прямими мотивами є: зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, прагнення стати чемпіоном, сформувати певні рухові навички, бути схожим на батьків, старших товаришів, на відомих спортсменів [9]. Серед факторів, що впливають на становлення непрямих мотивів, він виділив такі: поради та особистий приклад батьків, друзів, звичка виконувати фізичні вправи, вплив навчального закладу, вихователя, інструктора з фізичного виховання, різних форм пропаганди. Автор також відмітив, що у сім'ї найбільший вплив на прояв прагнення дітей до фізичної активності спричиняє приклад батьків та їхня увага до успіхів дітей, піклування про їх домашні заняття фізичними вправами [9].

В процесі фізкультурно-оздоровчої роботи необхідно підтримувати інтерес дітей до занять і таким чином планувати фізкультурно-оздоровчу роботу, щоб діти постійно відчували позитивну динаміку свого фізичного розвитку, рухової підготовленості. У дослідженнях Е. Вільчовського, Н. Денисенко, П. Дуркіна розкрита роль інтересу у вихованні позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Н. Денисенко стверджує, що розвиток інтересу у дітей до занять фізичними вправами обумовлює активність дітей. Адже охоче і старанно дитина робить те, що становить для неї інтерес [4, с.45]. П. Дуркін розглядав інтерес до занять фізичною культурою як наслідок проведеної виховної діяльності, як один з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної

сфери дитини. Автор розрізнив мотивацію внутрішню і зовнішню. На його думку, інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає лише тоді, коли зовнішні мотиви й цілі відповідають можливостям дитини, тобто є для неї не дуже складними, але й не легкими. Виховання інтересу відбувається краще, коли дитина розуміє суб'єктивну відповідальність за реалізацію поставленої мети [5, с.12]. В дослідженні автор також обґрунтував ієрархію основних особистісних утворень дитини і визначив у ній місце позитивного ставлення до занять фізичною культурою. Серед основних особистісних утворень він виділив: природну потребу в рухах, у нових враженнях, у новій інформації; мотивацію занять фізичною культурою; активний, стійкий інтерес до занять фізичною культурою; активність у фізичному вдосконаленні; звичку до занять фізичними вправами, до гігієнічних норм і процедур; потребу в фізичному вдосконаленні; позитивне ставлення до занять фізичною культурою [5, с.23].

Б. Ведмеденко досліджував фактори, які впливають на формування у дітей інтересу до занять фізичними вправами. Серед них основним він виділив взаємодію навчального закладу і сім'ї у фізичному вихованні дітей. Ефективність фізичного виховання в сім'ї залежить від фізкультурно-педагогічної освіченості батьків, їхнього ставлення до занять фізичною культурою. Дослідник зазначив, що для дітей характерними є процесуальні мотиви занять фізичною культурою, пов'язані з потребою у руховій активності, іграх, спілкуванні з однолітками. Найбільший педагогічний ефект у процесі фізичного виховання дітей Б. Ведмеденко вбачає у здійсненні навчальним закладом взаємодії «навчальний заклад – сім'я – дитина» [2].

У ранньому дитинстві потреба в рухах, яка впливає на позитивне ставлення до занять фізичною культурою, є природною, але з віком вона переходить в соціогенну потребу, яка вимагає формування. Педагогічна проблема постає в тому, щоб у процесі фізичного виховання сформувати у дітей усвідомлену потребу у фізичному вихованні. На думку Н. Хоменко, цьому ефективно сприяє виховний вплив, спрямований на засвоєння дітьми системи знань з фізичної культури; оволодіння уміннями, необхідними для самостійних занять фізичними вправами; виховання позитивного ставлення до занять фізичними вправами. Автор зробила наголос на тому, що формування потреби до занять фізичними вправами у дітей може бути досягнуто за умови органічного взаємозв'язку навчальної та домашньої фізкультурно-оздоровчої роботи, а також єдності вимог навчального закладу і сім'ї щодо фізичного виховання дітей [10, с.58].

М. Андрух досліджував вплив активності на фізичне виховання дітей та визначив такі умови успішної виховної роботи: розуміння дитиною мети навчальної діяльності; розуміння особистої та суспільної значимості навчання; усвідомлення мотивів своєї діяльності; розуміння своїх можливостей у досягненні поставленої мети; наявність плану дій і впевненості у його здійсненні [1, с.72]. На думку автора, дієвість принципу активності вимагає застосування спеціальних прийомів активізації розумової діяльності дітей у комплексі,

що включає пояснення педагогом, батьками значення рухових дій і особливостей техніки їх виконання; бесіди з дитиною з метою з'ясування правильності та глибини розуміння ними навчального матеріалу; розповідь дитини про виконану рухову дію, тощо.

М. Козленко зазначив, що спеціально організована стимулююча і мотиваційна робота педагогічних працівників, батьків а також оволодіння дітьми знаннями з фізичної культури та бажання займатися фізичними вправами виховують в них стійку звичку до занять фізичними вправами. Ця звичка відноситься до діяльнісного компонента позитивного ставлення дітей до занять фізичними вправами і виявляє результативність їхньої практичної діяльності. Її формування забезпечується безперервністю виховного впливу на дітей під час перебування їх у навчальному закладі і занять фізичними вправами у сім'ї. Автор відмітив, що мотиви, які впливають на цей процес, відіграють важливу роль і перебувають у тісному взаємозв'язку з методами та прийомами проведення занять з фізичного виховання [7]. Б. Ведмеденко звернув увагу на те, що на початковому етапі навчання дітей дуже важливо поставити за мету створення у них позитивного ставлення та інтересу до занять. На його думку, на цих заняттях головними методами та прийомами мають бути: бесіда, позитивний приклад, показ перспективи, пояснення необхідності оволодіння теоретичними знаннями з фізичної культури, практичне виконання [2].

Вивчення педагогічної літератури дозволяє визначити особистісні утворення, які входять до структури фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку.

Когнітивний компонент передбачає наявність елементарних знань з фізичної культури, здатність прогнозувати наслідки впливу фізичної культури на здоров'я людини. Показники: наявність знань про техніку виконання рухових дій; уміння аргументувати вибір тих чи інших фізичних вправ для розвитку основних рухів і рухових якостей; розуміння значення фізичного виховання для збереження, зміцнення та відтворення здоров'я.

Емоційно-ціннісний компонент передбачає активність в оволодінні руховими уміннями та навичками. Показники: усвідомлення значення оволодіння руховими уміннями та навичками; наявність інтересу до саморозвитку; переважання внутрішніх мотивів над зовнішніми, наявність вольових усвідомлених зусиль; уміння оцінити власний стан рухової підготовленості та самопочуття під час занять.

Діяльнісний компонент передбачає свідоме та самостійне виконання різних форм фізичного виконання. Показники: активність і стабільність у заняттях фізичною культурою; звичка у виконанні різних форм фізичного виховання в повсякденній життєдіяльності; рівень фізичної підготовленості старшого дошкільника.

### **Висновки.**

Огляд літературних джерел, присвячених фізичному вихованню дітей досліджуваного віку, свідчить про те, що в більшості випадків фізичне виховання у сім'ї та фізкультурно-оздоровча робота у навчальних закладах розглядається

окремо і з більшою перевагою останніх. При цьому в літературі переважають педагогічний, медико-біологічний, психологічний підходи до фізичного виховання дітей. Різноманітні аспекти цієї проблеми розглядаються окремо, не враховуючи умов життя, побуту сім'ї, а також грамотності батьків з питань фізичного виховання. Висвітлюються в літературі і проблеми фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я дітей, формування правильної постави, загартування дитячого організму, організації рухливих ігор дітей, залучення їх до різних видів спортивної діяльності в процесі фізичного виховання. Як правило, всі ці питання розглядаються в межах вивчення загальних завдань, проблем та умов фізичного виховання підростаючого покоління в умовах сім'ї. Отже, осмислюючи пріоритети фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку, видається за можливе по-новому оцінити і реалізувати унікальність родинно-сімейного фактора в фізичному вдосконаленні дітей.

### **Список використаних джерел**

1. Андрух М. Г. Сознательность и активность в процессе усвоения физических упражнений школьниками : дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Киев, 1966. 217 с.
2. Ведмеденко Б. Ф. Взаимосвязи школы и семьи по внедрению физической культуры в быт школьников. Рад. школа. 1980. № 4. С. 73-76.
3. Вильчковский Э. С. Педагогические условия совершенствования процесса формирования двигательной подготовленности детей 5-7 лет : автореф. дис...д-ра пед. наук. Киев, 1989. 44 с.
4. Денисенко Н. Ф. Педагогические условия активизации двигательного режима детей 5-6 лет в детских учреждениях : дис...канд. пед. наук. Киев, 1994. 152 с.
5. Дуркин П. К. Научно-методические основы формирования у школьников интереса к физической культуре : автореф. дис... докт. пед. наук : 13.00.01. Москва, 1994. 40 с.
6. Ильин А. В. Формирование эмоциональной сферы подростка в процессе физического воспитания в школе : дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Киев, 1964. 217 с.
7. Козленко О. Н. Повышение эффективности физического воспитания младших школьников на основе формирования у них стремления к физическому совершенствованию : дис...канд. пед. наук: 13.00.04. Киев, 1992. 210 с.
8. Лихачёв Л. В. Удовлетворённость занятиями физической культурой и спортом как фактор повышения эффективности учебно-педагогического процесса : автореф. дис... канд. пед. наук : 13.00.01. Москва, 1982. 15 с.
9. Соколов В. А. Мотивация занятий физической культурой и спортом школьников : автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Минск, 1973. 27 с.
10. Хоменко Н. М. Формирование потребности в физическом совершенствовании у младших школьников : дис... канд. пед. наук: 13.00.01. Киев, 1991. 186 с.

In this article the author explores the nature and structure of the physical upbringing of children under school age, which is formed during specially organized physical training for children in preschool institutions interaction and family. Pedagogical essence of physical education is determined by its content as a component of general education. As a result of physical education in the interaction of preschool educational institutions and families of children of the senior preschool age, we must form a complex neoplasm, which we defined as physical behavior, which is characterized by the presence in the senior preschoolers of the necessary basic knowledge, skills and abilities in the field of physical culture, the formed motives, a conscious need for exercises, exercises, the ability to independently apply assimilated. In the structure of physical education cognitive, emotional, motivational and activity components are traced.

**Keywords:** physical behavior, basic knowledge for the physical, emotional experiences, interests, motives for physical education, habit.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 378.147.091.31-051:613

**Т. Й. Бабюк**

## **ПРОФЕСІЙНО-ВАЛЕОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВИХОВАТЕЛІВ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ**

У статті висвітлено сучасний стан підготовки майбутнього вихователя дошкільного навчального закладу до валеологічної освіти дітей, проаналізовано наукові, ціннісні, нормативні і діяльнісні аспекти валеологічної освіти. Зроблена спроба визначити сутність професійно-валеологічної компетентності майбутніх педагогів дошкільних навчальних закладів. Професійно-валеологічна компетентність – це складова загальної професійної компетентності педагога, яка конкретизує його теоретичну і практичну підготовку щодо розв'язання питань, пов'язаних з вихованням у дошкільників навичок здорового способу життя. Пропонуються педагогічні умови формування професійно-валеологічної компетентності педагога.

**Ключові слова:** здоров'я; здоровий спосіб життя, професійна компетентність, професійно-валеологічна компетентність педагога.

**Постановка проблеми.** В умовах сучасної цивілізації багато елементів культури повсякденного життя вступають у протиріччя зі здоров'ям людини. У зв'язку з цим виникає потреба виховання в особистості здорового способу життя. Світовою спільнотою виховання здорового способу життя визначається як процес цілеспрямованих зусиль для створення умов, що сприяють поліпшенню здоров'я і благополуччя [3, с. 24]. Перед сучасною системою освіти поставлено важливе завдання зменшити негативний вплив педагогічного процесу на здоров'я особистості, активно виховувати у неї вміння жити у гармонії із собою



і довшіллям. З упровадженням нових інформаційних технологій навчання це завдання не тільки ускладнюється, але й стає більш гострим і актуальним. На думку багатьох авторів, педагогов, які працюють з дітьми дошкільного віку, повинні готувати дітей до життя, виховувати необхідність піклуватися про власне здоров'я та здоров'я інших людей (Т. Бойченко, Н. Денисенко, Т. Книш).

**Аналіз актуальних досліджень.** Сучасні дослідники (Н. Гавриш, О. Гончарова, Е. Карпова, О. Кучерявий, С. Совгіра, О. Сорока) визначають професійну підготовку педагогів як ієрархічну систему, пов'язану з розвитком особистості дітей. Валеологічна пропедевтика при цьому є підсистемою загальної фахової підготовки в тій її частині, що стосується формування підвалин валеологічної культури вихованців. Фахівець дошкільної освіти як носій валеологічної культури має бути обізнаним у сучасних проблемах збереження здоров'я та ерудованим у галузі валеології, мати розвинену мотиваційну сферу здоров'язбереження, сповідувати валеолого-гуманістичну модель виховання, володіти методикою валеологічного виховання дошкільників.

У сучасній науці наявні значні напрацювання з проблеми підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до професійно-валеологічної діяльності, проте різні її аспекти наразі залишаються актуальними, адже аналіз стану сучасної практики валеологічного виховання дітей свідчить, що педагог із нерозвиненою валеологічною свідомістю, несформованою системою цінностей та пріоритетів не може повноцінно розвивати нове валеологічне мислення дітей, впливати на їхню поведінку. Це доводить необхідність корекції змісту й методики професійно-валеологічної підготовки фахівців. Підготовка вихователів здійснюється в Україні у різних типах навчальних закладів (педагогічних училищах, коледжах, вищих навчальних закладах), зокрема, у закладах вищої освіти майбутні педагоги отримують достатньо високий рівень професійно-валеологічної підготовки, але більше теоретичного, ніж практичного плану, що позначається й на якості валеологічного виховання дітей.

**Метою статті є** пошук нових шляхів підготовки майбутнього вихователя, що забезпечували б поєднання успішного засвоєння наук психолого-педагогічного циклу та формування вмінь використовувати набуті знання в професійно-валеологічній діяльності, а також поступове вдосконалення професійності у становленні в дошкільників здоров'язбереження.

**Виклад основного матеріалу.** Одне з головних питань, які повинні розв'язати науковці, досліджуючи процес підготовки майбутнього педагога дошкільного навчального закладу у вищій школі, пов'язано з визначенням того показника, за яким може бути визначеною ефективність підготовки, що пропонується. Визначаючи показник, за яким можна відстежити якість підготовки майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя, слід виходити з того, що за час навчання у вищому педагогічному навчальному закладі неможливо засвоїти вичерпного обсягу знань і навичок. Обумовлено це, насамперед, тим, що обсяг знань, які мають забезпечувати виконання педаго-

гом вимог своєї професійної діяльності, постійно зростає, оновлюється і принципово змінюється за своїм змістом. По-друге, термін навчання у вищій школі, його насиченість переважно теоретичною підготовкою майже не залишають місця для набуття практичного досвіду в педагогічній діяльності, без чого неможливе усвідомлене, а не формальне, механічне формування досконалих професійно-педагогічних умінь і навичок. Отже, як справедливо зазначають окремі автори, “завдання полягає в тому, щоб визначити необхідний мінімум змісту підготовки, який забезпечить професійну компетентність” [4, с. 52].

Поняття “професійна компетентність” досить широко використовується у теорії і практиці педагогіки. Зазвичай воно використовується, коли йдеться про ступінь відповідності знань і вмінь, якими оволодіває майбутній фахівець, вимогам своєї професії. При цьому мають на увазі, що чим вище ступінь цієї відповідності, тим вище рівень професійної компетентності фахівця. Відсутність такої відповідності засвідчує низьку професійну компетентність фахівця або його повну некомпетентність (Ф. Гоноболін, Н. Кузьміна, А. Сидинський). У розумінні В. Сластьоніна та інших авторів, поняття “професійна компетентність” характеризує єдність теоретичної і практичної підготовленості педагога до здійснення педагогічної діяльності і констатує його професійність [2, с. 10]. Професійно-валеологічна компетентність майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів – це складова загальної професійної компетентності педагога, яка конкретизує його теоретичну і практичну підготовку щодо розв’язання питань, пов’язаних із вихованням у дошкільників навичок здорового способу життя. Структурними компонентами професійно-валеологічної компетентності є: база знань (когнітивний компонент) та система дій, що забезпечують їх практичну реалізацію (операційний компонент).

З урахуванням вимог концепції неперервного валеологічного виховання, доробок науковців і практиків зміст когнітивного компонента професійно-валеологічної компетентності педагогів щодо виховання у дошкільників навичок здорового способу життя виявляється у таких показниках:

- обізнаність із сучасними моделями здоров’я, ознаками його прояву і чинниками, що впливають на здоров’я;
- обізнаність із сутністю “здоровий спосіб життя” людини, його показниками та особливостями прояву навичок здорового способу життя в дітей дошкільного віку;
- обізнаність із шляхами і засобами виховання в дитини навичок здорового способу життя.

Операційний компонент виявляє себе у таких показниках:

- уміння визначати стан здоров’я дитини за ознаками його прояву;
- уміння контролювати, коригувати та використовувати чинники, що впливають на здоров’я дитини;
- уміння розробляти і впроваджувати форми і методи виховання в дитини навичок здорового способу життя.

Р. Шологон і Б. Подскотський на основі багаторічних спостережень стверджують, що значна частина вихователів не має фундаментальних знань, які визначають їх як фахівців високого рівня щодо проблем зміцнення здоров'я дитини. Проведений цими науковцями аналіз обізнаності вихователів виявив, що більшість фахівців з дошкільної освіти під валеологічним вихованням розуміє формування в дітей культурно-гігієнічних навичок. Переважна кількість вихователів відчуває труднощі у валеологічному вихованні через недостатню компетентність у питаннях валеології як науки, однобічне розуміння цілей і завдань валеологічного виховання. Зокрема, спостерігаються організаційно-методичні труднощі, пов'язані з підбором, адаптацією і цілеспрямованим використанням валеологічного змісту на заняттях з дітьми дошкільного віку.

В Україні діє програма неперервної валеологічної освіти, але дуже малий строк дії програми ще не дозволяє дійти ґрунтовних висновків щодо якості одержаних результатів. Крім того валеологія як навчальний предмет сприймається досить неоднозначно. З'являються критичні статті щодо змісту і методів викладання валеології. Натомість ніхто не заперечує, що валеологічні знання потрібні. Адже валеологія – це не просто навчальний предмет, а своєрідна філософія здорового способу життя, це той предмет, який має дати дитині не тільки знання про власний організм, але й сформувані навички життя у напрямку зміцнення та збереження здоров'я. У зв'язку з цим виникає ще одна проблема: недостатньо підготувати педагога з цього напрямку, треба щоб валеологія стала філософією його особистого життя.

Методика валеологічного виховання дітей старшого дошкільного віку передбачає розкриття істотних зв'язків і залежностей, які існують між станом здоров'я людини та її способом життя. Методика передбачає включення дітей у різні види діяльності: ігрову, пізнавальну, зображувальну, мовленнєву, дослідницько-пошукову, оскільки запропоновані дошкільникам знання тоді матимуть практичну цінність, коли будуть трансформовані в навички та звички здорового способу життя. А цей процес відбувається лише за умови активного використання дітьми отриманих знань в різних видах діяльності. Основними завданнями дошкільного курсу валеологічного виховання є:

- формування і розвиток основ знань та практичних умінь, необхідних для розуміння багатомірності поняття здоров'я та процесу його зміцнення і збереження у дітей раннього і дошкільного віку;
- здобуття основ знань та практичних умінь у сприйманні й використанні сучасних методик фізичного, психічного, духовного і соціального оздоровлення, виховання зацікавленості досвідом народної оздоровчої системи;
- формування елементів валеологічного світогляду, оволодіння елементарною оздоровчою термінологією;
- доцільне структурування і комплексне подання знань, практичних умінь з оздоровлення людини в різних видах навчальної, ігрової, трудової і побутової діяльності дітей;

- формування у кожної дитини усвідомлених навичок аналізу свого особистого стану з метою своєчасної самопомоги;
- виховання бажання і потреби дітей у використанні набутих практичних знань в оздоровленні членів своєї родини, інших людей.

Професійна компетентність майбутнього педагога є узагальнюючим показником його теоретичної і практичної підготовки до професійної діяльності, пов'язаної з вихованням і навчанням іншої людини. Вирішення завдань, пов'язаних з валеологічною освітою і валеологічним вихованням, зокрема з вихованням у дитини навичок здорового способу життя суттєво обмежує простір професійної компетентності педагога і конкретизує його. Відповідно до цього доцільним буде розглядати професійно-валеологічну компетентність майбутнього вихователя як окрему складову його загальної професійної компетентності.

Визнання залежності особистості і її діяльності від суспільних відносин і конкретних умов її суспільного буття, залежності свідомості від діяльності і її якості становить методологічну базу будь-якого дослідження. Для нас визнання цих залежностей відіграє роль не тільки методологічного принципу, але й орієнтира в пошуку умов формування професійно-валеологічної компетентності.

У нашому розумінні процес професійно-педагогічної підготовки складає те суспільне середовище, соціум, в якому студент існує і формується як особистість, опановує навичками педагогічної діяльності і розвиває в собі значимі для даної професії якості і властивості особистості. Очевидно, що залежно від того, яким чином організовано це суспільне буття студента в навчальному процесі, які цінності й еталони діяльності ним засвоюються і привласнюються як особистісно значимі, залежить і якість діяльності, що засвоюється і рівнем активності власного "Я". У нашому розумінні педагогічні умови складають той простір навчального процесу, в якому студент може здійснювати саморегулювання і самовиховання згідно з вимогами педагогічної професії і своїх можливостей у ній. Відомо, що досягнення найвищого рівня в діяльності людини, проблема компетентності і її формування, оптимального зрівноважування суб'єкта діяльності з вимогами об'єкта знаходить своє вирішення у формуванні індивідуального стилю навчальної діяльності.

У процесі формування індивідуальний стиль навчальної діяльності виявляє свою залежність як від специфіки навчального процесу, актуалізації психологічних якостей особистості, так і від особливостей її включення в постійно повторювані ситуації, що вимагають певної діяльності. Професійне становлення – це становлення тієї частини культури особистості, яка забезпечує її духовне зростання, самореалізацію, самоствердження у професійній діяльності, спрямовану на створення матеріального достатку й морального задоволення. Воно є етапним моментом розвитку особистості, що починається із самостійних кроків у період навчання і забезпечує неперервність освіти протягом цілого життя, складаючи у процес розвитку професійної компетентності механізм самопізнання і самовдосконалення. Самопізнання актуалізує формування мотивів і розвиток інтересів, які, по суті, є усвідомленими потребами, а також передбачає процес

цілеутворення внаслідок обрання ідеалу самовдосконалення у вигляді бажаних професійних якостей.

У теорії і практиці вищої педагогічної освіти тривалий час переважала ще жива традиція готувати не стільки вчителя-вихователя, скільки викладача того чи іншого навчального предмета. І зараз є немало тих, хто вважає, що головне у підготовці майбутнього педагога – це повідомити йому суму знань. У традиційних методиках навчання природа цього процесу часто спотворюється. Педагоги прагнуть наукову картину світу просто “пересадити” в голову студента. Тому породжується одноманітність знань і, як наслідок, - формалізм знань, втрата інтересу до їх набуття, відмова від самостійності.

Здійснення рефлексії в ситуації педагогічного процесу й у зв'язку з осмисленням педагогом доцільності й ефективності своєї дії щодо вихованця пов'язано з моделюванням педагогічної ситуації, включенням і критичним осмисленням у її змісті максимально мислимих варіантів дій і способів взаємодії її учасників, прогнозуванням можливих результатів цих дій. В умовах сьогодення, педагогічна рефлексія, спрямована на самосвідомість “Я”, забезпечує можливість перенесення “Я” у майбутнє на основі критичного аналізу й осмислення наявних знань, особистого досвіду і досвіду інших у педагогічній діяльності. Рефлексія дозволяє суб'єкту встановити для себе той простір активної дії, межі якого окреслені, з одного боку, властивостями самого об'єкта діяльності, з іншого – ставленням до даного об'єкта своєї діяльності і самого себе іншими суб'єктами, із третього – своїми реальними можливостями як суб'єкта в оволодінні властивостями об'єкта, діяльністю по його перетворенню і установленню взаємодії з іншими суб'єктами. У зв'язку з цим ми вважаємо за необхідне визначити третю педагогічну умову як усвідомлення студентами форм і методів організації валеологічного виховання, спрямованих на виховання в дітей дошкільного віку навичок здорового способу життя.

**Висновки.** Вирішення завдань, пов'язаних з валеологічною освітою і валеологічним вихованням, зокрема з вихованням у дитини навичок здорового способу життя суттєво обмежує простір професійної компетентності педагога і конкретизує його. Професійно-валеологічна компетентність – це складова загальної професійної компетентності педагога, яка конкретизує його теоретичну і практичну підготовку щодо розв'язання питань, пов'язаних з вихованням у дошкільників навичок здорового способу життя. Педагогічними умовами формування професійно-валеологічної компетентності визначено:

- відображення у змісті підготовки студентів сучасних підходів щодо розуміння сутності і механізмів здорового способу життя;
- використання інтерактивних форм навчання, що сприяють набуттю і усвідомленню студентами власного досвіду здорового способу життя;
- усвідомлення студентами форм і методів організації валеологічного виховання, спрямованих на виховання в дітей дошкільного віку навичок здорового способу життя.

Висвітлені педагогічні умови є достатніми і здатні забезпечити успішне формування професійно-валеологічної компетентності майбутніх педагогів щодо виховання у дошкільників навичок здорового способу життя без залучення в навчальний процес будь-яких додаткових засобів.

### **Список використаних джерел**

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп. и перераб. Москва : ФиС, 1990. 206 с.
2. Слостенін В. А. Формирование личности учителя советской школы в процессе профессиональной подготовки. Москва : Просвещение, 1976. 160 с.
3. Яременко О. , Вакуленко О. , Жаліло Л. , Комарова Н. Формування здорового способу життя : навч. посібн. для слухачів курсів підвищення кваліфікації державних службовців. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 232 с.
4. Яременко О. , Балакірева О. , Вакуленко О. Формування здорового способу життя молоді : проблеми і перспективи. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000. 207 с.

The article focuses on the contemporary state of preparedness of future preschool establishment educator to valeological education of children. Scientific, axiological, legal, and activity aspects of valeological activities are analysed. An attempt to evaluate the essence of professional valeological competence of future preschool establishment educators is made. Vocational-valeological competence is an integral part of the general professional competence of the teacher, which specifies his theoretical and practical training in solving issues related to the upbringing of healthy lifestyle habits in preschoolers. Pedagogical circumstances of educator's professional valeological competence formation are featured.

**Key words:** health, healthy lifestyle, professional competence, educator's professional valeological competence.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 378.011.3-051:796:373.3

**А. О. Боднар, Д. М. Солопчук**

## **ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Узагальнено висновки науковців щодо понять «підготовка», «професійна підготовка», «професійна підготовка учителя фізичної культури». Сформульовано авторське визначення поняття «підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших

школярів», як процес опанування студентами цілісної системи теоретичних знань у галузі олімпійської освіти та усвідомлення їх як професійно значущих, формування на їхній основі професійних умінь і навичок у галузі вказаної педагогічної діяльності, формування системи мотивації щодо оволодіння знаннями, уміннями й навичками реалізації олімпійської освіти молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.

**Ключові слова:** підготовка, професійна підготовка, олімпійська освіта, учитель фізичної культури.

Особистість учителя, його професійна компетентність, соціальна зрілість і духовне багатство нині є найбільш значущими показниками забезпечення ефективності процесу навчання та виховання підростаючого покоління. Якість професійної підготовки майбутнього педагога є основним критерієм стану і результативності діяльності національної системи освіти [17, с. 3].

Вихідні концептуальні положення сучасної стратегії реформування системи освіти в Україні відображено в основних нормативно-правових документах («Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті»), Законах України («Про освіту», «Про вищу освіту»). Модернізація системи вищої освіти спрямована на підвищення якості освітніх послуг, оновлення змісту і форм організації навчально-виховного процесу. Реалізація стратегічних завдань професійної підготовки фахівців можлива за умови переходу кількісних показників її рівня в якісні.

Важливою складовою вітчизняної системи освіти є підготовка фахівців для галузі фізичного виховання та спорту.

У «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» зазначено, що «підготовка педагогічних працівників, їх професійне удосконалення – важлива умова модернізації освіти» [10, с. 2].

Перед педагогічною системою особливо гостро постала проблема вдосконалення роботи педагогічних університетів щодо підготовки майбутніх педагогів з високим рівнем професіоналізму, творчої активності, які відповідально ставилися б до результатів свого навчання та підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Для розуміння сутності процесу підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів важливим є визначення характеристики базових понять дослідження.

**Мета дослідження:** проаналізувати понятійне тлумачення терміну «підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів».

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

Аналіз психолого-педагогічної літератури свідчить про те, що питання підготовки фахівців вищих навчальних закладів до майбутньої професійної

діяльності є досить актуальним. Поняття «підготовка» визначають як сукупність засобів і методів, а також порядок їх використання в навчанні [8, с. 161]; найважливіше завдання вищої школи [12, с. 18]. Л. Вакалова та О. Орлова стверджують, що підготовка студентів вищих навчальних закладів фізкультурного профілю орієнтує їх не тільки на засвоєння знань і умінь, а й на нестандартність мислення, розвиток творчих здібностей [2, с. 45].

У «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» поняття «підготовка» визначається як запас знань, навичок, досвіду, набутого у процесі навчання, а також практичної діяльності. [3, с. 935].

Серед основних підходів до наукової інтерпретації сутності професійної підготовки майбутніх учителів вагоме місце посідають думки і погляди вчених-педагогів, які у своїх дослідженнях неодноразово підкреслювали необхідність і важливість розгляду процесу професійного становлення педагога як педагогічної проблеми.

У педагогічній енциклопедії професійна підготовка тлумачиться як «сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей особистості, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і вмінь» [14, с. 549].

Проте деякі вчені [9; 15] наголошують на тому, що такі характеристики недостатньо увиразнюють специфіку професійної підготовки педагога, і вважають за доцільне розглядати її, як систему організаційних і педагогічних заходів, що забезпечують формування в особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок і професійної готовності до певної діяльності.

Н. Ємельянова визначає поняття «професійна підготовка», як процес і результат діяльності, спрямований на оволодіння певним запасом професійних знань, умінь та навичок, а також якостей особистості, необхідних для успішного виконання професійної діяльності [6, с. 8-9]. Б. Бім-Бад зазначає, що головне уміння, яким має оволодіти студент у процесі професійної підготовки, – робота над собою і з людьми [13, с. 3].

Л. Сущенко, розглядаючи сутність поняття “професійна підготовка”, зазначає, що «у професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту особистісний підхід доцільно розглядати, як один із важливих наукових принципів, що забезпечує розуміння, пізнання, розвиток та самореалізацію особистості майбутнього фахівця в її цілісності та гармонійності» [18, с. 21].

У культурологічному просторі професійна підготовка представлена, як освітній процес, у якому студент і викладач реалізують себе, як суб'єкти культури, а зміст освіти будується відповідно до змісту педагогічної культури та із застосуванням особистісно орієнтованих технологій, культурних критеріїв і оцінок рівня готовності вчителя до професійної педагогічної діяльності [7, с. 23].

Інші науковці [1, с. 7-10] зазначають, що професійна підготовка має розглядатися через її результат або через процес його отримання як сукупність спеціальних знань, навичок і вмінь, якостей професійного досвіду та норм



поведінки, які забезпечують можливість успішної діяльності за певною професією.

Дослідники, розглядаючи професійну підготовку з точки зору її педагогічного забезпечення, перш за все, звертають свою увагу на її зміст.

Зміст професійної освіти включає поглиблене ознайомлення з науковими основами й технологією обраного виду праці, прищеплення спеціальних практичних навичок і вмінь; формування психологічних, моральних якостей особистості, важливих для роботи в певній сфері людської діяльності [4].

Важливо наголосити, що зміст професійної освіти обумовлений не тільки майбутнім видом діяльності, а й потребами універсального розвитку людської культури.

Аналіз наявних концепцій професійної підготовки вчителів (В. Бондар, В. Буряк, В. Євдокимов, Л. Кондрашова, В. Моторіна, О. Киричук, М. Михальченко, В. Ковальчук, О. Пехота, В. Сластьонін, В. Монахов, Н. Хмель, Т. Яценко та ін.) дає можливість сформулювати такі узагальнення:

- професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя передбачає цілеспрямовану діяльність для засвоєння знань студентами, що будуть використані для стимулювання розвитку особистості учня та для забезпечення підготовки до неперервного професійного розвитку;
- професійна підготовка усвідомлюється як система, що становить єдність змісту, структури, цілей навчання та виховання студентів, способів реалізації набутих знань, умінь і навичок у роботі з учнями;
- основними функціями професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є соціально-гуманітарна, психолого-педагогічна, фахова, практична підготовка;
- метою і результатом професійно-педагогічної підготовки майбутнього вчителя є підготовленість майбутнього вчителя до професійної діяльності, найважливішою характеристикою якої є професійна компетентність вчителя.

За умови такого підходу, цільовим орієнтиром професійної підготовки є компетентний фахівець, що здійснюватиме професійну діяльність на високому професійному рівні.

Погоджуємось із зауваженнями О. Деминського про те, що головним виконавцем усієї багатогранної роботи з фізичного виховання в школі є вчитель фізичної культури, який є відповідальним не тільки за проведення уроків, але і за фізичне виховання учнів взагалі, включаючи всі різновиди форм та методів, які використовуються в цій роботі. Автор зазначає, “що учитель фізичної культури – особа в школі помітна, найбільш активна та діяльна. Він є «генератором» руху, як у прямому так і переносному значенні, і тому до його професійної підготовки – особливі вимоги” [5, с. 461-463].

Істотний недолік традиційної системи професійної підготовки вчителів у педагогічних ВНЗ полягає в її відриві від шкільної практики. Нові науково-педагогічні ідеї із запізненням втілюються в навчальних планах, програмах і

підручниках для вищої школи. На цьому також наголошує Н. Ткаченко, вважаючи, що однією з причин кризової ситуації в здоров'ї населення є відставання від сучасних вимог усіх напрямів підготовки та перепідготовки фахівців з фізичної культури. Знання, що студенти одержують у стінах вищих закладів освіти, швидко застарівають, тому постає завдання підготувати фахівця, здатного легко адаптуватися до змін, спроможного до інноваційних пошуків [19, с. 348-352].

Перед вищими навчальними закладами, що готують майбутніх учителів фізичної культури, постають завдання цілеспрямованого розвитку найважливіших властивостей педагога, його залучення до активних способів освоєння соціального, наукового і культурологічного досвіду з метою його подальшого використання у навчально-виховній діяльності з учнями.

Українські науковці Т. Однолеток, М. Лянной стверджують, що професійна підготовка вчителя фізичної культури є складною і багатогранною системою, що базується на таких специфічних принципах: [11, с. 204-208]:

- **принцип неперервності освіти** (злиття базової та подальшої підготовки до трудової та суспільної діяльності в єдиний, цілісний освітній процес, який сприяє формуванню стійкого інтересу й потреби в постійному поповненні знань та удосконаленні практичних умінь і навичок);

- **принцип інтегративності** (планування безперервного процесу підготовки, що відбувається по висхідній лінії як інтегративне ціле відносно самостійних складових);

- **принцип фундаменталізації** (полягає не у засвоєнні навчальних предметів, традиційно віднесених до фундаментальних, а в широті та ґрунтовності, які забезпечують у перспективі професійну мобільність фахівця, розширюють його професійну компетентність, формують готовність до оперативного реагування на можливі зміни у сфері професійної діяльності);

- **принцип гуманізації** (перенесення уваги із засобів професійної підготовки (методів, форм, способів) на суб'єкт професійної підготовки (студента); врахування особистісних цілей і інтересів студентів, наповнення олюдненим змістом навчальних дисциплін, застосування активних методів і форм навчання, де оволодіння знаннями здійснюється в процесі пошуку істини, зіткнення думок, поглядів, позицій, розвитку самоконтролю і самооцінки студентів);

- **принцип самостійності** (можливість студентів самим визначати траєкторію оволодіння професією; стрижнем самостійної роботи студента є наявність пізнавальної задачі та способу її розв'язання без прямої допомоги з боку викладача або з мінімальним його втручанням, при цьому самостійна діяльність студента завжди спрямована на перехід від способу відтворення до принципово іншого творчого вирішення завдань) й ін.

На думку В. Афоніна та О. Сениці, зміст поняття “професійна підготовка студентів інститутів фізичної культури” з урахуванням змісту загального поняття “підготовка” можна розглядати в кількох аспектах, а саме:

- **з точки зору її організаторів** – це процес створення науково-педагогічними працівниками й керівниками умов для цілеспрямованого фор-

мування і розвитку в майбутніх спеціалістів компетентності та здатності до професійної діяльності;

- **з точки зору студентів** – це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив готовність до виконання дій за призначенням;
- **як результат професійної підготовки** – це готовність її суб'єктів до професійної діяльності.

Отже, підготовка вчителя є процесом, спрямованим на досягнення кінцевого результату, зумовленого соціальним замовленням суспільства, який виражається в понятті «готовність вчителя до професійної діяльності».

Зазначимо, що в Державному стандарті початкової загальної освіти (затверджено постановою Кабінету Міністрів України від 20 квітня 2011 р. № 462) вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів у рамках освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» передбачають оволодіння учнями питань олімпійської тематики. Аналізуючи інші державні документи, а саме чинні навчальні програми для учнів 1-4 та 5-11 класів, ми відзначили, що питання з олімпійської освіти внесені до розділу «Теоретико-методичні знання» із предмета «Фізична культура», а для учнів 1-4 класів у програму внесено тестові завдання для оцінювання теоретичних знань, які обов'язково містять питання з олімпійської тематики. Також програма має інформацію для вчителя фізичної культури про олімпійську освіту.

У цій ситуації на передній план виходить проблема підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів.

Ця проблема є актуальною і потребує подальших досліджень з метою з'ясування: сучасних психолого-педагогічних поглядів на підготовку майбутніх учителів до адаптації у швидкоплинних умовах сучасного ринку освітніх послуг з його високими вимогами до особистості педагога і його підготовленості до формування творчої особистості учня; структури та рівнів готовності майбутнього вчителя до олімпійської освіти молодших школярів; сучасного стану підготовленості майбутнього вчителя фізичної культури до олімпійської освіти з учнями загальноосвітніх навчальних закладів; теоретичного обґрунтування змісту, форм і методів підготовки майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів в процесі фахової підготовки.

Ураховуючи кваліфікаційні вимоги щодо соціально-виробничої (професійної) діяльності випускника ВНЗ освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» можна відзначити думку В. Сергеева про те, що вчитель як суб'єкт олімпійської освіти повинен: 1) володіти знаннями, вміннями і навичками гуманістичної організації педагогічного процесу в цілому; 2) володіти певними особистісними якостями, що характеризують його як людину-гуманіста [16, с. 91-92].

Отже, типологічними, професійними характеристиками суб'єкта олімпійської освіти можна вважати наступні. По-перше, він повинен любити людей, бути терпимим і доброзичливим; повинен мати знання, вміння і навички

організації педагогічного процесу з позицій особистісно орієнтованого підходу і гуманістичної направленості; мати ґрунтовні знання про виникнення, розвиток і функціонування Олімпійських ігор і олімпійського руху, сутності олімпізму і фізичної культури; знати і вміти організовувати олімпійську освіту для різних соціальних груп. Важливо, щоб він керувався у своїй педагогічній діяльності і повсякденному житті основними принципами та ідеалами олімпізму [16, с. 92].

На підставі теоретичного аналізу наукової літератури і власного досвіду, поняття **«підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів»** розуміємо як процес опанування студентами цілісною системою теоретичних знань у галузі олімпійської освіти та усвідомлення їх як професійно значущих, формування на їхній основі професійних умінь і навичок у галузі вказаної педагогічної діяльності, формування системи мотивації щодо оволодіння знаннями, уміннями й навичками реалізації олімпійської освіти молодших школярів у загальноосвітніх навчальних закладах.

### **Список використаних джерел:**

1. Афонін В., Сениця А. Теорія і практика професійної підготовки студентів інститутів фізичної культури (ІФК) як педагогічна проблема. Молода спортивна наука України : зб. наук. праць у галузі фізичної культури і спорту. Львів : НВФ «Українські технології», 2004. Т. 4. С. 7–10.
2. Вакалова Л. Г., Орлова Э. А., Гетман Е. П. Некоторые итоги анализа учебных планов подготовки специалистов по управлению спортом. Теория и практика физической культуры. 2003. № 3. С. 51.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.). Уклад. і голов. ред. В.Т. Бусел. - К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
4. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
5. Деминский А. Ц. Основы теории и методики физического воспитания. Донецк, 1995. 520 с.
6. Ємельянова Н. Л. Підготовка майбутніх вихователів до роботи над засвоєнням старшими дошкільниками народознавчої лексики : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04: Південноукраїнський держ. педагогічний ун-т (м. Одеса) ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2003. 20 с.
7. Жабаков В. Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры. Теория и методика физической культуры. 2007. № 10. С. 23–25.
8. Котова Е. В. К вопросу о современном состоянии профессиональной подготовки учителя физической культуры. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. монографія. за ред. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 6. – С. 160–164.
9. Наумчук В. І. Професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор : автореф. дис. на

- здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія та методика професійної освіти”. Тернопіль, 2002. С. 8.
10. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті. Освіта. 2002. 24 квіт.-1 трав. (№ 26). С. 2–4.
  11. Однолеток, Т. В., Лянной М. О. До проблеми професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури [Текст]. Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції : [у 2 т.]. МОН України, Сумський держ. пед. ун-т ім. А. С. Макаренка, Ін-т фізичної культури ; [відп. ред. М. О. Лянной ; наук. ред. Т. О. Лоза]. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2009. Т. 2. С. 204–208.
  12. Педагогика и психология высшей школы : учеб. пособие для студентов и аспирантов вузов. [М.В.Буланова-Топоркова и др.]. 2-е. изд., доп. и перераб. Ростов н/Д : Феникс, 2002. 543 с. : ил., табл. (Высшее образование).
  13. Педагогическая антропология = An educational anthropology : учеб. пособие / авт.-сост. Б. М. Бим-Бад ; Ун-т Рос. акад. образования. Каф. пед. антропологии. М. : Изд-во УРАО, 1998. 575 с. (Библиотека антропологии).
  14. Каиров И. А. , Петров Ф. Н. Педагогическая энциклопедия. М., Т. 3.: Советская энциклопедия, 1966. С. 549.
  15. Петренко С. А. Підготовка майбутніх вихователів до формування у дітей дошкільного віку основних рухових умінь і навичок: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.04 „Теорія і методика професійної освіти”. К., 2007. С. 8.
  16. Сергеев В. Н. Гуманистическая направленность реализации олимпийского образования: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. М., 2003. 200 с.
  17. Степякова Н. Е. Профессиональная подготовка будущего педагога в процессе изучения дисциплин педагогического цикла : дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.08. Пенза, 2007. С. 3.
  18. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект). Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України ; Запорізький держ. ун-т. Запоріжжя : Запорізький держ. ун-т, 2003. 442 с. : іл.
  19. Ткаченко Н. Шляхи вдосконалення кадрового забезпечення галузі фізичної культури і спорту. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. [Вип. 8: У 4-х т]. Л.: НВФ „Укр. технології”, 2004. Т. 4. С. 348–352.

We summed up the conclusions of scientists about the concepts of «training», «vocational training», «vocational training of the physical education teacher». We formulated the author's definition of the concept of «preparing future physical education teachers for the Olympic education of junior pupils,» as a process of mastering by students the integral system of theoretical knowledge in the field of

Olympic education, and their awareness as professionally significant, the formation on their basis of professional skills and abilities in the field of the indicated pedagogical activity, formation of a system of motivation for mastering the knowledge, skills and abilities of the implementation of the Olympic education of junior pupils in general educational institutions.

**Key words:** training, vocational training, Olympic education, physical education teacher.

**Отримано: 25.04.2018**

УДК 796–085.825:616.71

**Р. С. Бутов**

## **ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ПРИ ХОЛЕЦЕСТИТІ І ЖОВЧЕКАМ'ЯНІЙ ХВОРОБИ**

У статті розглядаються особливості застосування засобів фізичної терапії при захворюваннях на холецистит і жовчекам'яну хворобу. Розкриваються вибір і обґрунтування засобів в залежності від періоду реабілітації.

**Ключові слова:** лікувальна фізична культура, масаж фізіотерапія, холецистит, жовчекам'яна хвороба

**Постановка проблеми.** Захворювання органів травлення займають одне з перших місць у структурі загальної захворюваності. Вони часто виникають у людей найбільш працездатного віку, викликають тривалу тимчасову непрацездатність, нерідко призводять до інвалідності.

До захворювань органів травлення відносять гастрит, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, коліти, холецистит, спланхноптоз (опущення внутрішніх органів) тощо. Причиною хвороби може бути порушення регулюючої функції ЦНС, часті стреси, нерегулярне і неякісне харчування, інтоксикація, паління, зловживання алкоголем, інфекція, слабкість м'язів живота. Загальними проявами захворювань органів травлення є біль, печія, відрижка, нудота, блювота, пронос, запор, зміни апетиту, підвищена дратливість. Хвороби мають хронічний перебіг із загостреннями і ремісіям [5].

Захворювання органів травлення лікують комплексно – медикаментозно, дієтотерапією, вживанням мінеральних вод, психотерапією, застосовують фізичну реабілітацію.

**Аналіз актуальних досліджень** Лікувальну фізичну культуру при захворюваннях органів травлення застосовують на всіх етапах реабілітації хворих. Лікувальна дія фізичних вправ виявляється у вигляді чотирьох основних механізмів, серед яких на перший план виступає механізм нормалізації функцій та трофічної дії [2].

Органи травлення знаходяться у складних взаємозв'язках з вищими відділами ЦНС, підкорковими центрами, зоровим, нюховим, смаковим

аналізаторами. Тому будь-яке порушення в діяльності кори і підкорки призводить до змін у секреторній, моторній і всмоктуючій функції травної системи. І навики, від хворого шлунка, кишок та інших органів поступають викривлені імпульси в ЦНС, що негативно відбивається на її функціональному стані, взаємовідношеннях між корою і підкоркою, процесах керування травленням, психічному статусі хворих, утворюючи, таким чином, замкнуте коло.

Фізичні вправи сприяють оптимальному збалансуванню процесів збудження і гальмування, нормалізації регулюючої функції ЦНС і поліпшенню діяльності вегетативної нервової системи, що позитивно впливає на функції органів травлення. Основою цих процесів є моторновісцеральні рефлекси. Під час виконання фізичних вправ аферентні імпульси, що поступають у кору з працюючих м'язів, змінюють тону центрів головного мозку, в тому числі і травного. Вони створюють у корі домінуючий вогнища збудження, що за законом негативної індукції сприяє затуханню застійного вогнища збудження, приглушенню патологічної імпульсації від хворих органів [1].

Фізичні вправи змінюють та нормалізують рухову, секреторну та всмоктуючу функції органів травлення. Ці зрушення можуть мати різноманітний характер, що залежить від інтенсивності і тривалості фізичних навантажень, часу прийому їжі, вихідного функціонального стану органів травлення.

Помірні фізичні навантаження підвищують кислотність шлункового соку, збільшують виділення жовчі, стимулюють всмоктування і перистальтику шлунка та кишок, якщо м'язова робота виконана за 1,5-2 год до чи після приймання їжі. Секреторна функція пригнічується, якщо фізичними вправами займається безпосередньо перед прийманням їжі або зразу після цього. Пригнічують травлення тривалі фізичні навантаження великої інтенсивності. Вони зменшують виділення шлункового соку, знижують його кислотність та рухову функцію [4].

Під впливом фізичних вправ активізуються трофічні процеси в органах травлення: поліпшення крово- і лімфообігу, інтенсифікації обмінних процесів сприяє згасанню запальних і прискоренню регенеративних процесів та загоєнню виразки. Збільшення екскурсії діафрагми при виконанні дихальних вправ, скорочення і розслаблення м'язів живота періодично змінюють внутрішньочеревний тиск, масажують внутрішні органи, підсилюють гемодинаміку і ліквідують застійні явища у черевній порожнині. Одночасно активізується моторно-евакуаторна функція кишок, відбувається скорочення жовчного міхура і його випорожнення.

Доведено, що довільне м'язове розслаблення при виразковій хворобі, хронічному холециститі зменшує спазм м'язів шлунка і сфінктерів жовчовивідних протоків. Виконання комплексу спеціальних вправ перед дуоденальним зондуванням збільшує в 1,5-2 рази кількість міхурової і печінкової жовчі, скорочуючи тривалість цієї доволі неприємної процедури. Склад такої жовчі свідчить про ослаблення концентраційної функції жовчного міхура і застою жовчі у ньому [6].

Лікувальний масаж застосовують на всіх етапах реабілітації хворих. Лікувальна дія його проявляється трьома основними механізмами, серед яких основним є нервово-рефлекторний.

Масаж врівноважує основні нервові процеси в ЦНС, поліпшує нервово-гуморальну регуляцію травних процесів, покращує і нормалізує порушену хворобою функцію вегетативної нервової системи, діє знеболююче, заспокійливо, позитивно відбивається на нервово-психічному стані хворого. Він рефлекторно впливає на секреторну функцію органів травлення, змінює тонус м'язів порожнистих органів. Залежно від застосованих прийомів масаж може підсилювати або послаблювати перистальтику шлунка та кишок, діяти спазмолітично або стимулююче і таким чином сприяти нормалізації видільної, рухової та евакуаторної функцій. Отож масаж необхідно використовувати при хронічних колітах, що супроводжуються спастичним і атонічним запором, порушеннях рухової функції шлунка і кишок, при хронічних захворюваннях печінки і жовчних шляхів.

Лікувальний масаж призначають у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації у вигляді сегментарно-рефлекторного, точкового і класичного масажу [7].

Фізіотерапію застосовують у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації. Основними механізмами лікувальної дії при захворюваннях органів травлення є нервово-рефлекторний і гуморальний.

Фізіотерапевтичні методи нормалізують функціональний стан ЦНС, вирівнюють діяльність вегетативної нервової системи і травлення; діють протизапально, знеболююче, антиспазматично і підвищують неспецифічну резистентність та імунологічні властивості організму [2].

Вживання мінеральних вод нормалізує функцію слизових оболонок органів травної системи. Залежно від фізико-хімічного складу, характеру захворювання, стану секреторної, моторно-евакуаторної функції шлунка, часу прийняття їжі мінеральні води можуть підвищувати секрецію і кислотність шлункового соку або гальмувати їх. Так, для стимуляції секреторної діяльності, зменшення швидкості евакуації шлункового вмісту воду п'ють за 10-15 хв до їди, а при підвищеній секреції і кислотності шлункового соку – за 1,5 год. Проходячи далі травним шляхом мінеральна вода позитивно впливає на тонкий і товстий кишечник, секреторну функцію підшлункової залози, жовчовивідну функцію печінки [3].

При захворюваннях органів травлення застосовують такі фізіотерапевтичні методи: вживання мінеральних вод, медикаментозний електрофорез, електросон, солюкс, індуктотермію, мікрохвильову терапію, магнітотерапію, діадинамотерапію, ультрафіолетове опромінювання, ультразвук, парафіноозокеритні чи грязьові аплікації, ванни хвойні, сірководневі, радонові, перлинні, вібраційні, компреси, обтирання, душ, купання, кліматолікування [3].

**Мета дослідження** проаналізувати літературні джерела і охарактеризувати функціональний стан травної системи та особливості фізичної терапії при холециститі і жовчекам'яній хворобі.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Холецистит – запалення жовчного міхура. Захворювання виникає внаслідок проникнення інфекції у жовчні шляхи і жов-



чний міхур, дискінезії жовчовивідних шляхів і пов'язані з нею порушення відтоку і застій жовчі, зміну її складу, утворення жовчних каменів, гастриту, коліту та інших патологічних процесів в органах травлення. Виникненню холециститу сприяє також жирна та гостра їжа, зловживання алкоголем, малорухливий спосіб життя, слабкість м'язів живота.

Перебіг захворювання, переважно, хронічний з періодами загострення, під час яких з'являється сильний біль у правому підребер'ї, що іррадіюють у ділянку правого плеча і лопатки та супроводжуються нудотою, блюванням, високою температурою. Хворих госпіталізують і призначають жовчогінні, безпечні, протизапальні медикаменти, дуоденальні зондування, дієтотерапію, пиття мінеральної води, тепло [5].

Жовчнокам'яна хвороба – утворення каменів у жовчному міхурі чи жовчних протоках. Причинами захворювання можуть бути застій жовчі, порушення обміну речовин і нормального складу жовчі, інфекція, нерациональне харчування, гіпокінезія, ожиріння, спадковість. Виникненню каменів сприяє холецистит, а запалення жовчного міхура зумовлюється жовчнокам'яною хворобою. В обох хворобах симптоми схожі, як і перебіг захворювань.

Типовим проявом жовчнокам'яної хвороби є біль, який називають печінковою колькою. Обумовлена вона переміщенням каменів, спазмом м'язів міхура і протоків, гострим порушенням відтоку жовчі. Біль гострий, різучий, надірваний в ділянці правого підребер'я, поширюється на увесь живіт і віддає в ділянку правої лопатки, плеча, міжлопатковий простір. Колька триває від кількох хвилин до кількох годин і супроводжується нудотою, блювотою, запором, здуттям живота, підвищенням температури.

Лікування жовчнокам'яної хвороби комплексне і нагадує консервативну терапію при холециститі. Однак, якщо таке лікування не має результатів, то застосовують хірургічне втручання. У комплексному лікуванні хворих на холецистит і жовчнокам'яну хворобу у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації призначають фізичну реабілітацію [4].

У лікарняний період реабілітації застосовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію.

Лікувальну фізичну культуру призначають після стихання гострих проявів захворювання у постільному чи напівпостільному режимі за I періодом, а у подальшому – II періодом. ЛФК протипоказана при значних болях, частих нападах жовчнокам'яної хвороби, загостренні супутніх захворювань травної системи.

Завдання ЛФК: зменшення і ліквідація запального процесу; усунення застою і порушень відтоку жовчі, сприяння виведенню дрібних камінців; покращання кровотоку лімфообігу і трофічних процесів у печінці та інших органах травлення; зміцнення м'язів живота, активізація функцій травної системи; нормалізація діяльності ЦНС і вегетативної нервової системи, підвищення загального тону організму.

Методику ЛФК будують з урахуванням анатомо-топографічного розташування печінки, жовчного міхура і протоку, форми дискінезії жовчовивідних

шляхів та інших чинників. Насамперед це стосується вихідних положень, що найбільш вигідні для відтоку жовчі. Найкращими є положення на лівому боці, в упорі стоячи на колінах, при яких жовч у міхурі вільно переміщується під впливом сили ваги в сторону вивідного протоку і дванадцятипалої кишки. Випорожнити жовчний міхур можна і з положення лежачи на животі за рахунок пресорної дії на нього, що є наслідком підвищення тиску в черевній порожнині. Такого результату можна досягнути і в положеннях сидячи та стоячи, застосовуючи нахили, повороти тулуба у сполученні з рухами кінцівок, а також використовуючи вправи для м'язів живота і дихальні. Останні у сполученні з уповільненням дихальних рухів на вдиху і видиху допомагають зменшити диспептичні явища (нудота, відрижка) та больові відчуття. Застосовують вихідне положення лежачи на правому боці, що сприяє посиленню масуючої дії діафрагми на печінку та покращанню кровообігу в ній [6].

Наявність та характер дискінезії жовчних шляхів теж впливає на побудову методики занять лікувальною гімнастикою. Розрізняють гіпокінетичну (атонічну) форму порушення скоротливості жовчного міхура і гіперкінетичну (спастичну). Це визначає добір і особливості виконання вправ та навантаження у заняттях лікувальною гімнастикою, що, в основному, ідентичні тим, які застосовуються у хворих на хронічний коліт з атонічними і спастичними запорами у I та II періоди ЛФК. Однак у хворих з дискінезією жовчних шляхів тривалість занять дещо більша за рахунок збільшення часу для відпочинку (2-3 хв), що сприяє виділенню жовчі з жовчного міхура. Перед проведенням лікувальної гімнастики хворим слід надавати пасивний відпочинок 5-7 хв, рекомендується прогрівати ділянку печінки, що стимулює випорожнення жовчного міхура під час занять фізичними вправами [7].

Лікувальний масаж призначають при стиханні загострення процесу для нормалізації діяльності вегетативної нервової системи; ліквідації застою жовчі і попередження утворення жовчних каменів, стимуляції тонуусу жовчного міхура при гіпотонічній формі дискінезії і усунення спазму при гіперкінетичній; покращання крово- та лімфообігу у печінці та інших органах травлення, активізація моторно-евакуаторної функції кишок. Застосовують сегментарно-рефлекторний і класичний масаж. Масажують паравертебральні зони спинномозгових сегментів С3 — С4, D6 — D12, рефлексогенні зони правої половини грудної клітки; ділянку сонячного сплетіння, живота, печінки і жовчного міхура. Масаж печінки роблять кінчиками пальців і долонею виконуючи ніжні погладжування в ділянці органу знизу, ліворуч і праворуч догори; розтирання пальцями під реберним краєм і ніжну вібрацію, підштовхування, стрясіння печінки. Масаж ділянки жовчного міхура при атонії його стінок: ніжні циркулярні погладжування, розтирання і безперервна вібрація пальцями, ритмічні неглибокі натискування. Масаж печінки і жовчного міхура у лікарняний період реабілітації має шадний характер [4].

Фізіотерапію призначають з перших днів перебування хворого у лікарні, її завдання: усунення болю і спазмів, ліквідація запального процесу; створення глибокої гіперемії, покращання дренажної функції жовчного міхура і жов-

чних шляхів, усунення застою і попередження утворення жовчних каменів, нормалізація фізико-хімічних властивостей жовчі. Застосовують солюкс, грілку, УВЧ-терапію, мікрохвильову терапію, діадинамотерапію, індуктотермію, медикаментозний електрофорез, ультразвук, ванни за Гауффе для верхніх кінцівок, УФО. При гіпокінетичній формі дискінезії жовчного міхура призначають електростимуляцію його ділянки та правого грудочеревного нерва. Цим хворим рекомендують пити мінеральну воду середньої та високої мінералізації (смирновська, слов'янська, есенуки 17 та ін.), а гіперкінетичною дискінезією – малої і середньої мінералізації (нафтуса, березівська, кримський нарзан та ін.) [2].

Післялікарняний період реабілітації проводиться в поліклініці, санаторії. Застосовують ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапію, працетерапію.

Лікувальну фізичну культуру використовують за III періодом, її завдання: нормалізація діяльності ЦНС і нейрогуморальної регуляції функцій печінки та жовчовивідної системи; попередження дискінезій і загострення захворювання, максимальне подовження ремісії; стимулювання обміну речовин, крово- та лімфообігу у черевній порожнині, моторно-екскреторної функції шлунка і кишечника; зміцнення м'язів живота та тазового дна, загальне зміцнення організму; адаптація до фізичних навантажень виробничого і побутового характеру. Використовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, гідрокінезитерапію, теренкур, піші прогулянки, лижні, катання на велосипеді, ковзанах, плавання, веслування, спортивні та рухливі ігри.

Комплекси лікувальної гімнастики складають із загальнорозвиваючих і спеціальних вправ – дихальних, на розслаблення, дренажних і для м'язів живота. У методиці занять зберігаються особливості виконання вправ та навантаження, як і у попередні періоди ЛФК. В іншому вона, практично, мало чим відрізняється від тієї, що використовують при хронічних колітах з відповідними порушеннями моторно-евакуаторної функції кишечника.

Лікувальний масаж застосовують у вигляді сегментарно-рефлекторного і класичного масажу з тією ж метою, що у попередній період реабілітації. Однак інтенсивність його у цей період вища.

Фізіотерапію призначають для нормалізації функціонального стану нервової системи, жовчоутворювальної функції печінки та фізико-хімічних властивостей жовчі; стимуляції дренажної функції жовчного міхура і жовчних шляхів; покращання обмінних процесів і крово- та лімфообігу в черевній порожнині; загального зміцнення організму. Застосовують парафіно-озокеритні та грязьові аплікації, солюкс, мікрохвильову терапію, індуктотермію, ультразвук, ванни прісні, хвойні, радонові, пиття мінеральної води, кишкові промивання, кліматолікування. Використовують електростимуляцію правого грудочеревного нерва для рефлекторної стимуляції випорожнення жовчного міхура, а також його ділянки при атонії стінок жовчного міхура.

Праце терапію застосовують для підтримання загальної фізичної і професійної здатності та нервово-психічного тону пацієнтів. Корисні роботи на свіжому повітрі, у садку, на присадібній ділянці.

В цей період пацієнтам показано санаторно-курортне лікування на бальнеопиттєвих і кліматичних курортах [5].

**Висновки.** Таким чином фізичні вправи здатні нормалізувати положення внутрішньочеревних органів у разі їх опущення. Застосовуючи спеціальні вправи, що спрямовані на зміцнення м'язів живота, підвищення тону м'язів порожнистих органів, можна досягти місця, що їм анатомічно притаманно.

Масаж активізує крово- і лімфообіг у черевній порожнині, покращує мікроциркуляцію, обмінні і трофічні процеси в стінці шлунка і кишок, що зменшує запалення і позитивно впливає на процес загоєння виразок. Він ліквідує застійні явища у печінці і черевній порожнині, поліпшує приплив крові до серця, що забезпечує ефективну його діяльність.

Фізіотерапевтичні процедури, що викликають активну гіперемію та пов'язані з нею активізацію мікроциркуляції, обмінних і трофічних процесів в органах травної системи, сприяють загостренню захворювання, загоєнню виразки, скорішому одужанню і подовженню ремісії.

Фізичні лікувальні чинники позитивно діють на секреторну, моторно-евакуаторну і всмоктувальну функції шлунка, перистальтику шлунково-кишкового тракту. Вони поліпшують дренажну функцію жовчного міхура і жовчних шляхів, зменшують застій жовчі, що запобігає утворенню камення.

#### **Список використаних джерел**

1. Зорик М. М. Ніконець А. В. Застосування лікувальної фізичної культури в комплексній реабілітації хворих на жовчнокам'яну хворобу. Слобожанський науково-практичний вісник. 2014. № 2. С. 80-83.
2. Енциклопедія. Сімейна медицина: У 5 т. Т. 1. Внутрішні хвороби: У 2 кн. Кн. 2. Хвороби органів травлення. Хвороби нирок і сечових шляхів. Хвороби органів кровотворення. Експертиза працездатності при патології внутрішніх органів. [За ред. В. Г. Передерія, Є. Х. Заремби]. Київ : Здоров'я, 2006. 568 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 568 с.
4. Марченко О. К. Основы физической реабилитации: учеб. для студентов вузов. К.: Олимп. лит., 2012. 528 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. 2-е вид, перероблене і доповнене Київ: Олімпійська література, 2005. 470 с.
6. Порада А. М., Солодовник О. В., Прокопчук Н. Є. Основы фізичної реабілітації : навч. пос. 2-е вид. К. : Медицина, 2008. 248 с.
7. Соколовский В.С., Романова Н.О., Юшковська О.Г. Лікувальна фізична культура: підручник. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2005. 234 с.
8. Физическая реабилитация; под ред. С.Н. Попова. [3-е изд.]. Ростов н/Д: Феникс, 2005. 608 с.

The article deals with the peculiarities of the use of physical therapy for cholecystitis and bile marijuana disease. The choice and justification of the means are expanded depending on the period of rehabilitation.

**Key words:** physiotherapy, massage physiotherapy, cholecystitis, bile duct disease

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 796.015-055.1

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

### **МОТИВАЦІЙНІ ПРІОРИТЕТИ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ І РІВНЯ АКРЕДИТАЦІЇ (НА ПРИКЛАДІ М. ЧЕРНІВЦІ)**

Стаття присвячена дослідженню мотиваційним пріоритетам процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти І рівня акредитації, на прикладі м. Чернівці. У експерименті брали участь 60 студентів 1 - 3 курсів Чернівецького вищого комерційного училища Київського національного торговельно-економічного університету. Визначено пріоритетні види рухової активності студентів ЗВО на заняттях фізичним вихованням. Проаналізовано вибір видів рухової активності студентами із запропонованих програмою фізичного виховання ЗВО. Досліджено структуру мотивів до занять фізичними вправами, загально-культурні інтереси досліджуваного контингенту та причини, що заважають займатися руховою активністю. Виокремлено рекреаційні заходи які відвідують студенти в позанавчальний час та пріоритетні види рухової діяльності студентів ЗВО після навчальних занять.

**Ключові слова:** мотивація, студенти, процес фізичного виховання.

**Постановка проблеми.** На сьогодні під впливом багатоаспектних факторів соціально-екологічного плану здоров'я населення України, зокрема дітей і студентів, значно погіршилося і перебуває у критичному стані. Значний негативний вплив на здоров'я дітей має зменшення рухової активності, зумовлене великою кількістю загальноосвітніх уроків у ЗВО, домашніх завдань, тривалого перебування біля телевізора, недостатньою зайнятістю фізичною культурою. Науковці здійснюють пошук оптимального підходу до організації рухової активності. Проте, на жаль, домогтися подолання гіпокенезії в межах лише уроків фізичного виховання практично неможливо. Водночас лише незначна частина студентів охоплена позакласною і позашкільною формами фізкультурних занять.

Одним зі шляхів підвищення ефективності рекреаційно-оздоровчої діяльності студентів є формування повноцінної мотивації до занять. Мотиваційна сфера студентів, їх ставлення до різних видів діяльності й прояв загальної

активності в заняттях в основному визначається як їхніми потребами, так і відповідними цілями.

**Аналіз актуальних досліджень.** За останні роки обсяг навчального навантаження студентів професійно-технічних навчальних закладах зріс настільки, що викликані цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму [1, 3, 6, 9]. За період навчання у ВЗО від 1 до 3 курсу кількість хворих дітей зростає у 2-3 рази, а кількість дітей, які мають порушення постави, досягає 80-90% від загальної кількості студентів [2, 4, 5, 6]. Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму студентів є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання [7, 8, 10].

Дослідження багатьох науковців свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [11]. Однак у літературі відсутні дані, які дають змогу виділити чинники, що впливають на формування мотивації студентів до фізичного самовдосконалення, стимули до систематичних занять фізичними вправами відповідно до індивідуальних і типологічних особливостей нервової системи, соціально-економічних умов життя, організаційно-методичних умов забезпечення процесу фізичного виховання у ЗВО у різних регіонах України. Розв'язання цих питань сприятиме вдосконаленню організаційно-методичної основи фізичного виховання студентів і перетворить студента з об'єкта педагогічного процесу у суб'єкт, підвищить його активність і зацікавленість у досягненні високого рівня власного фізичного здоров'я.

**Мета статті** – виявити основні мотиваційні цінності процесу фізичного виховання для студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації на прикладі м. Чернівці.

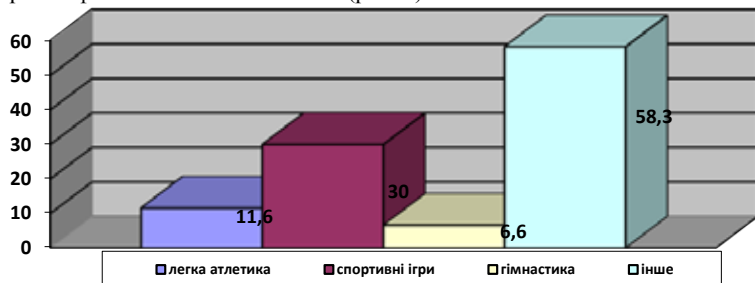
**Методи дослідження:** теоретичний аналіз, педагогічне спостереження, соціологічні методи (анкетування), методи математичної статистики.

**Виклад основного матеріалу.** Формування мотивів здійснюється під впливом внутрішніх факторів (припустимо, потреби), або зовнішніх – заохочення, покарання й ін. Мотиви першої групи пов'язані безпосередньо зі змістом і процесом діяльності, їх можна назвати внутрішніми мотивами. До другої групи належать ті, у яких спонукальні фактори лежать поза діяльністю, їх називають зовнішніми мотивами. У разі дії зовнішніх мотивів до діяльності спонукають не зміст, не процес діяльності, а фактори, які безпосередньо з нею не пов'язані.

Сучасна сфера фізичного виховання являє собою досягнення більших результатів рухової підготовленості на основі реалізації нових підходів. Завдання полягає в тому, щоб зробити активну рухову діяльність більш осмисленою, цілеспрямованою, яка відповідає індивідуальним особливостям кожного, хто

займається. Формування повноцінної мотивації до занять - це один з шляхів збільшення ефективності системи фізкультурної освіти, фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

Під час соціологічного дослідження, нами було виявлено ставлення респондентів до традиційних видів рухової активності, які представлені у програмі з фізичного виховання ЗВО (рис. 1).



**Рис. 1. Вибір видів рухової активності студентами із запропонованих програмою фізичного виховання ЗВО**

Як видно із рисунка 1, більша половина досліджуваних обирають «не традиційні» види діяльності. Наступним кроком під час опитування, ми вяснили, яким видам рухової діяльності студенти би надавали перевагу (табл.1). Пріоритетними видами виступають – фітнес, спортивні єдиноборства, аеробіка та атлетизм. Проте, гімнастика та легка атлетика є найменш бажаними серед студентів ЗВО.

*Таблиця 1*

**Пріоритетні види рухової активності студентів ЗВО на заняттях фізичним вихованням**

Види рухової активності		%
1.	Фітнес	63,3
2.	Аеробіка	48,3
3.	Туризм	26,6
4.	Спортивні єдиноборства	53,3
5.	Спортивні ігри	30,0
6.	Легка атлетика	11,6
7.	Гімнастика	6,6
8.	Спортивне орієнтування	16,6
9.	Плавання	41,6
10.	Лижний спорт	20,0
11.	Атлетизм	46,6
12.	Інше	1,6

Нами було проведено дослідження, яке спрямоване на вивчення мотивів та інтересів студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

Як видно, з табл. 2, прояв мотивації студентської молоді спонукає займатися фізичними вправами для удосконалення форми тіла (58,3%) та для покращення стану здоров'я (68,6%).

*Таблиця 2*

**Структура мотивів до занять фізичними вправами**

Мотиви	%
1. Активний відпочинок, розваги;	21,6
2. Спілкування з друзями;	31,6
3. Самовдосконалення, самовираження;	26,6
4. Удосконалення форми тіла;	58,3
5. Відновлення після навчальних занять;	---
6. Отримання задоволення, позитивних емоцій	16,6
7. Покращення стану здоров'я;	68,6
8. Підвищення рухової активності;	20
9. Перевірка себе в екстремальних умовах	16,6
10. Емоційна розрядка;	10,0
11. Організація дозвілля;	1,6
12. Інше	---

Проте, слід відзначити, що такі мотиви як емоційна розрядка та організація дозвілля є досить слабкими мотивами 10,0% та 1,6% відповідно. Це свідчить, на нашу думку, про те, що молоді люди не до кінця усвідомлюють користь занять фізичним вихованням, так як мотив – відновлення після навчальних занять, взагалі ніхто із респондентів не відзначив (0%).

Для з'ясування мотивації студентів у сфері фізичного виховання і визначення шляхів її формування необхідно установити ті спонукання, якими керуються діти у своїх учинках, бажаннях в умовах навчальної і позакласної діяльності.

Фактично мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, потреб, мотивів, цілей, інтересів та ін. Ці спонукання виконують різну роль у загальній картині мотивації, на різних етапах вікового розвитку здобувають то більше, то менше значення, тому їх знання допоможе вчителю і батькам диференційовано впливати на певні аспекти мотивації студентів до фізичного самовдосконалення.

Чим старший студент, тим більшу роль у мотиваційній сфері відіграють соціально значимі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Учбово-пізнавальні, результативні, процесуальні, оціночно-залікові мотиви, мотиви благополуччя й уникнення неприємностей мають різну силу на окремих вікових етапах розвитку особистості студента і залежать від особливостей виховних впливів та соціально-економічних умов, які змінюються протягом останніх десятиріч.



Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви, на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. При цьому доречно сполучення двох способів впливу на мотивацію: «згори донизу» і «знизу догори». При першій спробі студентам пояснюються суспільно й особистісно значимі мотиви занять фізичною культурою (еталони, зразки мотивації). При другому способі ті, які займаються, включаються в різні види фізкультурної діяльності, де здобувають практичний досвід морального відношення до особистої фізичної культури, до занять фізичними вправами.

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти (зовнішніми чи внутрішніми), потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття, – це означає, що в основі цієї рухової діяльності лежать внутрішні мотиви. Будь-яка діяльність починається з потреб, усі вони, навіть біологічні за походженням, складаються у взаємодії дитини з навколишнім середовищем і залежать від ряду факторів. Потреба – це спрямованість активності людини, психічний стан, що створює передумову діяльності.

Однак сама по собі потреба не визначає характеру діяльності, тому що може бути задоволена різними предметами і різними способами. Предмет її задоволення визначається тоді, коли людина починає діяти. Тому наше дослідження починається з вивчення діяльнійсфери студентів у вільний від навчання час, щоб з'ясувати коло їхніх інтересів і місце серед них рухової активності. Нові соціально-економічні умови у країні, державна політика позначаються на матеріально-побутових умовах родини, впливають на психічний стан дітей, визначають сферу їхніх інтересів і побічно відбивають міру впливу різних факторів. Це виявляється в їхніх відповідях на питання: “Чим вони займаються у вільний час?” (табл. 2). У своїх відповідях вони не обмежувалися вказівкою на одне яєсь захоплення, а називали декілька, про що свідчить загальна сума відсотків, яка перевищувала 100. Отож, пріоритетні мотиви студентів — оздоровлення, вдосконалення форми тіла, активний відпочинок, розвага, спілкування з друзями і меншою мірою — організація дозвілля, емоційна розрядка. Проте, у прояві мотивації чітко простежується також вікова динаміка. Вплив соціально-економічних умов можна простежити, спостерігаючи за структурою загальнокультурних інтересів сучасних студентів (табл. 3).

Серед загально-культурних інтересів найвагоміші у студентів ЗВО є зустрічі із друзями (60%), слухання музики (53,3%) та прогулянки (51,6%).

*Таблиця 3*

**Загально-культурні інтереси досліджуваного контингенту, %**

Види занять у вільний час	
Зустріч з друзями	60
Перегляд телепередач	28,3
Слухання музики	53,3
Гра за комп'ютером	13,3

Пасивний відпочинок	18,3
Слухання радіопередач	3,3
Читання книг	21,6
Відвідування рідних, друзів	35,0
відвідування кінотеатрів;	18,3
прогулянки;	51,6
прийом гостей вдома;	13,3
хобі	18,3
допомога батька по господарству;	35,5
не маю вільного часу;	0
заняття фізичними вправами;	21,6
читання преси;	3,3
праця на присадибній ділянці;	6,7
прогулянки під час відвідування магазинів	15,0
танці;	10,0
активне пересування (катання: ролики, скейтборді, велосипед, лижі, самокат)	18,3
гра на музичних інструментах;	0
участь у художній самодіяльності;	36,7
відвідування дискотек;	13,3
заняття у технічних гуртках;	1,6
вивчаю іноземну мову;	6,7
інші форми проведення вільного часу (вказіть)	0

Проте, меншу зацікавленість проявили до вивчення іноземних мов (6,7%), занять у технічних гуртках (1,6%), читання преси (3,3%), слухання радіопередач (3,3%), праця на присадибній ділянці (6,7%).

Слід зазначити що досліджувані не зазначили що їм не вистачає часу на їхні інтереси. Отож, слід піднімати рівень мотивації студентської молоді до занять фізичними вправами і тоді вони знаходять час для регулярних занять.

Формування психологічних установок особистості сучасного студента виявляється у знаходженні ним об'єктивних і суб'єктивних причин, які заважають займатися фізичною культурою і спортом. Переважна більшість посилається на відсутність часу для занять, велике навчальне навантаження (табл. 4).

Таблиця 4

**Причини, які заважають займатися руховою активністю, %**

Причини	%
1. Не маю друзів, з якими б відвідував організації самостійних занять рекреацію;	15,0
2. Брак часу;	53,3
3. Відсутність рекреаційно-оздоровчих груп, що мене цікавлять.	11,6

4.	Велике навчальне навантаження;	25,0
5.	Не маю змоги оплачувати заняття;	13,3
6.	Не маю потрібних знань для заняття;	1,6
7.	Взагалі не маю бажання займатися;	8,3
8.	Немає зручного і гарного спортивного одягу;	3,3
9.	Відсутність підтримки з боку родини;	1,6

Проте, при виборі форми проведення респонденти вибирають індивідуальні – 18,3%, групові заняття – 5,66%, самостійні – 25%.

В ході дослідження виявилось, що студенти надають перевагу рекреаційним заходам, а саме: фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції); спортивні змагання, культурно-масові заходи (концерти, вистави), та інше, серед яких студенти вказували, сімейні прогулянки та подорожі. (табл. 5.)

Таблиця 5

**Рекреаційні заходи які відвідують студенти в позанавчальний час, %**

Рекреаційні заходи	%
1. фізкультурно-масові заходи (фітнес-шоу, конвенції, );	18,75
2. спортивні змагання;	18,75
3. культурно-масові заходи (концерти, вистави);	50
4. інше (вкажіть).	33,33

Учені та викладачі фізичного виховання багатьох країн світу детально вивчають проблему мотивації до прояву рухової активності у студентській молоді. З нашого дослідження видно, що студенти ЗВО у вільний час з рухової активності обирають прогулянки (61,6%), їзда на велосипеді (41,6%), заняття у воді (36,6%), туризм (20,0%) (Табл. 6)

Таблиця 6

**Пріоритетні види рухової діяльності студентів ЗВО після навчальних занять, %**

Причини	%
1. Прогулянки	61,6
2. Праця на присадибній ділянці	13,3
3. Виїзд за місто	36,6
4. Їзда на велосипеді	41,6
5. Їзда на роликівих ковзанах	15,0
6. Заняття у воді	23,3
7. Туризм	20,0
8. Орієнтування на місцевості	5,0
9. Ігрові види занять	18,3

**Висновки та перспективи подальшого розвитку.** Нами досліджено структуру мотиваційних установок студентів. Пріоритетними видами рухової діяльності, під час навчання, у студентів є фітнес, аеробіка та спортивні

диноборства. І навпаки, таким видам, як легка атлетика та гімнастика – дуже мала кількість респондентів хотіли б відвідувати (6,6% та 10,0%).

Прояв мотивації найбільшу значущість у досліджуваних є мотив удосконалення форми тіла та покращення стану здоров'я.

Під час педагогічного експерименту, нами було виявлено причини, які заважають займатись фізичним вихованням. Основні причини студенти вказують – брак часу і велике навчальне навантаження. Тільки окремі з них, вказують на відсутність немає зручного і гарного спортивного одягу, не мають змоги оплатити заняття, не мають потрібних знань для заняття.

### **Список використаних джерел:**

1. Андреева О. Аналіз мотиваційних теорій у сфері оздоровчої фізичної культури та рекреації. Теорія і методика фіз. виховання і спорту. 2004. № 2. С. 81-84.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивацій до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту: метод. Рекомендації для вчителів фізичної культури. Умань : УДПУ, 2003. 52 с.
3. Виленский М.Я. Формирование потребности в физическом совершенствовании как психолого-педагогическая проблема. Физическая культура в научной организации учебного труда студентов пединститута. М., 1981. С.109-124.
4. Гакман А.В., Байдюк М.Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. Молодий вчений. 2016. №11. С. 116-120.
5. Гакман А.В., Байдюк М. Ю. Мотиваційні чинники рекреаційно-оздоровчої діяльності людей похилого віку. Молодий вчений. 2017. №3. С. 70-73.
6. Мосейчук Ю.Ю. Формування мотиваційних потреб студентської молоді до фізкультурної діяльності. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт. К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. С. 400–403.
7. Andreeva O., Hakman A., Balatska L Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P.41-47.
8. Andriieieva O., Hakman A., Balatska L., Moseychuk Y., Vaskan I. & Kljus O. (2017). Peculiarities of physical activity regimen of 11-14-year-old children during curricular and extracurricular hours. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2422 – 2427. doi:10.7752/jpes.2017.04269
9. Hakman, A. Medved, A., Moseychuk, Y., & Muzhychok, V. Analysis of features of motivational priorities to recreation and recreational activities of different groups of people Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 2 (38). С. 85-90.
10. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A. & Chopik O. (2017). Special aspects of changes in physical readiness indicators

of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. Journal of Physical Education and Sport, 17(4), 2690 – 2696. doi:10.7752/jpes.2017.04311

11. McDauid D Park A., Matosevic T.. Systematic mapping of mechanisms used to fund and pay for mental health services in high income countries.2014.

The article is devoted to the study of the motivational priorities of the process of physical education of students of higher educational institutions of the first level of accreditation, on the example of Chernivtsi city. The experiment involved 60 students of Chernivtsi High Commercial Specialized School of Kyiv National University of Trade and Economics. The priority types of motor activity of students of higher educational establishments on physical education classes are determined. The choice of types of motor activity by students with proposed programs of physical education of higher educational institutions is analyzed. The structure of motives for physical exercises, general interests of the investigated group and reasons that interfere with engaging in motor activity are explored. The recreational activities, which are attended by students during extracurricular time and the priority types of motor activity of students after the educational process, are singled out.

**Key words:** motivation, students, process of physical education.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 373.2.016 : 796

**Л. Л. Галаманжук**

## **ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОГО СУПРОВОДУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДОШКІЛЬНИКІВ ПРЕВЕНТИВНОЇ СПРЯМОВАНОСТІ**

Визначено підходи й умови формування і реалізації змісту фізичної культури дітей в дошкільний період, що відзначається превентивною спрямованістю. Проведення дослідження передбачало використання загальнонаукових методів. Встановили, що для формування науково-методичного супроводу фізичної культури превентивної спрямованості необхідними елементами, крім іншого, є також концептуальні ідеї, дефініції, інформація про чинний варіант структури державного управління фізичною культурою. Визначили також шляхи реалізації розроблених пропозицій, що стосувалися науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників превентивної спрямованості. Провідними є: активізація пропаганди фізичної культури поміж батьків і педагогічного колективу; створення дослідницьких груп із розроблення й апробації нових технологій (методик) використання дошкільниками занять з фізичної культури для досягнення превентивного ефекту; підвищення престижу професії вихователя, фахівця з фізичної культури; стимулювання

здійснення ними якісної й успішної професійної діяльності; вдосконалення організаційної і змістової основ їхньої післядипломної освіти. Реалізація пропозицій у практичній діяльності сприятиме підвищенню позитивного результату у вирішенні завдань розвитку дітей у дошкільний період.

**Ключові слова:** діти, дошкільний період, фізична культура, модернізація.

**Вступ.** Провідне місце у розбудові держави посідає система освіти. Ідея нового педагогічного мислення полягає у зближенні завдань суспільного та індивідуального розвитку, визнання особистості людини як мети, рушійної сили суспільного прогресу й уособлення сукупності відносин [1; 16]. Зазначене повністю стосується також і фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення [11; 13; 18].

Одним із перспективних і таких, що активно розвивається, є науковий напрям, пов'язаний з превенцією наявних сьогодні негативних змін у здоров'ї, показниках рухової активності, психофізіологічного стану дітей у дошкільний період та під час навчання у закладі загальної середньої освіти [5-7; 12-14; 17; 20]. Водночас, неадекватним є науково-методичне забезпечення, що пов'язане з превентивним розвитком рухової активності дітей у дошкільний період під час занять фізичною культурою.

Необхідність розроблення такого забезпечення зумовлена тим, що його наявність створює передумови для проектування інноваційних педагогічних технологій та вдосконалення вже існуючих і створення нових методик певної спрямованості [2; 8; 10; 17; 19; 22]. У галузі педагогіки науково-методичне забезпечення є інструментом, за допомогою якого відбувається реалізація у практичній діяльності певної новачії, що запропонована дослідниками [9; 10; 22; 24; 29; 31]. Зазначене додатково актуалізує виокремлену наукову проблему, адже має місце суперечність між накопиченим суспільно-історичним досвідом у педагогіці, теорії і методиці фізичної культури, з одного боку, та станом його застосування у педагогічній теорії і практиці фізичного виховання дошкільників з іншого. Це зумовлює нагальну потребу у проведенні досліджень в означеному напрямі.

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. проблемної лабораторії «Профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження спрямували на визначення підходів, умов до формування і реалізації змісту фізичної культури дітей дошкільного віку, що відзначається превентивною спрямованістю. У зв'язку з цим використовували комплекс таких загальнонаукових методів дослідження:

аналіз, синтез, узагальнення, системний, теоретичного моделювання. Організація дослідження не відрізнялася від рекомендованої спеціальною літературою [21, с. 53-56; 68-73]. Основною джерельною базою дослідження була розроблена раніше модель превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури [2], дані проведених констатувального і формувального експериментів [3-6; 23; 25], а також положення про проектування педагогічних технологій у фізичному вихованні дітей дошкільного віку [1; 8-10] та про умови ефективної реалізації його змісту [18; 28; 29].

**Результати дослідження.** Науково-методичне забезпечення фізичної культури дошкільників, що відзначається превентивним змістом, розглядали з позиції його особливостей. Іншим словами, враховуючи чинні на даному етапі підходи до організації, формування і реалізації змісту занять з фізичної культури дітей дошкільного віку, а також одержані у наших попередніх дослідженнях дані, визначали характеристики, що не були представлені у зазначених компонентах, але які є важливими і необхідними, виходячи з превентивної спрямованості змісту фізичної культури. При цьому, важливість і необхідність розглядали з позиції впровадження запропонованих розробок у практичну діяльність закладів дошкільної освіти (ЗДО).

Теоретичну основу науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників, що відзначається превентивним змістом, становили вихідні ідеї, параметри, дефініції, що забезпечували розуміння сутності проблеми, яку вивчали за різними напрямками. Ураховуючи чинний варіант структури керування освітнім процесом, виокремлені нами напрями відповідали держаному, галузевому чи базовому рівням.

Не зупиняючи на обґрунтуванні необхідності сформованих пропозицій щодо впровадження результатів дослідження, передусім у зв'язку з іншими завданнями цього дослідження та наявністю такої інформації у наших попередніх публікаціях [5; 6; 23; 25], детальніше розглянемо недоліки у реалізації дошкільної фізичної культури, якими вона відзначається на сучасному етапі. Передусім відзначаємо, що дотепер недостатньо узагальнено передовий, інноваційний світовий і вітчизняний досвіди щодо: організаційно-методичних, програмно-нормативних основ фізичної культури дітей дошкільного віку; технологій управління розвитком їх рухової активності, фізичним і психофізіологічним станами, формування знань у питаннях здорового способу життя, використання засобів, методів фізичної культури для поліпшення означених показників у напрямі превенції можливих (згідно сучасних даних – із високою ймовірністю) негативних тенденцій в їх зміні упродовж дошкільного періоду, неадекватної адаптації до навчальної діяльності у закладі загальної середньої освіти (ЗЗСО) під час першого року навчання, а також для активного відпочинку.

Крім зазначеного існуючі недоліки пов'язані з недооцінкою процесу педагогічними колективами, органами освіти і науки, іншими державними і громадськими інституціями. Неузгоджено дії органів освіти і науки, охо-

рони здоров'я, відділів фізичної культури і спорту, інших державних служб в організації і реалізації притаманних їх діяльності заходів для підвищення ефективності фізичної культури у досягненні визначеної мети. Відсутні науково обгрунтовані підходи до формування організаційно-методичного, програмно-нормативного забезпечення занять фізичною культурою дітей дошкільного віку з урахуванням сучасних тенденцій розвитку галузевої науки. Недостатньо є увага вихователів закладів дошкільної освіти (ДЗО) до знань, пов'язаних із здоровим способом життя, використанням фізичної культури як засобу превенції незадовільного стану здоров'я, працездатності (фізичної, розумової), самопочуття, психоемоційного стану дітей дошкільного віку. Абсолютно незадовільним є фінансування і матеріально-технічне забезпечення занять фізичною культурою у ДЗО. У більшості сімей відсутні традиції ведення здорового способу життя, проведення дозвілля і відпочинку з використанням засобів фізичної культури. Недостатньо є увага засобів масової інформації до пропаганди передового й інноваційного досвіду організації, формування змісту, способів реалізації занять фізичною культурою для дітей дошкільного віку.

Що стосується напрямів модернізації дошкільної фізичної культури, то вона є складною проблемою, яка має комплексний характер. Успіх її розв'язання значною мірою залежить від наявності наукової розробки відповідного змісту. Зasadничим у пропозиціях такої спрямованості повинні бути положення превентивної педагогіки про упереджувальну сутність навчально-виховного процесу та сучасні вітчизняні й світові тенденції його модернізації для сприяння різнобічному розвитку дітей дошкільного віку, але насамперед за допомогою фізичної культури. Провідна ідея рекомендацій полягає у подоланні існуючих негативних явищ і недоліків у підходах до управління, науково-методичного супроводу, організації, формування й реалізації змісту фізичної культури для упередження наявних у дітей дошкільного віку негативних тенденцій розвитку через переведення процесу в такий, що вдосконалюється, є відкритим, гуманістичним, демократичним, багатограним, найвища цінність якого дитина з її індивідуальними особливостями. У зв'язку з цим на державному і галузевому рівнях сформовані пропозиції спрямовують діяльність державних органів освіти і науки на таке: розроблення і запровадження нових цільових установок процесу занять фізичною культурою; визначення його пріоритетних завдань; розроблення кількісних і якісних характеристик готовності дитини до навчання у ЗЗСО як підсумкового результату першого рівня ступеневої освіти; визначення заходів і способів стимулювання дітей до самовиховання, саморозвитку, вдосконалення за допомогою фізичної культури.

На базовому рівні (ДЗО) пропозиції визначають діяльність інструктора з фізичної культури як таку, що спрямована на формування змісту занять, урахувуючи положення превентивної педагогіки. Разом із вихователями діяльність інструктора спрямовується на реалізацію змісту таких занять для такого: розвитку рухової активності дітей, щоби запобігти наявним негативним тенденціям у фізичному розвитку; поліпшення і збереження високого рівня здоров'я,



психофізіологічного стану, працездатності (фізичної, розумової) у комплексі із завданнями навчального змісту для забезпечення ефективної життєдіяльності у наступний період, а саме шкільний.

Спрямованість, мета дошкільної фізичної культури і завдання з її модернізації. У найбільш узагальненому вигляді орієнтиром означеного педагогічного процесу є розвиток рухової активності дітей у напрямі формування умінь і навичок, передусім в основних рухах, збільшення функціональних можливостей систем організму, в тому числі фізичних якостей, та стану здоров'я, зокрема соматичного. З урахуванням положень превентивної педагогіки *модернізація спрямованості дошкільної фізичної культури* вбачається у переході від формального орієнтиру (сприяння розвитку рухової активності дітей) до конкретизованого, зокрема пов'язаного з упередженням тих негативних тенденцій у розвитку організму, що притаманні сучасним дошкільникам. Саме цим відзначається фізична культура превентивної спрямованості. Водночас, важливим є також формування у дітей знань, що пов'язані з поліпшенням особистого психофізіологічного стану, нормалізацією діяльності організму в умовах впливу на нього різних зовнішніх чинників, а також формування вмінь реалізовувати такі знання у повсякденному житті.

У зв'язку із зазначеним *мета дошкільної фізичної культури* – досягти впливом на рухову активність дітей індивідуально максимального оздоровчого і прикладних ефектів як провідної умови превенції негативних тенденцій в їх розвитку для забезпечення повноцінного, продуктивного життя і діяльності у подальшому. Про досягнення цього свідчить: адекватна адаптація (соціальна, психологічна) до навчальної діяльності в ЗЗСО; спроможність дитини максимально ефективно і творчо (відповідно індивідуальним можливостям) вирішувати різні практичні завдання у повсякденному житті; орієнтація на цінність здорового способу життя; усвідомлене використання фізичної культури для поліпшення здоров'я, працездатності (фізичної, розумової), фізичних якостей, нормалізації функціонування систем організму після впливу різних негативних чинників.

*Основні завдання модернізації такі:* реорганізація системи управління дошкільною фізичною культурою на державному рівні; вдосконалення системи її супроводу на галузевому рівні; розроблення моделей і методик занять фізичною культурою із превентивною спрямованістю (базовий рівень). Не зупиняючись на змісті заходів із реорганізації управління на державному рівні, розглянемо детальніше зміст заходів із удосконалення супроводу фізичної культури на інших виокремлених рівнях, а саме галузевому та базовому.

Галузевий рівень реалізації. Тут важливим є належне: наукове, методичне та кадрове забезпечення. У зв'язку з першим відзначаємо що наукові ідеї, враховуючи загальну стратегію розбудови держави, повинні сприяти розвитку педагогічної думки в напрямі посилення гуманістичних, демократичних тенденцій у дошкільній освіті. Вони також повинні орієнтувати на проблеми відродження духовності, посилення педагогічної діяльності з формування особистості дитини, значною мірою в аспекті ставлення до здорового способу життя і, передусім

щодо систематичних занять фізичною культурою. Останнє зумовлено визначальним значенням таких занять у превенції негативних тенденцій в розвитку дитини. У частині управління науковою діяльністю важливим є планування тематики дисертаційних досліджень з урахуванням останніх досягнень суміжних галузей наукового пізнання (насамперед фізичного виховання різних груп населення, соціальної педагогіки і психології, біології, практичної медицини). Головна мета зазначеного – розробити загальну теорію формування активної особистості дитини, починаючи з раннього віку, в якій одне з провідних місць посідає рухова активність превентивної спрямованості, а саме ведення здорового способу життя з широким і систематичним застосуванням усіх засобів фізичної культури, що ґрунтується на набутих знаннях і сформованих уміннях реалізовувати їх на практиці. Це забезпечить адекватну адаптацію до діяльності у наступний, шкільний період життя; подальше поліпшення (підтримання на досягнутому рівні), передусім фізичного і психічного здоров'я; оптимальний розвиток рухових якостей, різних функцій і можливостей; формування адекватної самооцінки і структури ціннісних орієнтирів щодо фізичної культури. Щодо найближчої перспективи, то тут пріоритетними у наукових педагогічних дослідженнях із фізичної культури і основ здоров'я вважаємо розроблення високоефективних технологій, індивідуально-орієнтованих методик занять фізичною культурою та використання її засобів для якісного вирішення завдань превентивного змісту. Зокрема, деякими з напрямків можуть бути: організація і зміст превентивного розвитку рухової активності дітей від народження до 3-го року життя. Науково-методичне обґрунтування психолого-педагогічних, соціальних засад превентивної рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Інтегративний підхід до превентивного розвитку рухової активності таких дітей під час занять за визначеними чинними програмами для ЗДО освітніх ліній із урахуванням спрямованості в дітей рухової асиметрії рук. Науково-методичне обґрунтування використання в означеному процесі нетрадиційних форм, засобів і методів. Застосування генетичних маркерів при формуванні для дітей дошкільного віку змісту фізичної культури превентивної спрямованості (доцільно орієнтуватися на теорію інтегральної індивідуальності людини з дослідженням питань, пов'язаних із співвідношенням біологічної організації дитини та особливостей її загальної і парціальних конституцій, конституції і спадковості). Технології і методи поліпшення розумової працездатності дошкільників у процесі занять фізичною культурою. Розроблення критеріїв їх ефективності у вирішенні завдань превентивного змісту. Тестове і нормативне забезпечення занять.

Іншим важливим питанням є поширення результатів наукових досліджень у вигляді методичних рекомендацій, іншими словами – належне методичне забезпечення занять фізичною культурою. Такі матеріали повинні містити: цільові установки означеного процесу; його пріоритетні завдання; прогресивні форми організації, найефективніші освітні технології (методики), передусім з оволодіння основними рухами, починаючи з першого року життя; кількісні та якісні характеристики дитини у таких аспектах: стану готовності до навчання у ЗЗСО як

підсумкового результату першого етапу ступеневої освіти; сформованість умінь (навичок) ведення здорового способу життя, ціннісних орієнтирів щодо власного здоров'я та відповідної позитивної мотивації. Водночас, такі технології (методики) повинні пропонувати: способи і заходи зі стимулювання дітей до використання фізичних вправ у повсякденному житті; критерії для реалізації диференційованого підходу не тільки за ознакою статі, віку, але й сталими біологічними показниками (генетичними маркерами) з методами їх визначення; зміст занять, що враховує означені особливості дітей. Результатом є пакет матеріалів, що містить: навчально-розвивальні програми з фізичної культури превентивної спрямованості для дітей 1–3-го років життя і дошкільного віку; відповідні посібники, довідкову літературу для дошкільних педагогів; літературу для дітей із питань самовиховання, саморозвитку, самовдосконалення за допомогою фізичної культури; матеріали для батьків, керівників управлінь освіти і науки з інформацією про організацію і реалізацію в ЗДО змісту занять фізичною культурою превентивної спрямованості. Основу освітньої лінії, що пов'язана з фізичною культурою дітей дошкільного віку, повинні становити чинний зміст, але з: цільовими установками цього педагогічного процесу (загальна – забезпечити превентивний ефект); змістом (теоретико-методичної, практичної діяльності), що враховує вікові особливості; нормативами оцінки морфофункціонального, моторного розвитку, стану соматичного здоров'я з урахуванням приналежності дитини до певної типологічної групи. При цьому, зміст означеної освітньої лінії повинен надавати інструктору з фізичної культури та вихователям право вільно обирати засоби і методи для досягнення поставленої мети. Водночас, необхідно ширше використовувати експериментальні та авторські програми (створені колективами, окремими фахівцями) з фізичної культури превентивної спрямованості, що ґрунтуються на практичному досвіді, новітніх досягненнях науки і техніки, але після їх ретельної експериментальної перевірки, наукової експертизи і широкого обговорення.

Кадрове забезпечення розглядаємо в аспекті забезпечення якісно нового рівня дошкільної фізичної культури. Це зумовлює додаткові вимоги до кадрів, адже одними з декількох головних учасників занять фізичною культурою є інструктор фізичної культури зі своєю компетентністю, а також вихователь. Їхня професійна діяльність в значній мірі залежить від якості підготовки у закладі вищої освіти та якості післядипломної освіти. Підсумком у підготовці вихователів повинен бути педагог, озброєний теорією, технологіями і методиками, крім іншого, також заняття фізичною культурою. Він повинен бути спроможним творчо і проєкційно мислити, компетентно й оперативно виконувати свої функції, систематично вдосконалювати педагогічну майстерність в умовах, що постійно змінюються. Досягти такого результату можна у випадку врахування попереднього негативного досвіду підготовки означених фахівців, зокрема пов'язаного з довузівським етапом, підходами, засобами і методами відбору абітурієнтів; змістом навчальних дисциплін, передусім професійно-орієнтованих і педагогіки, психології. При цьому, їх зміст повинен містити матеріал щодо світових новацій, сучасних інноваційних технологій, методик взаємодії вихователя (інструктора) і дитини,

у тому числі зі збільшенням частки інтерактивних методів та мультимедійних засобів навчання у кожному такому комплексі. Щодо необхідних знань, то крім зазначеного, вони повинні стосуватися: способів і методів наукового пізнання; принципів, засобів і методів управління психофізіологічним станом дітей з неоднаковим рівнем розвитку; змісту оздоровчих і розвивальних практик; способів, засобів і методів активізації діяльності дітей на заняттях фізичною культурою, особливо при вирішенні складних (незручних, недостатньо цікавих) для дітей завдань. Досягненню цього сприятиме подальше вдосконалення змістової складової процесу підготовки майбутніх вихователів ЗДО та інструкторів з фізичної культури. Також сприятиме цьому розроблення змісту навчальної дисципліни про фізичну культуру превентивної спрямованості, передусім мети, принципів, функцій, засобів, методів, категоріально-понятійного апарату. Необхідним є розроблення прикладних технологій передачі знань, формування умінь у питаннях, що пов'язані з превенцією існуючих негативних тенденцій в розвитку дитини у дошкільний період під час занять фізичною культурою; критичний підхід та перевірка незалежними експертними групами змісту навчальних дисциплін, що розглядають питання превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять фізичною культурою. Узгодження потребують теоретико-методичні знання, сутнісні зв'язки, шляхи і підходи до забезпечення міжпредметних зв'язків під час підготовки у закладі вищої освіти майбутнього вихователя та інструктора з фізичної культури. У зв'язку з цим нагальною є потреба в уточненні (вдосконаленні) змісту навчальних дисциплін суспільного, гуманітарного циклів, а також їх співвідношення у загальній структурі професійних знань, ураховуючи сучасні тенденції модернізації дошкільного виховання та процесу занять фізичною культурою. Вдосконалення вбачається також у ширшому використанні активних групових й індивідуальних форм навчання студентів, самостійної пошукової діяльності. Так відбуватиметься формування нового типу фахівця, зокрема з виразною індивідуальністю, спроможного організувати навчально-виховний процес із дітьми дошкільного віку в різних умовах, творчо і на високому професійному рівні вирішувати різні за змістом завдання під час занять фізичною культурою, але передусім пов'язані з реалізацією особистісно-орієнтованого навчання на засадах диференційованого підходу.

Що стосується післядипломної освіти, то її модернізацію вбачаємо, передусім у забезпеченні особистої зацікавленості чинного фахівця, досягненню якої сприятиме: врахування його індивідуальних потреб, запитів й інтересів; вирішення завдань із удосконалення професійних якостей; використання різноманітних, але насамперед інноваційних форм занять, засобів і методів передачі навчальної інформації. Результат реалізації зазначеного – об'єктивне визначення сильних і слабких сторін професійної компетентності, а на основі цього використання високоефективних індивідуальних освітніх програм, оптимальних засобів і методів управління цим процесом.

Базовий рівень реалізації. На цьому рівні (ЗДО різних типів) пропозиції скеровують діяльність інструктора на організацію і формування змісту фізичної

культури превентивної спрямованості, а разом із вихователями – на їх реалізацію для превенції в розвитку рухової активності дітей відмінного від необхідного рівня. Тут зазначимо, що основними компонентами рухової активності є: моторна функція в основних рухах; здоров'я; фізичні якості; функціональні можливості систем організму; працездатність (фізична, розумова); знання у питаннях фізичної культури превентивної спрямованості; уміння і навички реалізовувати такі знання на практиці; стан адаптації до навчання у ЗЗСО, враховуючи особливості дітей з різною спрямованістю рухової асиметрії рук.

Шляхи реалізації викладених пропозицій щодо супроводу фізичної культури дошкільників із превентивним змістом. До деяких заходів, котрі визначають успіх реалізації сформованих пропозицій, відносимо: активізацію пропаганди фізичної культури поміж батьків, педагогічного колективу; створення дослідницьких центрів для розроблення та апробації нових технологій, методик використання дітьми дошкільного віку занять з фізичної культури у повсякденному житті для досягнення позитивного ефекту у вирішенні завдань превентивного змісту; підвищення престижу професії вихователя ЗДО, фахівця з фізичної культури; стимулювання всіма наявними засобами їх успішної професійної діяльності; вдосконалення організаційної і змістової основ післядипломної освіти вихователів, інструкторів з фізичної культури, враховуючи практики застосування передового, інноваційного досвіду щодо впровадження в практику сучасних досягнень педагогічної і суміжних галузей науки. Необхідним також вважаємо уведення обов'язкової практики щорічного оцінювання психофізіологічного і фізичного станів дітей, у зв'язку з цим – розроблення і використання «Паспорту розвитку дитини». У ньому фіксуються дані про сталі, спадково зумовлені ознаки (спрямованість рухової асиметрії рук, соматотип), перенесені захворювання (але не пов'язані з такими, що призводять до обмеження функцій дитини: церебральний параліч, порушення зору, слуху тощо); психомоторний і морфофункціональний розвиток; тижневий обсяг занять фізичними вправами у різних формах; ставлення дитини до таких занять і пріоритети щодо вправ, які викликають інтерес, бажання їх виконувати. Водночас, необхідно: обов'язково підвищити відповідальність керівників ЗДО за незадовільні умови для занять фізичною культурою, а також за їх якість і результати; поетапно реалізовувати викладені пропозиції, але передусім на базовому рівні; проводити кожні три роки спільний з'їзд вихователів ЗДО, фахівців з фізичної культури та медичних працівників; місцевим органам влади всебічно підтримувати і стимулювати виробництва, що виготовляють спортивне спорядження (обладнання, прилади, тренажери) та науково-методичну літературу з фізичної культури дітей дошкільного віку.

**Дискусія.** Сьогодні відбувається оновлення системи освіти, де провідна ідея нового педагогічного мислення – зблизити завдання суспільного та індивідуального розвитку, визнати особистість людини як мети, рушійної сили суспільного прогресу й уособлення сукупності відносин [1; 15; 16]. Зазначене повністю стосується також фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення [11; 13; 18].

Запропонований зміст науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників, зміст якої орієнтований на досягнення превентивного ефекту, у найбільш загальному вигляді повністю узгоджується з чинними законами, іншими документами, що стосуються освіти дітей, у тому числі в дошкільний період [5; 11; 15]. Водночас, запропонований зміст ураховує інноваційні ідеї педагогіки і таким чином сприяє подальшому розвитку, модернізації концептуальних положень про розвиток дошкільної освіти [15]. Це тим більше важливо, адже цитованою концепцією передбачено граничний термін реалізації, а саме до 2017 року. У зв'язку з останнім пропонується розробка дозволяє зреалізувати перспективні ідеї педагогіки, а саме превентивної у вирішенні поставлених завдань.

У підсистемі галузевого науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників превентивної спрямованості провідними є наукове, методичне і кадрове забезпечення цього процесу. У зв'язку з першим важливим є поглиблення наукової педагогічної думки щодо превенції негативних тенденцій в розвитку дитини. Без конкретизації напрямів наукової діяльності, планування тематики дисертаційних досліджень та вирішення пов'язаних із цим організаційних завдань, неможливо досягти поставленої мети [5; 28; 31]. Належне методичне забезпечення передбачає розроблення пакету матеріалів, зокрема навчальної програми, посібників, довідкової літератури. Вони повинні формуватися з урахуванням результатів наукових досліджень [19; 29].

Кадрове забезпечення продовжує залишатись одним із пріоритетних напрямків модернізації системи освіти. Більшість дослідників виокремлює провідні напрямки модернізації, зокрема змістове наповнення доузівського етапу підготовки майбутніх інструкторів з фізичної культури та вихователів, навчальних дисциплін, але передусім педагогіки, психології та пов'язаних із фізичною культурою, здоров'ям дитини [1; 11; 22; 31].

**Висновки:** 1. Теоретична основа науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників із превентивним змістом формується вихідними ідеями, параметрами, дефініціями, що, враховуючи чинний варіант структури управління, забезпечують розуміння сутності проблеми на державному, галузевому і базовому рівнях. 2. Потребують виокремлення недоліки реалізації дошкільної фізичної культури та змістового наповнення її науково-методичного супроводу, але превентивної спрямованості, на державному, галузевому та базовому рівнях у таких аспектах: напрями модернізації такої фізичної культури; спрямованість, мета і завдання з її модернізації; шляхи реалізації розроблених пропозицій. 3. Деякими шляхами реалізації пропозицій, що пов'язані з науково-методичним супроводом фізичної культури дошкільників із превентивним змістом є: активізація пропаганди фізичної культури поміж батьків і педагогічного колективу; створення дослідницьких груп із розроблення й апробації нових технологій (методик) використання дошкільниками занять з фізичної культури для досягнення превентивного ефекту; підвищення престижу професії вихователя, фахівця з фізичної культури; стимулювання здійснення ними якісної й успішної професійної діяльності;

вдосконалення організаційної і змістової основ їхньої післядипломної освіти. 4. На базовому рівні (об'єднує ЗДО різних типів) провідним фахівцем є інструктор з фізичної культури, його діяльність спрямована на організацію і формування змісту занять, а разом із вихователями – також на їх реалізацію для превенції у дітей відмінного від необхідного стану розвитку кожного компоненту їх рухової активності. Керівникам ЗДО обов'язково підвищити міру відповідальності за незадовільні умови для занять фізичною культурою, за їх якість і результати. Необхідно також: кожні три роки проводити спільні з'їзди вихователів ЗДО, фахівців з фізичної культури і медичних працівників; місцевим органам влади всебічно підтримувати і стимулювати виробництво спортивного спорядження (обладнання, приладів, тренажерів), випуск наукової, методичної, довідкової та популярної літератури з фізичної культури дітей дошкільного віку.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці ефективності запропонованої розробки у вирішенні завдань розвитку дитини у дошкільний період.

### **Список використаних джерел**

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ, 1998. 203 с.
2. Галаманжук Л. Л. Структурно-функціональна модель системи превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять з фізичної культури. Наукові записки РДГУ. 2015. Вип. 11(54). С. 145-151.
3. Галаманжук Л. Л. Ефективність методичної системи превентивного розвитку рухової активності у поліпшенні фізичних якостей дітей упродовж шостого року. Педагогика, психологія і медико-біологіческие проблемы физ. воспитания и спорта. 2015. № 6. С. 3-9.
4. Галаманжук Л. Л. Ефективність експериментальної системи в оволодінні дітьми основними рухами на мануальну вправність. Педагогика, психологія і медико-біологіческие проблемы физ. воспитания и спорта. 2015. № 7. С. 3-9.
5. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.
6. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 244 с.
7. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 204 с.
8. Гонтаровська Н. Освітнє середовище як фактор особистості дитини: монографія. Київ: Дніпро-VAL, 2010. 623 с.

9. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
10. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
11. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура, 2017. Випуск 27-28. С. 89-93.
12. Єдинак Г. А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с церебральным параличом и без нарушений развития. Физическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 131-144.
13. Єдинак Г. Залежність адаптації до навчальної діяльності від зміни показників фізичного стану і розумової працездатності у 6-річних першокласників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 25-26. – С. 108-113.
14. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Стан розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей у дітей дошкільного віку на сучасному етапі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 5К (86)17. С. 117–121.
15. Концепція державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року. Дошкільне виховання. 2010. № 9. С. 3-4.
16. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Педагогічна думка, 2008. 424 с.
17. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
18. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. Випуск 1(21). С. 116-119.
19. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: навч. посібник. Черкаси: Відлуння, 2007. 284 с.
20. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.
21. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
22. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from



- kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
23. Galamandjuk L. (2014). Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life. *Journal of Health Sciences*, Vol. 4(9). 89-100.
  24. Hardman, K. (2011). *Contemporari issues in phisical education*. Mayer & Mayer Verlag.
  25. Iedynak G., Galamandjuk L., Dutchak M., Balatska L., Herasymchuk A. , Mazur V. (2017). Effectiveness of different options for teaching children basic movements due to certain handedness. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(2). 582-589. doi: 10.7752/jpes.2017.02088
  26. Iedynak G., Galamandjuk L., Ivashchenko V., Stasjuk I., Prozar M., Mazur V., Sliusarchuk V. (2017). Psychosocial aspects of improving physical activity of children with chronic diseases. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(3). 1186-1891. doi: 10.7752/jpes.2017.03183
  27. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Balatska L., Nakonechnyi I., Mazur V. (2017). Physiological characteristics of pubertal schoolchildren with chronic diseases. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(4). 2462-2466. doi: 10.7752/jpes.2017.04275
  28. Kirk, D., MacDonald, D., Suliva, M. O. (2013). *The handbook of physical education*. Universidad de Granada: SAGE knowledge.
  29. McKenzie, J. F., Neiger, B., Thackeray, L. R. (2009). *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer*. Conference University of San Francisco; San Francisco, September 14-18. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
  30. Pangrazi, R. P. (2007). *Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation*. 15-th ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
  31. Wuest, D. A., Bucher, Ch. A. (2005). *Foundations of physical education and sport*. Mosby: Year Book Inc. Galamandjuk L. L. Peculiarities of scientific and methodical support of preschoolers' physical education, which has a preventive trend.

We have identified approaches and conditions for the formation and implementation of the physical education content of children in the pre-school period, which is marked by a preventive trend. Conducting research involved the use of scientific methods. We have determined some of the main disadvantages of the implementation of preschool physical education, and the subject matter of its scientific and methodical support at the state, branch and basic levels. It was also found out that for the formation of scientific and methodical support of the physical education of the preventive trend the necessary elements, among other things, are also conceptual ideas, definitions, information about the current version of the structure of public administration of physical education. We have also identified the ways of implementing the developed

proposals concerning the scientific and methodical support of the physical education of preschoolers of preventive trend. The key ones are: activation of promulgation of physical education among parents and teaching staff; creation of research groups on the development and testing of new technologies (methods) for the use of physical education classes by preschoolers to achieve a preventive effect; raising the prestige of the profession of educator, specialist in physical education; encouraging them to make high-quality and successful professional activity; improvement of the organizational and content basis of their postgraduate education. Realization of proposals in practical activity will promote a positive result in solving problems of children development in the pre-school period.

**Key words:** children, pre-school period, physical education, modernization.

**Отримано: 23.04.18**

УДК 373.2.016 : 796.012.4

**Л. Л. Галаманжук**

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРЕВЕНТИВНОГО ЗМІСТУ ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ФІЗИ- ЧНОГО СТАНУ ДОШКІЛЬНИКІВ**

Визначали умови реалізації занять з фізичної культури превентивного змісту, врахування яких підвищить ефективність корекції фізичного стану дошкільників під час реалізації цього педагогічного процесу. Було обгрунтовано такі педагогічні умови: методичний супровід превенції відмінного від необхідного фізичного стану дошкільників у процесі фізичної активності; спрямованість змісту такої активності, реалізованої в різних формах, на корекцію фізичного стану, враховуючи встановлені чинники розвитку його компонентів; взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'ї у створенні дитині превентивного освітнього середовища.

**Ключові слова:** діти, дошкільний період, фізична культура, превенція, фізичний стан.

**Вступ.** Ідея нового педагогічного мислення, що на сучасному етапі модернізації системи освіти посідає одне з провідних місць, полягає в зближенні завдань суспільного та індивідуального розвитку, визнанні особистості людини як мети, рушійної сили суспільного прогресу й уособлення сукупності відносин [1; 15; 16]. Зазначене повністю стосується також і фізичної культури, фізичного виховання різних груп населення [11; 13; 18]. У зв'язку з останнім одним із перспективних і таких, що активно розвивається, є науковий напрям, пов'язаний з превенцією наявних сьогодні негативних змін у здоров'ї, показниках психологічного стану дітей у дошкільний період та під час навчання у закладі загальної середньої освіти [5-7; 12-14; 17; 20; 24; 25].

Водночас, дотепер недостатньо розробленими [18; 28; 29] залишаються педагогічні умови реалізації інноваційних технологій і методик, що спрямовані

на превенцію негативних тенденцій у розвитку дитини в дошкільний період за допомогою фізичної активності, що враховує відповідні зазначеному сучасні ідеї та положення.

Необхідність виокремлення таких умов зумовлена тим, що їх використання (у випадку наявності) суттєво підвищує ймовірність досягнення запланованого результату під час реалізації інноваційних технологій і методик, для яких запропоновані педагогічні умови [2; 8; 10; 17; 19; 22]. Зазвичай останні є обов'язковим і важливим компонентом педагогічної технології. Крім цього, важливим є врахування інформації, пов'язаної з проектуванням педагогічних технологій, що реалізуються на заняттях із фізичної культури [1; 8-10]. Усе вищезазначене засвідчує необхідність проведення досліджень у визначеному напрямі.

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. проблемної лабораторії «Профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження спрямували на визначення умов реалізації занять з фізичної культури превентивного змісту, врахування яких підвищить ефективність у корекції фізичного стану дітей в дошкільний період. Досягнення цієї мети забезпечували використанням комплексу адекватних методів дослідження, зокрема таких загальнонаукових: аналізу, узагальнення, систематизації, теоретичного моделювання. Організація дослідження не відрізнялася від рекомендованої спеціальною літературою [21, с. 53-56; 68-73]. Основною джерельною базою дослідження була спроектована раніше модель превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку на заняттях з фізичної культури [2], дані проведених констатувального і формувального експериментів [3; 4; 6; 23] та розроблена методика з реалізації означеної моделі у практичній діяльності [5; 25].

**Результати дослідження.** Проаналізувавши інформацію літературних джерел визначили, що педагогічну умову необхідно розглядати, по-перше, як обставину, від якої залежить певні явище або процес, що утворює середовище, в якому явище (процес) виникає, функціонує і розвивається. По-друге, професори С. У. Гончаренко (2011) та Т. Є. Федорченко (2013) розглядають означену умову в аспекті ефективності педагогічної діяльності, а саме як об'єктивні та суб'єктивні передумови, реалізація яких дозволяє досягти поставленої мети раціональним застосуванням засобів і сил.

Ураховуючи одержану інформацію, виокремили такі педагогічні умови: методичний супровід превенції відмінного від необхідного фізичного стану дітей дошкільного віку у процесі фізичної активності; спрямованість змісту останньої, що реалізується в різних формах, на корекцію фізичного стану, враховуючи встановлені чинники розвитку його компонентів; взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї в організації для дитини превентивного освітнього середовища.

Конкретизуючи першу педагогічну умову відзначаємо, що вона орієнтує на досягнення засобами і методами фізичної культури превентивного ефекту під реалізації різних форм занять. При цьому, основними між останніх є заняття з фізичної культури та інтегративні заняття, додатковими – ранкова гімнастика, гімнастика пробудження після сну в закладі дошкільної освіти, прогулянки першої і другої половини дня, рухливі хвилинки, рухливі паузи, самостійна фізична активність і масові оздоровчі заходи, зокрема дитячий туризм, дні здоров'я, спортивно-ігрові свята [5; 7].

Основним завданням, вирішенню якого сприяє реалізація додаткових форм занять, є забезпечення максимально можливого розвитку кожного компонента фізичного стану дітей. Передусім, це стосується функціональних можливостей таких систем організму, як м'язової, нервової, серцево-судинної, дихальної, а також фізичних якостей, умінь в основних рухах, інтелектуальної сфери дітей. При цьому, під час розвитку функціональних можливостей потрібно враховувати сенситивний період у становленні аеробного механізму енергозабезпечення [28; 31]. Під час розвитку фізичних якостей акцент роблять на координації і гнучкості [6; 9; 17; 22], під час розвитку інтелектуальних здібностей – передусім на збагаченні словникового запасу дітей, пов'язаного з фізичною культурою [19; 20; 24].

Важливим також є упередження низької опірності організму до несприятливих внутрішніх і зовнішніх чинників; відхилень у формуванні правильної постави і виникненні плоскостопості; появи психічної і фізичної перевтоми; недотримання щодня гігієнічних вимог [12; 17; 18].

Спрямованість змісту останньої, що реалізується, в різних формах, на корекцію фізичного стану, враховуючи встановлені чинники розвитку його компонентів, була іншою педагогічною умовою та передбачала комплекс дій. Так, реалізацією цієї умови орієнтують інструктора з фізичної культури, вихователів і батьків на врахування у дітей спрямованості рухової асиметрії рук. Водночас, їх скеровують на використання «симетричного» способу навчання дітей основних рухів та дій. Цей спосіб на етапі розучування передбачає вправлення дитини у руховій дії, яку вона вивчає, в такій послідовності: спочатку непровідною рукою (ногою, напрямі), потім провідною рукою (ногою, напрямі). На наступному етапі, що передбачає вдосконалення техніки виконання рухової дії на фоні сформованого вміння, обов'язково багаторазово вправляються як провідною, так і непровідною, руками (ногами, напрямом). Цей спосіб використовують в усіх формах фізичної активності.

Провідним чинником, що визначає розвиток функціональних можливостей та фізичних якостей дітей, є врахування сенситивних періодів. У першому випадку це стосується розвитку аеробного механізму енергозабезпечення, а врахування сенситивного періоду сприяє визначенню генеральної лінії у виборі й подальшому використанні величин фізичних навантажень, що є оптимальними в аспекті їх адекватності поставленій меті.

Зазначене зумовлено тим, що сенситивність в розвитку певного механізму (системи, функції) та кожної фізичної якості одночасно засвідчує меншу сприйнятливості або навіть погіршення в розвитку іншого [29; 31]. За даними таких авторів у дошкільний період відбувається інтенсивний розвиток аеробного механізму енергозабезпечення за відсутності такої зміни в анаеробному механізмі. Саме тому фізична активність дітей дошкільного віку в будь-якій формі повинна реалізовуватися з параметрами навантаження, що буде забезпечувати функціонування організму в аеробному режимі.

Що стосується чинника, пов'язаного з впливом на інтелектуальну сферу дітей, то в аспекті формування знань і збагачення словникового запасу з фізичної культури, важливо враховувати неоднаковий психічний розвиток дітей із різною спрямованістю рухової асиметрії рук. Так, діти з лівою спрямованістю асиметрії відзначаються кращим сприйняттям завдань зі словесним, аніж зорово-просторовим змістом (основа навчання); недостатньо стійкою увагою (неспроможність тривалий час концентрувати увагу на одному об'єкті) та швидким орієнтуванням у ситуації; уповільненим осмисленням взаємовідношень між частинами цілісного зображення в зв'язку з аналітичним способом пізнання (акцент уваги на деталях); потребою у перерві при переході від одного виду діяльності до іншого. У дітей з правою спрямованістю рухової асиметрії зазначені характеристики є протилежними [3; 5; 25].

Взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї в організації превентивного освітнього середовища для дітей, що є іншою виокремленою нами педагогічною умовою, передбачає комплекс дій. Спрямовані вони на систематичне спілкування цих суб'єктів для забезпечення спільної діяльності зі створення дітям удома та в закладі освітнього середовища. Передбачає останнє використання фізичних вправ, що разом з організацією і змістом забезпечують досягнення превентивного ефекту. При цьому, сім'я та вихователі – партнери і рівноправні учасники процесу, що істотно збільшує ймовірність високого позитивного результату.

**Дискусія.** Наявність адекватних педагогічних умов та їх реалізація у практичній діяльності значно збільшує ймовірність досягнення запланованого результату [2; 8; 10; 17; 19; 22]. Це зумовлено тим, що педагогічні умови є обов'язковим і важливим компонентом педагогічних технологій.

Виокремлені нашим дослідженням педагогічні умови є однією зі складових спроектованої моделі превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку під час фізичної культури [2; 3]. Зазначена позиція узгоджується зі сформульованою іншими дослідниками, зокрема про необхідність урахування інформації про проектування педагогічних технологій, у тому числі з розвитку дітей в дошкільний період та зі змістом, основу якого становить фізична активність у різних формах [1; 8; 18].

Що стосується виокремлених педагогічних умов, то тут відзначаємо таке. Одна з них, а саме щодо методичного супроводу превенції відмінного від необхідного фізичного стану дітей дошкільного віку у процесі фізичної

активності, пов'язана із застосуванням адекватного способу реалізації певної методики (технології) у практичній діяльності [9; 29]. Це зумовлено тим, що наслідок зазначеного – суттєве зменшення експромтів педагогів при використанні пропонованої методики (технології), а значить суттєво вища ймовірність досягти очікуваного результату [10; 11; 19].

Обрана позиція повністю узгоджується з рекомендаціями означених авторів, адже зазначене є одним із провідних і перспективних шляхів наукового супроводу реалізації національної стратегії з оздоровчої фізичної активності [11], у тому числі превентивної спрямованості [5] і, зокрема за допомогою засобів і методів фізичної культури [26; 27; 30], у тому числі в дітей дошкільного віку [3; 4; 14].

Спрямованість змісту фізичної активності на корекцію фізичного стану дітей дошкільного віку з урахуванням встановлених чинників розвитку його компонентів, як інша виокремлена педагогічна умова, пов'язана з вирішенням надзвичайно актуального завдання дошкільної освіти. Узгодження такої умови з позицією інших дослідників не викликає сумніву, адже загальновідомими є дані про незадовільний стан здоров'я, фізичні працездатність і підготовленість, а також розвиток інших компонентів фізичного стану, рухової активності дітей дошкільного віку [1; 15-17]. Щодо взаємодії закладу дошкільної освіти та сім'ї в організації дитині превентивного освітнього середовища, то тут основним є взаємодія інструктора фізичної культури з вихователями для якомога більш повної спільної діяльності закладу дошкільної освіти та батьків у забезпеченні останніми спільної з дитиною фізичної активності у вільний час. На важливості створення освітнього середовища, що відображає визначену спрямованість і відтак набуває ознак більш конкретного середовища (у нашому випадку – превентивного) наголошує багато дослідників [1; 9; 10; 16; 17]. Розглядають освітнє середовище як систему впливів і умов формування особистості, а також можливостей для її розвитку, що містяться в соціальному і просторово-предметному оточенні.

**Висновки:** 1. На сучасному етапі недостатньо розроблено педагогічні умови реалізації інноваційних методик (технологій), спрямованих на превенцію негативних тенденцій у розвитку дитини в дошкільний період, основу яких становить фізична активність та сучасні ідеї і положення індивідуалізації. Необхідність таких умов зумовлена одним із провідних місць, яке вони посідають у сучасних педагогічних методиках і технологіях. 2. Педагогічними умовами реалізації занять з фізичної культури превентивного змісту, що спрямовані на корекцію фізичного стану дітей у дошкільний період, є методичний супровід превенції відмінного від необхідного фізичного стану таких дітей у процесі фізичної активності; спрямованість змісту останньої, що реалізується в різних формах, на корекцію фізичного стану, враховуючи встановлені чинники розвитку його компонентів; взаємодія закладу дошкільної освіти та сім'ї в організації для дитини превентивного освітнього середовища.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у практичній реалізації визначених педагогічних умов, як компонента моделі розвитку рухової активності дітей в дошкільний період, для встановлення їх ефективності у вирішенні поставлених завдань.

### **Список використаних джерел:**

1. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання. Київ, 1998. 203 с.
2. Галаманжук Л. Л. Структурно-функціональна модель системи превентивного розвитку рухової активності дітей дошкільного віку у процесі занять з фізичної культури. Наукові записки РДГУ. 2015. Вип. 11(54). С. 145-151.
3. Галаманжук Л. Л. Ефективність методичної системи превентивного розвитку рухової активності у поліпшенні фізичних якостей дітей упродовж шостого року. Педагогика, психологія і медико-біологіческие проблемы физ. воспитания и спорта. 2015. № 6. С. 3-9.
4. Галаманжук Л. Л. Ефективність експериментальної системи в оволодінні дітьми основними рухами на мануальну вправність. Педагогика, психологія і медико-біологіческие проблемы физ. воспитания и спорта. 2015. № 7. С. 3-9.
5. Галаманжук Л. Л. Превентивний розвиток рухової активності дітей дошкільного віку: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2015. 500 с.
6. Галаманжук Л. Л., Балацька Л. В., Єдинак Г. А. Організація і методика фізичної активності дітей дошкільного віку з формування рухового потенціалу: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 244 с.
7. Герасимчук А. Ю., Галаманжук Л. Л., Єдинак Г. А. Програмування занять фізичними вправами превентивної спрямованості для 6-річних дітей: навч. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 204 с.
8. Гонтаровська Н. Освітнє середовище як фактор особистості дитини: монографія. Київ: Дніпро-VAL, 2010. 623 с.
9. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
10. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
11. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура, 2017. Випуск 27-28. С. 89-93.
12. Єдинак Г. А. Сравнительная характеристика некоторых факторов, определяющих управление двигательной активностью детей 7–17 лет с

- церебральним паралічом і без порушень розвитку. Фізическое воспитание студентов творческих специальностей. 2007. № 1. С. 131-144.
13. Єдинак Г. Залежність адаптації до навчальної діяльності від зміни показників фізичного стану і розумової працездатності у 6-річних першокласників. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2017. Випуск 25-26. – С. 108-113.
  14. Єдинак Г. А., Галаманжук Л. Л. Стан розвитку функціональних можливостей і фізичних якостей у дітей дошкільного віку на сучасному етапі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2017. Випуск 5К (86)17. С. 117–121.
  15. Концепція державної цільової програми розвитку дошкільної освіти на період до 2017 року. Дошкільне виховання. 2010. № 9. С. 3-4.
  16. Кремень В. Г. Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору. Київ: Педагогічна думка, 2008. 424 с.
  17. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
  18. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. Випуск 1(21). С. 116-119.
  19. Оржеховська В. М., Пилипенко О. І. Превентивна педагогіка: навч. посібник. Черкаси: Відлуння, 2007. 284 с.
  20. Павелків Р. В., Цигипало О. П. Дитяча психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2010. 432 с.
  21. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
  22. Di Tore, P. A., Schiavo, R., D'isanto, T. (2016). Physical education, motor control and motor learning: theoretical paradigms and teaching practices from kindergarten to high school. *Journal of Physical Education and Sport*, 16(4), 1293-1297. doi: 10.7752/jpes.2016.04205
  23. Galamandjuk L. (2014). Peculiarities of physical abilities and development of physical features of boys with different orientation of manual motor asymmetry within 4-6 years of life. *Journal of Health Sciences*, Vol. 4(9). 89-100.
  24. Hardman, K. (2011). *Contemporari issues in phisical education*. Mayer & Mayer Verlag.
  25. Iedynak G., Galamandjuk L., Dutchak M., Balatska L., Herasymchuk A. , Mazur V. (2017). Effectiveness of different options for teaching children basic movements due to certain handedness. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(2). 582-589. doi: 10.7752/jpes.2017.02088
  26. Iedynak G., Galamandjuk L., Ivashchenko V., Stasjuk I., Prozar M., Mazur V., Sliusarchuk V. (2017). Psychosocial aspects of improving physical activity of



- children with chronic diseases. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(3). 1186-1891. doi: 10.7752/jpes.2017.03183
27. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Balatska L., Nakonechnyi I., Mazur V. (2017). Physiological characteristics of pubertal schoolchildren with chronic diseases. *Journal of Physical Education and Sport*, Vol. 17(4). 2462-2466. doi: 10.7752/jpes.2017.04275
28. Kirk, D., MacDonald, D., Suliva, M. O. (2013). *The handbook of physical education*. Universidad de Granada: SAGE knowledge.
29. McKenzie, J. F., Neiger, B., Thackeray, L. R. (2009). *Planning, implementing, and evaluating health promotion programs: a primer*. Conference University of San Francisco; San Francisco, September 14-18. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
30. Pangrazi, R. P. (2007). *Dynamic physical education curriculum guide: lesson plans for implementation*. 15-th ed. San Francisco: Pearson Benjamin Cummings.
31. Wuest, D. A., Bucher, Ch. A. (2005). *Foundations of physical education and sport*. Mosby: Year Book Inc.

We determined the conditions for the implementation of physical education classes of preventive content, accounting of which will increase the effectiveness of correction of preschoolers' physical condition during the implementation of this pedagogical process. We determined that the conditions are decisive in the implementation of a particular process. Pedagogical conditions are considered as objective and subjective preconditions, the realization of which allows achieving the goal of rational use of means and forces. The latter is provided by a significant reduction of teachers' extemporizations with the use of a certain method (technology), which means it is significantly more likely to achieve the intended result. In accordance with the abovementioned, we singled out the pedagogical conditions for the realization of physical education classes of preventive content for the correction of preschoolers' physical condition. Such conditions included: methodical maintenance of prevention of different from the necessary physical condition of preschoolers in the process of physical activity; the direction of the content of such activity, performed in diverse forms, on the correction of physical condition, taking into account the established factors of the development of its components; interaction of the preschool education institution and the family in the creation of a child's preventive educational environment. Implementation of the isolated conditions in a practical activity will promote increase of efficiency in a decision of tasks of children development in a preschool period.

**Key words:** children, preschool period, physical education, prevention, physical condition.

**Отримано: 30.04.2018**

## ОЦІНКА РІВНЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ХЛОПЦІВ 6–7-Х КЛАСІВ

У статті визначено рівень соматичного здоров'я хлопців 6–7-х класів в рамках навчально-виховного процесу у загальноосвітньому навчальному закладі.

Дані розподілу обстежуваних за рівнем фізичного здоров'я (РФЗ) дозволяють констатувати, що 35,28% хлопців 6-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% – нижчий за середній та 14,25% – середній.

Серед обстежуваних хлопців 7-х класів 39,81% мають низький РФЗ, 42,72% – нижчий за середній, у 17,47% хлопців, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

Нажаль, серед хлопців, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

Дослідження проводилось з метою покращення ефективності процесу фізичного виховання. Отримані результати будуть базовими при розробці сприятливих умов для збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів традиційними та інноваційними засобами фізичної культури та спорту для задоволення запитів, потреб та уподобань учнів.

**Ключові слова:** рівень, здоров'я, фізичне здоров'я.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі одним із важливих завдань фізичного виховання у загальноосвітньому навчальному закладі (ЗНЗ) є покращення фізичного здоров'я учнів.

Як зазначають дослідники [11, 12] рівень здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління є відображенням ефективності функціонування всієї системи шкільного фізичного виховання та результативності діючих програм.

Практика фізичного виховання вказує на незадовільний рівень шкільного фізичного виховання, який підтверджується збільшенням кількості дітей із низьким рівнем фізичного здоров'я [7], збільшенням кількості школярів, котрі віднесені до спеціальних медичних груп.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними вибіркового досліджень:

- 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я;
- 33,5% – нижче середнього;
- 22,6% – середній;

- 6,7% – вище середнього;
- 0,8% – високий [6].

Фізичне (соматичне) здоров'я – це стан організму, при якому показники основних фізіологічних систем лежать в межах фізіологічної норми і адекватно змінюються при взаємодії людини з зовнішнім середовищем. Чим вищий рівень фізичного здоров'я, тим менша вірогідність виникнення соматичної патології й простудних захворювань [3, 9].

Аналіз наукової літератури [4, 10] свідчить, що ученими сьогодні пропонується декілька методик оцінки рівня здоров'я (Г.Л. Апанасенка, Р.М. Баєвського, В.І. Белова, К. Купера, програма «Школяр», В.Н. Сергєєва, С.В. Попова та ін.), з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л. Апанасенка [2].

**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 фізичного (соматичного) здоров'я хлопців 6–7-х класів.

Методи дослідження:

- аналіз науково-методичної літератури;
- експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я;
- методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проводилося в одній з шкіл м. Дрогобича, у якому взяли участь 68 учнів 6–7-х класів.

З метою визначення рівня фізичного здоров'я (РФЗ) учнів 6–7-х класів нами була використана експрес-оцінка рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка [1], яка передбачає його розподіл на п'ять рівнів:

- низький ( $\leq 2$  балів);
- нижчий за середній (3-5 балів);
- середній (6-10 балів);
- вищий за середній (11-12 балів);
- високий ( $\geq 13$  балів).

Оцінювання рівня соматичного здоров'я проводилось за сумарною кількістю балів, що відповідали обрахованим показникам і визначались функціональні класи від «низького» до «високого».

**Результати дослідження та їх обговорення.**

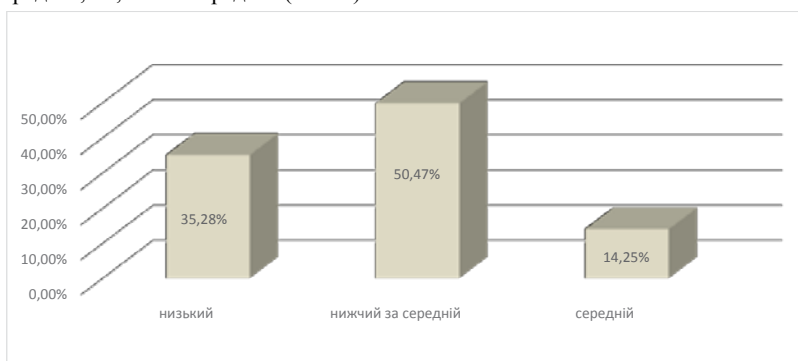
Розподіл дітей за РФЗ дозволяє розкрити загальні закономірності їх захворюваності з урахуванням впливу ряду факторів, що відображають фізичний стан в повній мірі, на відміну від загальноприйнятої диференціації за медичними групами [8].

У (Табл. 1) подано показники рівня фізичного здоров'я хлопців 6–7-х класів у відсотковому відношенні.

**Рівень соматичного здоров'я хлопців 6–7-х класів, %  
(за методикою Г. Л. Апанасенко, 1992)**

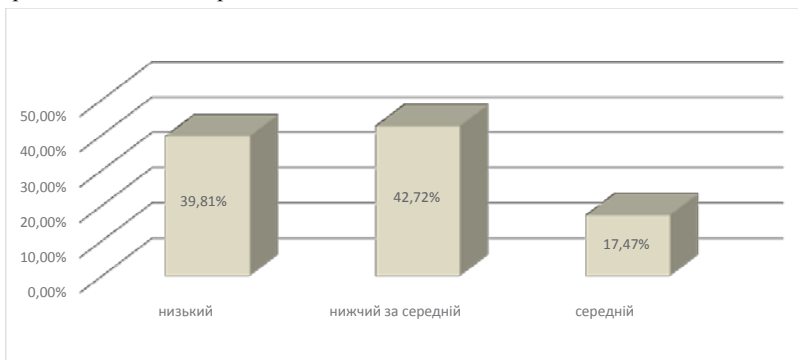
Клас	Рівень фізичного здоров'я, %				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
6	35,28	50,47	14,25	—	—
7	39,81	42,72	17,47	—	—

Дані розподілу обстежуваних за РФЗ дозволяють констатувати, що 35,28% хлопців 6-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% – нижчий за середній, 14,25% – середній (Рис. 1).



**Рис. 1. Розподіл хлопців 6-х класів за рівнем фізичного здоров'я**

Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що серед обстежуваних хлопців 7-х класів: 39,81% мають низький РФЗ, 42,72% – нижчий за середній, 17,47% – середній.



**Рис. 2. Розподіл хлопців 7-х класів за рівнем фізичного здоров'я**

Нажаль, серед хлопців 6–7-х класів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

З метою якісної та кількісної оцінки рівня фізичного здоров'я обстежуваних школярів нами були проаналізовані індекси (індекс Руф'є, життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона), які входять до складу методики експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я (Табл. 2, 3).

*Таблиця 2*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я  
хлопців 6-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	11,12	2,79
життєвий індекс, у. о.	43,03	4,21
силовий індекс, у. о.	36,03	6,43
індекс Робінсона, у. о.	81,09	4,67

*Таблиця 3*

**Середньостатистичні значення індексів соматичного здоров'я  
хлопців 7-х класів**

Параметри фізичного здоров'я	Статистичний показник	
	$\bar{x}$	S
індекс Руф'є, у. о.	11,49	3,21
життєвий індекс, у. о.	46,09	4,46
силовий індекс, у. о.	46,03	5,32
індекс Робінсона, у. о.	82,03	4,83

На сьогоднішній день розподіл школярів на медичні групи здійснюється на основі показників індексу Руф'є, який характеризує функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у хлопців 6–7-х класів вони знаходяться в межах нижчого за середній рівень.

Життєвий індекс характеризує функціональні можливості системи зовнішнього дихання і показує співвідношення ЖЄЛ до маси тіла.

Аналіз середньостатистичних значень даного індексу свідчить про те, що у обстежуваних хлопців 6-х класів вони знаходяться на низькому рівні, у хлопців 7-х класів – нижчому за середній.

Аналізуючи показники силового індексу, який виявляє співвідношення сили кисті до маси тіла, ми встановили, що у хлопців 6-х класів він знаходиться на низькому рівні, у хлопців 7-х класів – нижчому за середній.

За даними дослідників [5] значення індексу Робінсона є важливим критерієм резерву та економізації функцій кардіо-респіраторної системи та

свідчить про аеробні можливості школярів, при цьому чим нижчі значення даного індексу, тим вищі аеробні можливості організму.

Аналіз отриманих результатів даного індексу свідчить про те, що показники обстежуваних нами хлопців 6–7-х класів знаходяться в межах середнього рівня.

Отримані результати дозволяють констатувати, що більшість обстежуваних нами хлопців 6–7-х класів знаходяться поза межами безпечного рівня соматичного здоров'я.

### **Висновки.**

1. У ході дослідження було визначено рівень фізичного (соматичного) здоров'я хлопців 6–7-х класів.

2. Результати проведеного нами дослідження свідчать про те, що 35,28% хлопців 6-х класів та 39,81% хлопців 7-х класів мають низький рівень фізичного здоров'я, 50,47% хлопців 6-х класів та 42,72% хлопців 7-х класів – нижчий за середній.

У 14,25% хлопців 6-х класів та 17,47% хлопців 7-х класів, які взяли участь у дослідженні, РФЗ є середнім.

Нажаль, серед хлопців 6–7-х класів, які взяли участь у дослідженні, не було виявлено тих, чий рівень фізичного здоров'я можна характеризувати як вищий за середній та високий.

3. Покращити ці показники можливо шляхом впровадження інноваційних заходів оздоровчої спрямованості в процес фізичного виховання школярів.

Перспектива подальших досліджень. У подальшому планується розробка методики фізичного виховання, спрямованої на збереження та зміцнення фізичного здоров'я учнів, із використанням традиційних та інноваційних засобів фізичної культури.

### **Список використаних джерел:**

1. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.]. К.: КМАПО, 2000. 12 с.
2. Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.М., Морозов М.В., Бушуєв Ю.В. Інформативність різних методів оцінки рівня здоров'я дітей і підлітків. Тез. наук.-практ. конф. з міжнародною участю [«Стратегія формування здорового способу життя»], (Київ 19-20 жовтня 2000 р.). К., 2000. С. 152–155.
3. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: МПП Петрополис, 1992. 120 с.
4. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А., Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. вищих навч. закладів]. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А., 2007. 248 с.
5. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. М.: Медицина, 1997. 236 с.

6. Вакуленко О., Жаліло Л., Комарова Н., Левін Р., Солоненко І. Стан здоров'я дітей і молоді України// <http://www.health.gov.ua/publ/conf.nsf>
7. Герасименко Світлана. Рівень соматичного здоров'я школярів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. Вип. 2. Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. С. 243–247.
8. Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів. 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, 2016. Вип. 9. С. 98–108.
9. Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. М.: Физкультура и спорт, 1988. 207 с.
10. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. К.: Олімп. література, 2011. 224 с.
11. Круцевич Т. Ю. Основні напрямки вдосконалення програм фізичного виховання школярів. Теорія і методика фізичного і спорту. 2006. №4. С. 20–27.
12. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Київ, 2009. 44 с.

The article defines the level somatic health of boys 6–7 classes are examined within the framework of educational-educating process of general schools.

The distribution data in terms of the level of physical health (LPH) of those under research can state that 35,28% of boys 6th classes show low level of physical health, 50,47% – lower than the average and 14,25% – average.

The results of our study show that 39,81 of the surveyed boys 7th classes have low LPH, 42,72% – lower than the average, 17,47% of the boys under research have an average LPH.

Unfortunately, no boy among the surveyed displayed an average or high level of physical health.

The study was conducted in order to improve the efficiency of physical education. The obtained results will be basic in the development of favorable conditions for the preservation and enhancement of physical health of students both traditional and innovative means of physical culture and sports to meet the requests and needs of your childrens.

**Key words:** level, health, physical health.

**Отримано: 30.04.2018**

**Гоншовський В. М., Колісник О. І., Ладияк А. Б.**

## **ЩОДО ДОСЛІДЖЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ МЕТАННЯ ДИСКА**

В статті розкривається методика навчання техніки метання диска. Пропонуються спеціальні підвідні вправи і послідовність у їх застосуванні для оволодіння технікою метання диска з місця та з поворотом.

**Ключові слова:** метання диска, метання з місця, метання з поворотом, підвідні вправи, техніка.

Метання диска давній вид легкої атлетики, характеризується короткочасним («вибуховим») зусиллям м'язів ніг, тулуба, плечового поясу і рук при їх координованій взаємодії. Успіх змагальної діяльності в основному залежить від двох факторів: фізичної і технічної підготовленості металників [1, 3, 5].

Відносно найбільш важливе (у порівнянні з іншими видами легкої атлетики) значення техніки у метанні диска, що демонструється спортсменами і складність оволодіння нею дозволяє віднести цей вид легкої атлетики до складних технічних видів спорту [3, 5, 9].

Метання диска з місця і з поворотом на думку багатьох авторів являються основними засобами технічної підготовки дискоболів [3, 6, 8].

Оволодіння технікою метання диска з місця дозволяє зосередити увагу спортсмена на виконанні фінального зусилля, як найважливішої фази техніки, від успішного виконання якої залежать ті характеристики, що безпосередньо визначають дальність польоту приладу (початкова швидкість і кут вильоту диска, а також положення його площини в польоті відносно зустрічного потоку повітря). У зв'язку з тим, що диск володіє вираженими аеродинамічними властивостями (здатності до планування у повітрі під час польоту) положення його площини (на відміну, наприклад, від положення приладу у метанні молота та штовхання ядра) під час польоту має особливе значення [3, 6, 12].

Оволодіння технікою метання диска з поворотом дозволяє суттєво збільшити початкову швидкість вильоту приладу [4, 9, 12]. Техніка метання диска з місця та з поворотом вивчалась багатьма спеціалістами [3, 6, 12].

Техніка метання диска досить детально висвітлена в багатьох підручниках і посібниках з легкої атлетики. Зроблені також аналіз типових помилок у техніці провідних металників диска, вказано на причини виникнення цих помилок та шляхи для їх усунення, в той же час методика навчання цього технічно-складного виду легкої атлетики висвітлена досить поверхнево, що не дозволяє науково обґрунтувати місце і значення спеціальних підвідних вправ і послідовність у їх застосуванні для оволодіння технікою метання диска, як з місця так і з поворотом, що визначає проблему нашого дослідження і актуальність її вирішення.

**Мета дослідження** – визначення основних завдань та засобів технічної підготовки для навчання техніки метання диска учнів груп ДЮСШ, що спеціалізуються у цьому виді легкої атлетики.



Багаторічний досвід роботи з юними метальниками свідчить, що процес навчання техніки метання диска повинен бути добре організований. Місця для занять метанням диска, інвентар, що застосовується під час навчання, порядок прийнятий на заняттях, мають значення як для успішного навчання, так і для запобігання травматизму.

Навчати метання диска потрібно на твердому ґрунті, придатного для виконання поворотів або у колі для метань, підготовленому у відповідності з правилами змагань. Коло для метань обов'язково огородити загороджувальною сіткою.

Під час занять потрібно уважно слідкувати за технікою безпеки. Не допускати зустрічних метань. Місця занять повинні бути розділені загороджувальною сіткою на секції для кожного метальника. В тих випадках, коли немає можливості обладнати майданчик окремими відсіками, потрібно учнів розмістити так, щоб вони були достатньо віддалені один від одного та виконували кидки по чергово. Коли один юний метальник виконує кидок, всі інші слідкують за його метанням. При такій умові вони зможуть вберегтись від зірвавшогося приладу. У полі для приземлення приладів не повинно бути нікого. За приладами в поле виходити тільки після того, як усі метальники виконають кидки, і лише за спеціальною командою.

Тренерам та юним метальникам диска постійно слід пам'ятати, щодо технічної підготовки не слід підходити ізольовано, поза зв'язком з іншими сторонами підготовки, а особливо з фізичною підготовкою. Спостереження свідчать, що процес навчання і вдосконалення техніки неможливий без постійного виховання спеціальних фізичних здібностей та фізичних якостей метальника, особливо м'язової сили, швидкості, спритності та гнучкості. Існує тісний взаємозв'язок між навчанням і вдосконаленням техніки, з однієї сторони і розвитком фізичних здібностей і якостей – з іншої.

Проведення експериментального дослідження та багаторічний досвід роботи з юними метальниками диска свідчать, що після оволодіння способом тримання диска і його випуском з метаючої руки, безпосереднє навчання техніки метання диска з місця доцільно розпочинати з роботи ніг та поворотного руху спортсмена навколо його лівої сторони. З цієї метою рекомендуються вправи: В.п.- стійка ноги нарізно, лівим боком у напрямку метання, руки за спиною або на пояс, вага тіла на правій нозі, п'ятка лівої ступні піднята над ґрунтом. Виконати поворот ліворуч, тазом і грудьми в напрямку метання, вагу тіла перенести на ліву ногу, ліву п'ятку опустити на ґрунт, а праву – підняти (виконати поворотного-поступальний рух тазом і грудьми в напрямку метання); В.п. – те ж саме, але у напівприсіді більше на правій. Виконати те ж саме, що у вправі 1 та із закінченням поворотно-поступального руху на мить розігнути ноги в колінних і гомілкових суглобах (випрямляючий рух), тобто виконати поворотно-поступально-випрямляючий рух тазом і грудьми в напрямку метання; В.п. – те ж саме, але ліва рука передпліччям перед грудьми. Виконати те ж саме, що і у вправі 2, та із закінченням поворотно-поступально-випрямляючого руху тазом і грудьми у на-

прямку метання, відвести вперед і назад ліву руку; В.п. – набути кінцевого положення замаху для метання диска з місця, утримуючи в метаючій руці допоміжний прилад (диск з петлею, ракетку із фанери, пучок гілок, віник, тощо). Імітація метання диска з місця без хвистьського руху метаючої рукою; В.п. – теж саме, без утримання в метаючій руці допоміжного приладу. Імітація метання диска з місця.

Імітація метання диска сприяє набуттю правильного положення для метання диска з місця; включенням в кидок, в першу чергу роботу ніг та виконання поворотно-поступально-випрямляючого руху ногами, тазом, грудьми; утримання рівноваги під час і після кидка; послідовності, стійкості та прискорення руху; багаторазового виконання вправи.

Спостереження та експериментальні дослідження свідчать, що безпосереднє навчання метання диска з місця слід розпочинати з метання малих гумових м'ячиків, коротких палиць, гумових трубок, пучка гілок, тощо. Це пояснюється тим, що застосування на першому етапі навчання метання основного приладу (диска) неодмінно призведе до виникнення у початківця значних помилок. Початківцю важко оволодіти основами метання, слідкуючи одночасно за правильністю виконання всіх компонентів руху і за точністю прикладання зусиль в ребро диска та правильним випуском площини диска в політ. Тільки після того, коли послідовність основного руху буде вивчена, тоді початківцю буде значно легше оволодіти прикладенням зусилля точно в ребро диска та правильно випустити його в політ.

Для безпосереднього оволодіння технікою метання диска з місця пропонуються вправи: В.п. – стійка ноги нарізно, обличчям у напрямку метання, диск у вільно опущеній руці. Після розмахування рукою з диском в горизонтальній площині та замаху праворуч-назад виконати кидок приладу вперед під кутом 30-36°; В.п. – стійка ліва нога вперед, диск у вільно опущеній руці, вага тіла на зігнутій правій нозі. Після замаху виконати кидок; В.п. – стійка ноги нарізно, лівим боком у напрямку метання (В.п. для метання диска з місця), диск у вільно опущеній руці. Після розмахування рукою з диском в горизонтальній площині та замаху праворуч-назад, поворотно-поступально-випрямляючим рухом ногами, тазом і грудьми, в напрямку метання виконати кидок; В.п. – стійка лівим боком у напрямку метання, диск у вільно опущеній руці. Одночасно з виконанням замаху ліву ногу відвести вперед у напрямку кидка та набувши положення замаху для метання диска з місця, виконати кидок.

Навчання техніки повороту можна розпочинати одночасно з вирішення попередніх завдань. Елементи повороту та поворот у метанні диска вивчають без диска, а згодом з диском.

Основні підвідні вправи для навчання техніки повороту в метанні диска:

У положенні замаху для метання диска з поворотом, ходьба по лінії правим плечем вперед, по чергово обертаючись на носках ступнів ніг. Добитись утримання положення замаху; Те ж саме, але у напівприсіді, утримуючи у метаючій руці допоміжний предмет (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, фанерну ракетку, тощо); В.п. – В.п. для метання диска з повороту в положенні замаху.

Багаторазове виконання початку входу в поворот на внутрішній стороні ступні лівої ноги та повернення у В.п.. Під час входу в поворот добитись утримання положення замаху та перенесення ваги тіла з правої ноги на ліву. Вхід у поворот – це технічний елемент, який починається з обертання лівої ступні на внутрішній стороні, проходом таза на ліву ногу і відштовхуванням правої ступні; В.п. – те ж саме, що у попередній вправі. Утримуючи положення замаху обертання навколо лівої ноги на її носку на  $360^\circ$  (кругом), відірвавши від ґрунту. Із закінченням обертання праву ногу опустити на ґрунт у В.п. Добитись рівноваги під час обертання на лівій нозі, утримання положення замаху та тримання правої ноги під час обертання у положенні відведення праворуч; В.п. – те ж саме. Утримуючи положення замаху та здійснюючи вхід у поворот виконати круговим махом крок правою ногою вперед до напрямку метання і опустити її на ґрунт передньою частиною ступні на 10-12 см праворуч від вісі метання. Ліву ступню від ґрунту не відривати. Вагу тіла на праву ногу не переносити; В.п. – те ж саме. Виконавши попередню вправу, (не зупиняючи руху) передати обертання з лівої ноги на праву та одночасно круговим махом і кроком лівою ногою до напрямку метання набути В.п., як для метання диска з місця. Поворот виконувати по повздовжній вісі напрямку метання. При потребі робити розмітку на ґрунті для розстановки ступнів ніг. Домагатися, із закінчення виконання вправи, набути В.п., як для метання диска з місця; В.п. – те ж саме. Виконуючи попередню вправу в момент завершення входу в поворот до положення обличчям до напрямку метання здійснити поштовх лівою ногою та набути В.п., як для метання диска з місця. Домагатися чіткого і вільного виконання вправи; В.п. – те ж саме. Виконати попередню вправу, але з утриманням у метаючій руці предмет зручний для тримання (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, фанерну ракетку, тощо). Вправу виконувати з прискоренням. Звернути увагу на обгін, ритм виконання повороту та із закінченням виконання повороту набуття чіткого В.п., як для метання диска з місця; В.п. – те ж саме. Виконувати повороти змінюючи посадку (високу, середню, низьку) без утримання та з утриманням у метаючій руці предметів.

Допоміжні вправи для навчання техніки повороту:

- В.п. – стійка ноги нарізно – ліва вперед, обличчям до напрямку кидка, вага тіла на правій нозі, права рука за спиною. З перенесенням ваги тіла на ліву ногу, відштовхнутись лівою ногою, виконати різкий мах правим стегном угору-вперед та здійснити стрибок вперед у напрямку метання з приземленням на зігнуту праву ногу, нібито долаючи уявну горизонтальну перешкоду.

- В.п. – те ж саме, що у попередній вправі. Те ж саме що у вправі 1, але за рахунок колового маху стегном правої ноги приземлитись на зігнуту праву ногу у положення правим боком до напрямку метання, виконавши поворот тіла ліворуч на  $90^\circ$ . Приземлятись на передню частину ступні правої ноги. Ліву ногу на ґрунт не опускати.

- В.п. – те ж саме, що у попередніх вправах. Те саме що у вправі 2, але поворот тіла ліворуч виконати на  $180^\circ$  та приземлитись спиною до напрямку метання. Ліву ногу на ґрунт не опускати.

- В.п. – стійка обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду, рука положенні замаху для метання диска з поворотом, утримуючи у метаючій руці допоміжний предмет (диск з петлею, гумову трубку, пучок гілок, тощо). Перестрибнути з поворотом з лівої ноги на праву і прийти у вихідне положення (як у метанні з місця) для виконання фінального зусилля.

Навчання техніки метання диска з поворотом найкраще розпочинати із якогось проміжного положення, яке б полегшувало б виконання повороту.

Такою вправою може бути метання із В.п., якого набуває металник, коли закінчує вхід у поворот із положення стоячи спиною до напрямку метання: права нога при цьому дещо розвернута коліном назовні, тулуб скручено праворуч; із цього положення металник відводить руку з диском праворуч прямо-назад навколо тулуба і згодом виконує швидкий коловий мах правою ногою коліном вперед одночасно з поворотом тіла. Поворот виконується легким невисоким стрибком в кроці без акценту на поштовх лівою ногою. Приземлення на праву ногу відбувається в положенні для фінального зусилля з наступним швидким опусканням лівої ноги. Спочатку цю вправу виконують без приладу шляхом імітації кидка, а згодом з кидком диска на задану віддаль. Оцінка техніки метання з поворотом повинна здійснюватись не тільки за виконання повороту, але за виконання фінального зусилля. Головне під час метання з поворотом – це вміння виконати вправу без зупинки, з максимальним використанням набутої швидкості повороту в фінальному зусиллі. Метати диск з поворотом без втрати набутої швидкості перед фінальним зусиллям для металників-початківців складно, тому навчання метання з поворотом потрібно розглядати як навчання цілому руху без розділення повороту і фінального зусилля. Особливу увагу потрібно звертати на правильний випуск диска. Метання диска з поворотом із положення стоячи спиною до напрямку метання можна розпочинати після того, коли металник в попередній вправі доб'ється стійкості в повороті. Тоді у В.п. попередньої вправи потрібно повернути тулуб праворуч під час замаху з диском і відповідно зміниться положення і ступнів ніг. Таким чином, металник майже непомітно підійде до В.п. спиною до напрямку метання.

Велика кількість різних помилок які мають місце у початківців, навчання метання диска з поворотом вимагає індивідуального підходу. Так, наприклад, вхід у поворот деякі металники розпочинають не з обертання лівої ступні. А з повороту плечового поясу і голови ліворуч. Цей помилковий рух як правило ускладнюється тим, що таке випередження плечового поясу зберігається до фінального зусилля. Така помилка є наслідком того, що приземлюючись на праву ногу в повороті металник знаходиться перед фінальним зусиллям не спиною, а лівим боком і навіть грудьми до напрямку метання. Опускаючи потім ліву ногу на опору, він змушений перенести на неї вагу тіла. Таким чином. Одні помилки є причиною інших.

Щоб виправити навичку передчасного повороту плечового поясу і голови ліворуч, потрібно уточнити уявлення про правильні рухи під час входу у поворот і багаторазово повторювати імітацію повороту. У зв'язку з цим необхідно звернути увагу на передчасне обертання лівої ноги і на послідовний рух правою

ногою вперед в поворот з випередженням. Найбільш доцільно під час імітації повороту з метою виправлення даної помилки є поворот з довгою палицею (спис, планка для стрибків у висоту, тощо). Палиця при цьому кладеться на плечі за голову і захоплюється ззаду – зверху випрямленою повздож неї правою рукою. Ліва рука зігнута і підтримує палицю біля лівого плеча хватом низу. Після повороту початківці інколи ставлять ліву ногу на носок та продовжують тримати її так і у фінальному зусилля. Таке нестійке та невідгідне для виконання фінального зусилля положення необхідно виправляти як можна раніше. Для цього потрібно спокійно виконувати поворот до приземлення на праву ногу і кожного разу після цього ставити ліву ногу на всю ступню, або на її внутрішні краї. Після того як вправа буде виконуватись правильно, поворот можна виконувати на більшій швидкості і закінчувати рух кидком диска. Типовою помилкою для початківців є також високий стрибок після поштовху лівою ногою під час входу в поворот з випрямленням ніг замість бігового низького стрибка в групуванні. Наслідок високого стрибка приводить до «грузного» приземлення після повороту на прямі ноги створюючи ритм руху, який затрудняє виконання фінального зусилля. З метою усунення високого стрибка необхідно добитись від початківця виконання повороту на ледь зігнутих ногах. Для успішного вирішення завдання крім зразкового показу і пояснення метання диска з поворотом та використання вище згаданих вправ можна пропонувати: метання з поворотом поза колом різних допоміжних предметів (коротких гумових палиць або трубок, малих гумових м'ячів, пічок гілок та дисків меншої ваги та діаметру); метання з поворотом різних допоміжних предметів з кола; метання з поворотом основного приладу поза колом та з кола; метання диска з кола з різною швидкістю і випрямленням помилок.

Засоби технічної підготовки на етапі вдосконалення техніки:

Метання диска з поворотом з оптимальним прискоренням; Метання диска з двох поворотів; Метання диска з поворотом у низькій посадці; Метання диска з поворотом з закритими очима, забезпечивши правила техніки безпеки; Метання диска з поворотом більшого діаметру; Метання диска з поворотом більшої (на 200-300 гр.) ваги; Метання диска з поворотом в ускладнених кліматичних умовах (випадання дощу, сильна спека, тощо); Метання диска з поворотом з врахуванням сили і напрямку вітру; Метання диска створюючи змагальну ситуацію; Метання диска в ціль на задану відстань; Метання дисків різної конструкції.

Узагальнюючи вищеозначені дані також потребують уваги наступні вигоди: безпосереднє навчання техніки метання диска, як з місця так і з поворотом доцільно розпочинати з роботи ніг; метання допоміжних приладів за способом метання диска на перших етапах навчання дозволяє юному металнику зосередити свою увагу на оволодінні основними елементами техніки.

### **Список використаних джерел:**

1. Берестовская А.Л. Индивидуализация многолетней подготовки в метании диска на этапах углублённой тренировки и спортивного совершенствования: автореф. дис. канд.пед наук. М., 1992.

2. Бизин В.П. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): автореф. канд. пед. наук. Киев, 1987.
3. Буханцов К.И. Метание диска. М.: Фізкультура и спорт, 1977. 88 с.
4. Виставкін М.І. і Синицький З.П. Навчання окремих видів легкої атлетики. «Радянська школа». К.: 1964. 111с.
5. Григалка О. Метание диска. М.: ФИС, 1966. 160 с.
6. Григалка О. Метание диска. Легкая атлетика, 1985, № 9. С. 8-12.
7. Гурман Л.Д., Солопчук М.С. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ Кам'янець-Подільський «Абетка-НОВА», 2001. 44 с.
8. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: Фізкультура и спорт, 1987. 112 с.
9. Коробов А.В. Школа легкой атлетики М.: ФИС, 1968. 336с.
10. Коробченко В.В. Легкая атлетика. К.: «Вища школа». 1979. 224с.
11. Станчев Стефан Техническая подготовка легкоатлетов метателей: Пер. с болг. М.: ФИС. 1981.135с.
12. Тутевич В.Н. Теорія спортивних метаний. М.: ФИС, 1969. 312с.

In clause the technique of training of technics of a throwing of a disk shows. Special preparatory exercises and sequence in their use for mastering by technics of a throwing of a disk from a place and with turn are offered.

**Keywords:** a throwing of a disk, a throwing from a place, a throwing with the turn, bringing exercises, technics.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 796.011.3:373.5

**В. В. Граневский**

## **ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИЯ ДИСГАРМОНИЧНОГО ТЕЛОС-ЛОЖЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИ-БИЛДИНГОМ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА**

В статье рассмотрена методика физического воспитания старшеклассников, основанная на применении средств бодибилдинга, учитывающая их соматический тип, позволяющая дифференцировано подойти к объему выполняемых нагрузок, что будет способствовать гармонизации физического развития, повышению двигательной активности, улучшению психического состояния и укрепления здоровья.

**Ключевые слова:** бодибилдинг, эктоморфный соматический тип, эндоморфный соматический тип, дисгармоничное физическое развитие, учебно-тренировочные занятия.

**Постановка проблемы.** Современные социально-экономические условия жизни общества представляют все возрастающие требования к здоровью подрас-

таючого покоління. Наблюдения последних десятилетий отчетливо показывают тенденцию снижения параметров физических и функциональных возможностей организма школьников. Одной из социально значимых причин этого явления есть основания считать сокращение двигательной активности современного человека – гиподинамию, и повышение удельного веса психических нагрузок. По мнению многих специалистов, наверное, с квалифицированной медицинской помощью, незаменимы в этой ситуации профилактические мероприятия, главными из которых должны быть разносторонняя и качественная физическая подготовка, проводимая с юных лет [1, 2].

Особая роль в физической подготовке отводится силовым упражнениям. И это не случайно, ведь все богатство двигательных проявлений человека имеет силовую основу, а сами силовые упражнения оставляют наиболее выраженные эффекты в организме занимающихся [3, 4].

**Анализ актуальных исследований.** Многочисленные исследования широкого контингента учащихся старших классов указывает на невысокий уровень развития их физических качеств, в том числе и силовой подготовленности. Несмотря на значительное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития основных двигательных способностей учащихся старшего школьного возраста, рассматриваемая проблема еще далека от своего разрешения, а уровень физической подготовленности этой группы молодежи оставляет желать лучшего. При этом специалисты указывают, что юношеский возраст является чрезвычайно благоприятным периодом для направленного воздействия на функциональное развитие, двигательную подготовленность, психологическую и социальную адаптацию юношей. В то же время, анализ взаимосвязи показателей физического развития, двигательной подготовленности и психологических особенностей юношей методами физического воспитания требует самого пристального внимания.

Рядом исследователей показана высокая эффективность отдельных форм урочных и внеурочных занятий по физической культуре, какими являются, например, средства и методы бодибилдинга [1, 2, 3, 4].

Возросший интерес молодежи к бодибилдингу обуславливает необходимость более тщательного исследования вопросов, связанных с его применением во внеклассной работе по физическому воспитанию со школьниками, учитывая их индивидуальные морфологические характеристики, а также функциональные и психологические особенности.

**Цель исследования** заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки старшеклассников средствами бодибилдинга с учетом их индивидуальных морфофункциональных особенностей телосложения.

**Изложение основного материала.** В качестве основных методических принципов, заложенных в основу проводимого нами педагогического эксперимента, с последующей реализацией в учебно-тренировочном процессе были ис-

пользованы рекомендації вчених-спеціалістів по фізическому востановленню і спортивній тренувальній.

Аналіз соціологічних досліджень і бесіди з підлітками показали, що одним з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності є бодібілдинг. Юноші вважають, що бодібілдинг є засобом різносторонньої фізическої підготовки людини, сприяє покращенню здоров'я, розвиває силу, формує красиве телоскладження.

Бодібілдинг передбачає рішення завдань гармонічного фізического розвитку, оздоровлення і використання з ціллю не тільки силових, але і інших видів вправ всестороннього впливу. Бодібілдинг має ряд переваг: дає помітний ефект тренувань вже в процесі декількох місяців, дозволяє ізолювати вплив на слабоздані м'язові групи і легко дозувати навантаження. Включення цих методів в процес фізическої підготовки оправдане, як один з шляхів збільшення сили спортсмена.

Поэтому основой содержания программы дополнительных занятий с юношами 15–17 лет, имеющими дисгармоничное физическое развитие, стало использование комплексов силовых упражнений в сочетании со средствами общей физической подготовки (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Содержание программы учебно-тренировочных занятий  
в экспериментальных группах (%)**

Содержание занятий	ЭГ1	ЭГ2
Общеразвивающие упражнения	15	10
Специальная силовая подготовка	50	55
Легкая атлетика	20	10
Гимнастика	10	20
Контрольные испытания	5	5

Поскольку в эксперименте участвовало две группы школьников, имеющих разные типы телосложения, то содержание программы для них было различным.

Юноши первой экспериментальной группы, имеющие избыток жировой массы (эндоморфный соматический тип), кроме силовых упражнений, занимающих 50 % учебно-тренировочных занятий, 20 % времени занимались легкой атлетикой, 15 % отводилось на общеразвивающие упражнения.

Юноши второй экспериментальной группы, имеющие недостаточную массу тела и низкую выраженность мышечной массы (экоморфный соматический тип), 55 % учебно-тренировочного времени занимались силовыми упражнениями, 20 % – гимнастикой, по 10 % – общеразвивающими и легкоатлетическими упражнениями.

Юноши экспериментальных групп тренировались три раза в неделю. Соблюдение принципов систематичности, доступности и последовательности – не-



обходимое условие для коррекции дисгармоничности физического развития и улучшения силовой подготовленности.

Как показали предварительные исследования, юноши, участвующие в педагогическом эксперименте, имеют низкий уровень физической подготовленности. Индивидуальный индекс физической готовности юношей, имеющих избыточную массу тела, составляет 54,2–57,1 %. У них отмечено отставание в развитии быстроты, силы, скоростно-силовых качеств (табл. 2).

Общий индекс физической готовности юношей, имеющих недостаток массы тела, составляет 62,3–66,5 %. У юношей данной группы отмечено отставание в развитии выносливости, силы (табл. 3).

Показатели физической подготовленности участников эксперимента не имели достоверных различий (табл. 2, 3).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическая подготовленность и функциональные возможности организма юношей, имеющих дисгармоничное физическое развитие, несмотря на то, что они занимаются физической культурой в одной группе, находятся на разных уровнях. Индивидуальные особенности, как правило, в расчет не принимаются, и занятия в группах проходят по единому рабочему плану, рассчитанному на «среднего» ученика. Такой подход ведет к тому, что детям, имеющим индивидуальные морфологические особенности, не удается выполнить нормативы, даже при наличии положительной динамики физических качеств, в итоге у большинства школьников не отмечается существенных положительных изменений в двигательной подготовленности и не происходит формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

*Таблица 2*

**Сравнительный анализ исходных показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа (I-й педагогический эксперимент)**

Тесты	Контрольная группа № 1 n = 15	Экспериментальная группа № 1 n = 17	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,60±0,48	5,50±0,46	0,15	>0,05
Бег 1000 м (сек)	338,80±16,20	300,70±15,00	1,72	>0,05
Подтягивание (кол. раз)	3,60±0,33	4,26±0,32	1,43	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	23,40±1,20	25,57±1,30	1,22	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	149,80±5,20	157,45±4,85	1,08	>0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	34,80±2,86	38,64±2,80	0,96	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	38,20±2,50	41,30±2,40	0,89	>0,05
Становая динамометрия (кг)	62,70±5,80	70,65±5,75	0,97	>0,05
ИФГ (%)	57,10	54,20	-	-

Таблиця 3

**Сравнительный анализ исходных показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа (II-й педагогический эксперимент)**

Тесты	Контрольная группа № 2 n = 15	Экспериментальная группа № 2 n = 18	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,00±0,43	5,23±0,41	0,38	>0,05
Бег 1000 м (сек)	280,00±14,01	263,45±13,12	0,86	>0,05
Подтягивание (кол. раз)	3,60±0,31	4,05±0,28	1,07	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	25,10±1,40	26,67±1,50	0,76	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	158,40±5,90	167,71±5,80	1,12	>0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	36,20±2,89	40,08±2,83	0,96	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	40,60±2,30	43,92±2,10	1,07	>0,05
Становая динамометрия (кг)	70,82±4,64	76,22±4,58	0,83	>0,05
ИФГ (%)	65,70	62,30	-	-

В ходе педагогического эксперимента учащимся, имеющим индивидуальные морфологические особенности, была предложена программа тренировок, направленная на коррекцию физического развития и улучшение двигательной подготовленности. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование, которое позволило проанализировать динамику показателей физической подготовленности юношей контрольных и экспериментальных групп.

Результаты, полученные при повторном педагогическом тестировании, свидетельствуют о достоверном преимуществе юношей экспериментальных групп в уровне развития силы ( $P < 0,01$ ), скоростно-силовых качеств, выносливости по сравнению с юношами соответствующих контрольных групп (табл. 4, 5).

У юношей первой экспериментальной группы отмечено увеличение результатов в подъеме туловища из положения лежа (28,5 %), становой (15,7%) и кистевой динамометрии (14,1%), прыжке в длину с места (12,2%). Улучшились результаты в беге на 30 (1,8%) и 1000 м (5,9%) (рис. 1).

Наибольший прирост показателей отмечен в количестве подтягиваний на высокой перекладине. Результат в данном тесте возрос на 70,6 % у юношей первой экспериментальной группы (рис. 1). Общий индекс физической готовности юношей ЭГ1 возрос на 18,5 % от исходного уровня.

Таблиця 4

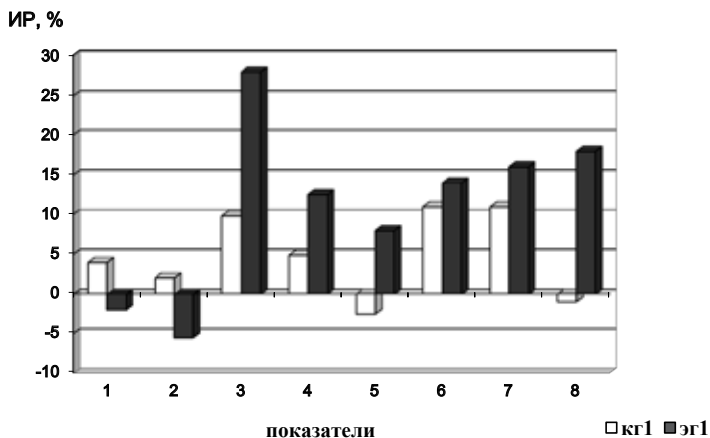
**Сравнительный анализ итоговых показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа (I-й педагогический эксперимент)**

Тесты	Контрольная группа № 1 n = 15	Экспериментальная группа № 1 n = 17	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,40±0,44	5,05±0,41	0,58	>0,05
Бег 1000 м (сек)	314,92±15,70	273,10±13,00	2,05	<0,05
Подтягивание (кол. раз)	4,30±0,29	5,13±0,28	2,07	<0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	25,62±1,10	28,73±1,00	2,10	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	159,29±4,93	172,12±3,12	2,20	<0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	40,18±2,71	47,28±2,50	2,06	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	42,90±2,30	49,00±1,80	2,09	<0,05
Становая динамометрия (кг)	73,55±5,70	90,45±5,33	2,16	<0,05
ИФГ (%)	56,80	64,20	-	-

Таблиця 5

**Сравнительный анализ итоговых показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа (II-й педагогический эксперимент)**

Тесты	Контрольная группа № 2 n = 15	Экспериментальная группа № 2 n = 18	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	4,90±0,42	4,50±0,38	0,71	>0,05
Бег 1000 м (сек)	257,60±13,87	219,60±12,05	2,06	<0,05
Подтягивание (кол. раз)	4,19±0,29	5,00±0,25	2,13	<0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	27,74±1,32	31,52±1,22	2,10	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	169,80±5,70	185,81±4,92	2,13	<0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	41,64±2,77	49,24±2,27	2,12	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	45,00±2,20	51,06±2,00	2,04	<0,05
Становая динамометрия (кг)	79,02±4,02	91,02±3,95	2,13	<0,05
ИФГ (%)	68,30	71,90	-	-



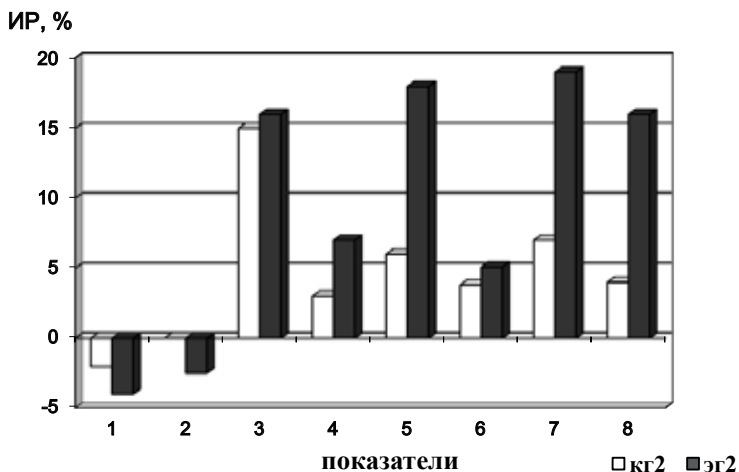
**Рис. 1. Динамика показателей силовой подготовленности по средним арифметическим значениям у юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа.**

*Условные обозначения: 1 – бег 30 м, 2 – бег 1000 м, 3 – подъем туловища из положения лежа за 1 мин, 4 – прыжок в длину с места, 5 – приседания за 1 мин, 6 – кистевая динамометрия, 7 – станочная динамометрия, 8 – индекс физической готовности.*

У юношей первой контрольной группы отмечена положительная динамика силы и скоростно-силовых качеств. У них произошло улучшение показателей в подтягивании (13,9 %), станочной (10,5 %) и кистевой динамометрии (10,7 %), подъеме туловища из положения лежа (9,4 %), прыжке в длину с места (4,6 %).

Прирост результатов тестовых упражнений у юношей контрольной группы был значительно меньше, чем у юношей экспериментальной группы. Особую тревогу вызывает тот факт, что у юношей первой контрольной группы произошло снижение уровня развития быстроты и выносливости. Среднее значение результата в беге на 30 м ухудшилось на 3,6 %, в беге на 1000 м – на 2,0 %, количество приседаний за 1 мин уменьшилось на 2,6 %.

Общий индекс физической готовности у школьников первой контрольной группы снизился на 0,5 %. Этот свидетельствует о том, что у юношей 15–17 лет, имеющих избыточную массу тела, существующий двигательный режим не способствует не только должному физическому развитию и воспитанию двигательных качеств, но и приводит к снижению уровня силовой подготовленности. Ряд авторов утверждает, что если у человека на каком-либо отрезке онтогенеза был недостаток двигательной деятельности, то это обязательно скажется в дальнейшем. Поэтому для таких юношей необходимо проведение занятий в различных спортивных и оздоровительных секциях и кружках.



**Рис. 2. Динамика показателей силовой подготовленности по средним арифметическим значениям у юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа.**

Динамика результатов контрольных упражнений у юношей с низким уровнем развития массы тела и мышечной массы имела свои особенности (рис. 2). Развитие физических качеств у юношей различного типа телосложения происходило неодинаково. Это указывает на существование зависимости между индивидуальными морфологическими особенностями и эффективностью процесса физического воспитания.

У юношей второй экспериментальной группы возросли показатели в подтягивании в висе (90,9 %), количестве приседаний (18,4 %) и подъемов туловища за 1 минуту (15,5 %), становой (19,2 %) и кистевой (5,1 %) динамометрии, прыжке в длину (6,7 %), а также произошло улучшение результата в беге на 30 м (4,1%) и 1000 м (2,4%). Общий индекс физической готовности юношей второй экспериментальной группы возрос на 15,4 % от исходного уровня.

У юношей второй контрольной группы не отмечено регресса в развитии физических качеств, общий уровень физической подготовленности возрос на 4 %. У них выявлено улучшение результатов в количестве подтягиваний (19,2 %), подъеме туловища из положения лежа (15,2 %), становой (7,1 %) и кистевой (3,6 %) динамометрии, прыжке в длину (3,0 %) и беге на 30 м (2,0 %). Сравнение результатов, показанных юношами контрольной и экспериментальной групп, выявило достоверное преимущество юношей экспериментальной группы по всем контрольным упражнениям, кроме бега на 30 м и кистевой динамометрии (рис. 2). Юноши, занимающиеся по разработанной программе, превосходили участников контрольной группы в развитии силы ( $P < 0,001$ ), скоростно-силовых

якості ( $P < 0,001$ ), виносливості ( $P < 0,01$ ), а також по общему індексу фізической готовності ( $P < 0,001$ ).

**Выводы.** Полученные результаты указывают на то, что возрастной этап 15–17 лет является сенситивным периодом для развития силы. Этим, в частности, объясняется значительное увеличение данного показателя у юношей экспериментальных групп (70,6 и 90,9 % соответственно). В то же время, у юношей контрольных групп прирост результатов в подтягивании возрос значительно меньше: на 13,9 и 19,2 %, что еще раз подчеркивает первостепенное значение целенаправленных учебно-тренировочных занятий и недостаток физической активности, обеспечивающейся уроками физкультуры, для развития двигательных качеств.

#### **Список использованной литературы:**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физкультура и спорт, 1978.
2. Граневский В.В., Дорган В.П. Научно-методические особенности коррекции дисгармоничного телосложения старшеклассников средствами бодибилдинга. Кишинёв: Editura USEFS, 2010. 168 с.
3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. – Bucuresti: didactica si pedagogica, 1996.
4. Chirazi M., Ciorba R. Culturism. Printed in Romania: Polirom, 2006. Siclovan I. Teoria antrenamentului sportiv. Bucuresti: Sport – Turism, 1997.

In this article there is considered a methodology of physical training of the senior pupils, based on application of means of bodybuilding, considering their somatic type, allowing to approach differentially to the volume of running exercises, which would help to harmonize physical development, increase of motion activity, improvement of mental health and health strengthening.

**Key words:** bodybuilding, ectomorphic somatic type, endomorphic somatic type, disharmonic physical development, educational-training classes.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 37.091.33:796.015:796.894

**Г. П. Грибан, І. В. Мичка**

### **ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

В статті теоретично обґрунтовано методику навчання силових вправ студентів у процесі фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Доведено, що важливим засобом фізичного виховання студентської молоді, підготовки її до майбутньої професійної діяльності та життєздатності є пауерліфтинг як засіб фізичного виховання. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять його зміст, а також велико-

му виховному, оздоровчому і прикладному значенню пауерліфтинг займає важливе місце в удосконаленні змісту фізичного виховання студентської молоді. Пауерліфтинг є одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання фізичного виховання. Дослідження дозволяють стверджувати, що основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Пріоритетними засобами силової підготовки, якими бажають займатися студенти, є: заняття на тренажерах, бодібілдинг, гирьовий спорт та пауерліфтинг. Методика навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, силові вправи, фізичне виховання, спорт, засоби силової підготовки, штанга, навчання, навчальний процес, студент.

**Постановка проблеми.** Духовна місія вищої освіти в XXI ст. переживає досить серйозні потрясіння і трансформації, великі динамічні зміни. У сучасній освіті існує ярко виражений шар інновацій, які постійно зламують і перебудовують освітні і виховні традиції, істотно ускладнюючи тим самим процеси соціалізації і адаптації студентської молоді до постійно змінюючих умов і вимог життя [1, с. 6]. Особливі зміни відбулися в модернізації системи фізичного виховання студентів. Тому наразі важливим засобом фізичного виховання студентської молоді, підготовки її до майбутньої професійної діяльності та життєздатності є пауерліфтинг як засіб фізичного виховання за вибором студентів. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню пауерліфтинг займає важливе місце в удосконаленні змісту фізичного виховання студентської молоді.

**Аналіз попередніх досліджень.** Важливе значення для досліджуваної проблеми мають наукові праці, де вивчаються такі питання, як: теоретичне обґрунтування професійної підготовки випускників вищих навчальних закладів (В.Я. Віленський, Г.П. Грибан, В.П. Краснов, Л.П. Сущенко, С.І. Присяжнюк, О.В. Тимошенко та інші); висвітлення культури здоров'я студентів у системі фізичного виховання (Л.А. Завацька, Ю.М. Вихляев, С.М. Канішевський та інші); формування здорового способу життя (Г.Л. Апанасенко, Г.П. Грибан, С.І. При-

сяжнок, та інші); гармонійний та духовний розвиток особистості (М.М. Булатова, Г.П. Грибан, М.В. Гриньова, О.Д. Дубогай, та інші); розвитку фізичних якостей студентів у процесі фізичного виховання (В.Г. Ареф'єв, М.М. Булатова, В.Л. Волков, Г.П. Грибан, Т.Ю. Круцевич та інші).

Ключовими позиціями оновлення педагогічної системи фізичного виховання повинні стати демократизація і гуманізація його основних положень, розвиток соціокультурних аспектів, посилення освітньої спрямованості і творче освоєння цінностей фізичної культури [7] та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні [4]. Реалізація цих напрямів повинна базуватися на усуненні протиріч, що породжують спотворене ставлення молоді до цінностей фізичної культури [6]. Для цього необхідно: здолати педагогічний консерватизм у системі фізичного виховання, відродити його демократичні традиції й ідеали; усунути зростаюче відчуження системи фізичного виховання від громадського життя, розвитку особистості і культури, будувати нові стосунки між педагогом і студентом на основі співдружності і довіри; звільнити систему фізичного виховання від тотальної уніфікації і стандартизації, використовувати варіативні форми сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій [2, 9].

Зараз в українських стандартах освіти не існує чітких офіційних вимог до фізичної підготовки фахівця з вищою освітою, відсутні передумови і джерела, які відповідають критерію культури і сприяють формуванню і корекції рухової активності та потреби в ній у студентів. Тому пауерліфтинг може бути одним із діючих і найбільш універсальних засобів фізичного виховання студентів. Це система спеціальних вправ і методичних прийомів, які використовуються з метою фізичного виховання, освіти, спортивної підготовки, відновлення, лікування, формування спеціальних умінь і навичок. Завдяки доступності та ефективності навчання, вправи з пауерліфтингу вирішують різноманітні завдання, типові для фізичного виховання в цілому та впроваджені у специфічних для пауерліфтингу формах [8].

Виконання вправ у пауерліфтингу – це вольова дія, здійснювана на основі сформованої рухової навички. У вольових діях кожного студента можна умовно виділити три етапи: підготовчий, характеризується усвідомленням цілі, попереднім обдумуванням, плануванням, прийняттям рішення і визначенням способів та засобів її досягнення; другий етап – виконавчий, складається із виконання прийнятого рішення безпосередньо у процесі навчальної діяльності; третій етап – оцінювання, характеризується оцінюванням і аналізом результатів діяльності [5, с. 42].

Для розвитку силових якостей у процесі фізичного виховання ключове значення мають практичні заняття. Активність студента у процесі таких занять повинна дидактично забезпечуватись, а рівень цієї активності зумовлений, з одного боку, індивідуальними особливостями особистості, а з іншого, – особливостями проведення навчальних занять викладачем. Заняття у свою чергу визначають особистий сенс активності студента й спираються на основні принципи або наріжні



положення, що є засадами структурування змісту цих занять. Принципи повинні формуватися з урахуванням загальних запитів сучасної педагогіки, психології, медицини, гігієни, лікувальної фізичної культури та валеології [3, с. 54].

**Мета статті** полягає в теоретичному обґрунтуванні педагогічних заasad навчання силових вправ студентів у процесі фізичного виховання засобами пауерліфтингу.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставленої мети використовувалися такі методи: *теоретичні* – метод концептуально-порівняльного аналізу, за допомогою якого зіставлялися наявні теоретичні підходи до вирішення питань сучасного стану системи фізичного виховання в освітніх закладах України на основі узагальнення методологічної, психолого-педагогічної та навчально-методичної літератури, новаторського власного викладацького досвіду; *емпіричні* – діагностичні (опитування, анкетування, бесіда); методи математичної статистики для обробки анкетних даних.

**Виклад основного матеріалу.** Пауерліфтинг є доступним засобом всебічного фізичного розвитку студентів, а також допоміжним засобом розвитку силових якостей для інших видів спорту. В той же час арсенал засобів та багаторічний досвід викладачів і тренерів з пауерліфтингу не використовується в освітньому процесі з фізичного виховання. При цьому слід зазначити, що фізична досконалість студентів має виступати не як власна, а як соціальна цінність, що відображає такий ступінь фізичного розвитку студента, його рухових умінь і навичок, що дозволяє йому якнайповніше реалізувати свої творчі й інтелектуальні можливості під час професійної діяльності та життєздатності.

Заняття у секціях з пауерліфтингу необхідно розглядати як можливість для студента отримати необхідний обсяг рухового навантаження, яке сприятиме нормальному функціонуванню організму, його розвитку, вдосконаленню та забезпеченню необхідної професійної працездатності. Проведення секційних занять у ВНЗ має бути спрямоване на вирішення фізкультурно-оздоровчих завдань й потребує використання таких вправ з пауерліфтингу, які може виконувати велика кількість студентів, оптимальну інтенсивність, регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність і обмежене місце проведення. Такий підхід передбачає розробку і використання нових методичних систем фізичного виховання, інноваційних науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості та фізичної працездатності студентів з урахування їх індивідуальних психологічних і морфофункціональних особливостей.

Формування у студентів особистісно-орієнтованого вибору видів рухової активності полягає в особистій мотивації та усвідомленості обраного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, де можна як найповніше використовувати принцип демократизації і гуманізації за умови спільної діяльності викладача і студента. Заняття пауерліфтингом як видом спорту дозволяють розширити круг спілкування студентів, сприяють високому фізичному розвитку, створюють реальні умови для самовдосконалення, забезпечують умови для адекватного

самопізнання студентом соціально-значущих способів самореалізації і самоствердження. Навчальні заняття з пауерліфтингу сприяють опануванню студентами системою понять, виділенні головного, вмінні взаємопов'язувати одне поняття з іншим та використовувати їх для вирішення практичних завдань. Чітке розуміння значення знань, самостійність у їх оволодінні й оцінюванні, творче застосування у вирішенні різних завдань забезпечує їх глибоке і міцне засвоєння.

Проведені нами дослідження дозволяють стверджувати, що основна частина студентів залучається до спорту, зокрема до пауерліфтингу не заради досягнення високих спортивних результатів, участі і перемог у змаганнях, а для задоволення своїх особистих потреб. Опитування показали, що пріоритетними засобами силовій підготовки, якими бажають займатися студенти, є: заняття на тренажерах, бодібілдинг, гирьовий спорт, пауерліфтинг та інші (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Найбільш популярні силові види фізичної культури та спорту серед студентів-чоловіків вищих навчальних закладів (у %, n =372)**

<b>Види фізичної культури та спорту</b>	<b>Займаються систематично</b>	<b>Займаються епізодично</b>	<b>Бажають займатися</b>
Силові вправи на тренажерах	18,2	29,6	32,8
Бодібілдинг	11,3	14,6	27,7
Гирьовий спорт	7,1	16,3	28,7
Пауерліфтинг	6,8	9,6	26,1
Армспорт	4,9	8,7	16,8
Важка атлетика	1,4	3,6	8,9

Навчання пауерліфтингу – це планомірна, організована спільна і двостороння діяльність викладача фізичного виховання і студентів, спрямована на свідоме, міцне і глибоке опанування останніми системи спеціальних знань, умінь і навичок, процес, під час якого гармонійно духовно розвивається особистість студента, формується його світогляд, засвоюється досвід фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Методика навчання включає сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання і закріплення студентами рухових дій. Навчання пауерліфтингу та вибір фізичного навантаження визначаються такими закономірностями: 1) тренувальний ефект вправ залежить від відповідного зусилля, її повторення та усунення помилок у техніці виконання; 2) своєчасні періодичні зміни умов і характеру виконання вправ та поступове підвищення рівня вимог; 3) взаємозв'язок кількості повторень вправи в одному підході з кількістю підходів, тривалістю і характером відпочинку.

Методика навчання під час проведення занять з пауерліфтингу передбачає формування спеціальних умінь і навичок у студентів. При цьому заняття мають бути теоретичними та практичними, проводиться у вигляді методичних, практич-

них і самостійних занять під керівництвом викладача. Формування силових якостей у студентів під час занять пауерліфтингом має враховувати ряд методичних положень, а саме: 1) кожне навчальне заняття з пауерліфтингу є структурною одиницею навчально-тренувального процесу з фізичного виховання на якому виконуються необхідні вправи, визначається допустима величина навантаження, режим м'язової роботи й активного відпочинку; 2) кількість задіяних основних м'язових груп на які припадає основне навантаження має визначитися індивідуально для кожного студента, залежності від рівня його фізичної підготовленості і стану організму; 3) після основних вправ пауерліфтингу необхідно застосовувати вправи локального впливу, які спрямовані на збільшення м'язової маси і покращання функціональних можливостей м'язів; 4) для досягнення максимального ефекту в тренувальному процесі кожну вправу потрібно виконувати для певної групи м'язів без допомоги інших частин тіла. При цьому важливо побудувати взаємозв'язок між групами м'язів, без якого не можна досягти якості виконання вправи; 5) під час виконання вправ із пауерліфтингу слід звернути увагу на правильне виконання техніки вправи та набуття автоматизму навичок заданих вихідних положень; 6) на заняттях з пауерліфтингу необхідно пам'ятати, що розвиток максимальної сили є одним із основних чинників досягнення високих спортивних результатів.

Сила є одним із компонентів структури фізичних якостей людини, від якої залежить вияв усіх інших фізичних якостей. Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. Різні види спорту і рухової діяльності людини ставлять до сили досить різні вимоги. Вияв сили м'язів залежить від діяльності центральної нервової системи, фізіологічного стану м'язів, їх еластичності або біохімічних процесів, які відбуваються у м'язах, зміни збуджуваності м'язів та інших чинників [2, с. 123]. Як і фізична підготовка взагалі, силова підготовка має два напрямки: загальна силова підготовка і спеціальна силова підготовка. Загальна силова підготовка направлена на гармонічний розвиток усіх основних м'язових груп, які мають значення для фізичного розвитку і підготовленості студента, а спеціальна силова підготовка в пауерліфтингу передбачає розвиток силових якостей стосовно цього виду спорту. Засобами спеціальної силовій підготовки є вправи зі штангою, які за характером вияву м'язових зусиль і структурою руху подібні до змагальних, та власне змагальні вправи.

Навчання силових вправ засобами пауерліфтингу має свої особливості. На початку занять необхідно з'ясувати вихідний рівень розвитку фізичних якостей студентів і, якщо він недостатній для оволодіння запрограмованими руховими діями, спланувати необхідний період попередньої спеціальної фізичної підготовки та підібрати відповідну методику навчання. Під методикою навчання розглядається сукупність систематизованих засобів, прийомів, форм, правил і методів, педагогічних технологій, за допомогою яких здійснюється усвідомлення, правильне виконання і закріплення студентами рухових дій, які вивчаються для досягнення поставленої мети.

В основу моделі навчання силових вправ засобами пауерліфтингу було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням освітніх, виховних і оздоровчих функцій. Усі три функції взаємопов'язані, і це забезпечується специфікою навчальних занять, змістом навчання, використанням методів, форм і засобів навчання, контролем та аналізом результатів. Розроблено також структуру методики навчання силових вправ, куди увійшли компоненти: мотиваційний (мотиви, ціннісні орієнтації), когнітивний (знання), діяльнісний (практичні вміння та навички) та оціночний.

Технологія впровадження методики навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу під час освітнього процесу з фізичного виховання передбачала вирішення комплексу дидактичних цілей, завдань і формування змісту навчального матеріалу, в якому виділялися відповідні елементи знань, умінь, навичок, розвитку силових якостей і компетентностей. Під кожен мету сформовано зміст із його теоретичними й практичними компонентами, структурою, видами зв'язку, способами та результатами функціонування процесу загальної і спеціальної фізичної підготовки студентів під час занять вправами зі штангою. Кожна навчальна вправа із пауерліфтингу вирішує комплексні завдання, впливаючи на гармонійний духовний розвиток студента. Навчальне заняття з пауерліфтингу є структурною одиницею освітнього процесу з фізичного виховання в цілому. Його мета і завдання визначають вибір необхідних вправ, величини навантаження, режиму м'язової роботи й активного відпочинку.

Для того, щоб досягти мети фізичного виховання, сформувати власну методику та оволодіти загальними компетентностями у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зокрема у пауерліфтингу, студент має опанувати певні компетенції, а саме:

- розуміти: значення систематичних занять вправами зі штангою та обтяженнями, удосконалення у пауерліфтингу як потребу в систематичних заняттях фізичними вправами для забезпечення здоров'я, фізичного розвитку, підвищення функціональних можливостей та працездатності під час підготовки до професійної діяльності;

- знати: значення систематичних занять вправами зі штангою для підтримання високого рівня працездатності, збереження доброго стану здоров'я, володіти методикою та практикою організації фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності засобами пауерліфтингу;

- уміти: скласти і провести комплекс вправ зі штангою, організувати і провести самостійно тренувальне або оздоровче заняття з пауерліфтингу, визначити обсяг та інтенсивність фізичного навантаження у тренувальному занятті; організувати і провести фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи з використанням вправ із пауерліфтингу;

- оволодіти: мотиваційно-ціннісним ставленням та особистісно-орієнтованим вибором рухової активності, визначивши пауерліфтинг як чинник здорового способу життя, який забезпечить збереження і зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвиток силових якостей.

**Висновки.** Методика навчання силових вправ студентів засобами пауерліфтингу враховує педагогічні умови формування власного потенціалу студента (мотивація, індивідуально-психологічні якості, рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості, стан здоров'я тощо) та активізує його фізкультурно-оздоровчу діяльність. Методика складається з чотирьох компонентів: мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та оціночного, які обумовлюють її функціональну структуру. Кожний компонент методики навчання силових вправ у процесі фізичного виховання вирішує певні завдання в обставинах, які складаються у конкретних умовах освітнього процесу, залежать від особливостей контингенту студентів, вимог часу та інших внутрішніх і зовнішніх чинників.

### **Список використаних джерел:**

1. Грибан Г.П. Духовний розвиток особистості студента в процесі фізичного виховання. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Вінниця. 2006. С. 6–10.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2009. 593 с.
3. Грибан Г. П. Методична система фізичного виховання студентів : навч. посібник. Житомир: Вид-во «Рута». 2014. 306 с.
4. Грибан Г.П. Соціальні та духовні виміри особистості студента у фізичному вихованні та спорті. Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетровського держ. інституту фіз. кул. і спорту. № 2–3. 2007. С. 78–81.
5. Грибан Г.П. Фізичне виховання і воля: монографія. Житомир: Вид-во «Рута». 2008. 168 с.
6. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. М. : ГЦОЛИФК. 1992. 120 с.
7. Сериков В.В. Личностно-ориентированное образование. Педагогика. 1994. № 5. С. 17.
8. Стеценко А.И. Построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям : дис. канд. наук по физич. воспит. и спорту. Черкассы. 2000. 179 с.
9. Чубаров М.М., Грибан Г.П., Чернобаб И.Ф. Условия совершенствования физического воспитания в вузах. Информационно-методический вестник по физическому воспитанию студентов сельскохозяйственных вузов. М. 1990. № 1. С. 1–7.

The methodology of teaching the studentsthe vigorous exercisesin the process of physical education by means of powerlifting is theoretically grounded in the article. Powerlifting as a means of physical education is proved to be a vital means of the students' physical education, preparing to future professional activity and working life. Due to the wide range of the vigorous exercises and the great educational, health-

improving applied meaning of powerlifting, it figures prominently in the improvement of the content of the students' physical education. Powerlifting is one of the current and the most multifunctional means of the students' physical education. It is the system of special exercises and methodological patterns which are used for physical education, studying, sport training, recovering, treatment, and special skills and abilities formation. Due to availability and effectiveness of studying the exercises in powerlifting solve various issues of physical education. Research allows to claim that the main part of the students joins sport activity, particularly powerlifting not to achieve high performance in sport, participate in and win the competitions, but to fulfil their own needs. Preferred means of the strength-building activities, which students want to take, are trainings with the exercise equipment, bodybuilding, kettlebell lifting activities and powerlifting. The methodology of teaching the students the vigorous exercises by means of powerlifting considers pedagogical conditions of the student's self-potential formation and activates his health and fitness activity. The methodology consists of four components: motivating, cognitive, pragmatist and estimative ones which define its functional structure.

**Key words:** powerlifting, the vigorous exercises, physical education, sport, means of the strength-building activities, barbell, studying, studying process, student.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 796.015:796.442.12

**Л. Д. Гурман, О. В. Ротар**

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ВАРІАЦІЙНОГО МЕТОДУ ТРЕНУВАННЯ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

У статті розглядаються особливості застосування варіативного методу тренування важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. Розкриваються методи застосування вправ силового характеру на етапі базової підготовки. Обґрунтовується методика тренування важкоатлетів за різними авторами з різною фізичною підготовкою та виокремлюється вікова та вагова категорії спортсменів важкоатлетів.

**Ключові слова:** силова підготовка, важкоатлети, ривок, етапи підготовки, фізична підготовка.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі соціально-економічного розвитку суспільства, коли активізації людського фактора приділяється велика увага, всезростаючого значення набувають питання ефективної масової фізичної підготовки людей. У здійсненні програми формування гармонійно розвиненого і суспільно-активного підростаючого покоління, важливого значення набуває якісне поліпшення фізичної підготовки школярів і молоді.

У процесі гармонічного фізичного розвитку особливе місце займає силова підготовка [2]. Відомо, що м'язова сила є першоосновою фізичного розвитку

людини і має винятково важливе прикладне значення. Поступове вдосконалення силових характеристик дозволяє максимально мобілізувати здатності нервово-м'язового апарата спортсмена і його вольові якості. Такі здатності чітко проявляються в тренуванні важкоатлетів при виконанні інтенсивних силових навантажень, тому що підйом штанги, починаючи із середньої ваги, здійснюється при вираженій концентрації нервових центрів рухового апарата, регульованих центральною нервовою системою; це свідомо та керована дія людини.

Але широке застосування методів важкоатлетичного спорту в системі фізичного виховання підлітків і юнаків стримується існуючою думкою про шкідливість для їхнього здоров'я застосування обтяжень граничної або біляграничної ваги. Крім того, існує науково не доведена думка, що заняття важкою атлетикою в підлітковому віці приводять до затримки зросту тіла і погіршенню діяльності серцево-судинної системи. Разом з тим, заняття цим видом спорту з раннього підліткового віку вже понад 20 років успішно апробуються як в нашій країні, так і за її межами.

В останні роки світові досягнення важкоатлетів 16–18 років не поступаються дорослим спортсменам, що свідчить про ефективність застосування інтенсивних методів важкоатлетичної підготовки при розвитку сили та швидкісно-силових якостей у молодому віці. У той же час, без належного наукового обґрунтування було б передчасним переносити такі методи тренування у повному обсязі на масову підготовку юних важкоатлетів. У цьому зв'язку варто визнати, що цілий ряд питань системної масової важкоатлетичної підготовки юних спортсменів ще не знайшов свого повного наукового і методичного відбиття в літературі.

**Мета дослідження** – обґрунтування особливості застосування варіаційного методу тренування важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Результати дослідження і їх обговорення.** Центральною ланкою теорії і практики важкоатлетичного спорту є вивчення та практичне вдосконалювання тренувального процесу, спрямованого на ефективну спортивну підготовку штангістів. При цьому основна увага фахівців спрямована на питання оптимізації тренувального навантаження. У довоєнні і перші післявоєнні роки радянськими фахівцями в області важкої атлетики перевага віддавалася тренуванням із середнім навантаженням. Так, М.Я. Яковлев ще в 1927 р. вказував, що в умовах звичайного тренування основне навантаження повинне виконуватися із середньою вагою штанги [4]. За середню вагу автор приймає 2/3 максимального результату. Ефективність середніх навантажень у тренуванні штангістів була показана в роботі [3], що пропонував наступну схему тренування: від початкового результату в 40-50%, додаючи по 5 кг, дійти до 70-80%, а потім, знижуючи вагу штанги по 5 кг, зробити 3-4 підходи. Становить інтерес і пропозиція В. Романа вважати оптимальною тренувальною вагою такою, що важкоатлет може підняти не менш чотирьох разів підряд. Надалі ці висловлення уточнювалися та досліджувалися з урахуванням віку і кваліфікації спортсменів [1].

З 70-х років у теорії і практиці затвердилася методика варіативності тренувального навантаження, використовуваного в спортивній підготовці важкоатлетів [1]. Крім того, були отримані позитивні результати в тренуванні, коли в одних вправах акцент робився на підйом великої ваги (більше 80%), а в інші – невеликої і середньої. У ці ж роки стали інтенсивно впроваджувати математичні методи в систему планування тренувального навантаження з урахуванням рівня підготовки спортсменів. Сутність цієї системи полягає в тому, що в тренуванні штангістів планується різка, контрастна зміна обсягу та інтенсивності навантаження – від малої до великої (1-й тип варіативності) і виключення з окремих занять якої-небудь вправи (2-й тип варіативності). Багато фахівців у ряді робіт досить переконливо показали, що найбільший приріст сили дають тренування зі штангою вагою в 90-100% від максимального. Але у практичній роботі широко – застосовується метод сполучення легких навантажень із середніми та більш важкими, тобто тренувальна вага штанги варіюється в широких межах від 75 до 105-110% і навіть більше від максимального результату.

Дослідження автора [4] показали ефективність тренувань зі штангою вагою в 90% від максимального для важкоатлетів 16–18 років. Але при цій вазі, відзначав автор, варто застосовувати одноразові підйоми штанги у вправах ривкового і поштовхового характеру. Поряд з великими і граничними навантаженнями на зростання спортивних результатів позитивно впливають тренування із середньою інтенсивністю. У той же час у змагальному періоді підготовки важкоатлетів відносна інтенсивність повинна збільшуватися, а обсяг – зменшуватися. У розвитку максимальної сили суттєве значення мають вага обтяження, темп, кількість повторень вправи та інтервал відпочинку між вправами і заняттями. У результаті експериментальних досліджень автор Д. Капцов прийшов до висновку, що вага штанги, близька до межі, краще розвиває силу; у процесі тренувальних занять вигідніше якнайбільше скорочувати період поступового збільшення навантаження, переходячи до оптимальної, близькому до максимальної, ваги та на цьому рівні тренуватися протягом певного часу; рівень же навантаження від вправи до вправи повинен поступово зростати.

Цілий ряд дослідників доводили переваги тренувального навантаження в 75–90% від максимального [4]. Дослідження О.О. Янчевського показали, що застосування обтяжень вагою в 70% від максимальної дозволило підвищити рівень швидкісно-силових показників на більшу величину, ніж тренування з іншими обтяженнями. У той же час, на думку авторів, найбільший приріст сили дають тренування з обтяженнями вагою в 90–100% від максимальної. Але автор вказує при цьому, що швидкість і точність підйому максимальної (змагальної) ваги розвиваються при тренуваннях з обтяженнями трохи меншої ваги. Це пов'язане з тим, вказує автор, що при заняттях зі штангою максимальної ваги порушується структура руху. Під час тренувань зі штангою вагою менш 80%, відзначає далі Р. О. Роман, більшою мірою вдосконалюються швидкісні якості важкоатлетів, а вагою більше 95% – силові.



Дослідник [4] вважав, що треба застосовувати в одному тренуванні різні варіанти тренувального навантаження. Дане положення автора надалі досить переконливо підтвердив О.В. Черняк. Проте М.І. Лучкін був прихильником переважно застосування граничної або біляграничної ваги штанги для розвитку максимальної сили важкоатлета. В 1956 р. у газеті „Радянський спорт” О.І. Воробйов писав, що віддає перевагу строго певній вазі штанги, що вимагає великої фізичної і нервової напруги. На певній вазі організм швидше виробляє бажану якість – силу. На думку науковця М. Сорокіна, найбільш вдалим у вправах зі штангою для розвитку швидкості потрібно вважати вагу, рівну 55–60% від максимального результату в ривку. У класичних вправах, вказує далі автор, оптимальна тренувальна вага становить 80% від максимальної. Ряд авторів пропонують із метою стимулювання нервово-м'язового апарата тренуватися зі штангою максимальної або субмаксимальної ваги, а для закріплення нових систем тимчасових зв'язків – робити це багаторазово. Але, як правило, такі тренування надзвичайно важкі, внаслідок чого спортсмени змушені тренуватися на середніх вагах, що на думку автора, знижує тренувальний ефект. Тому пропонується методика використання в тренувальному процесі вправ у режимі, що уступає, у сполученні із вправами в режимі, що переборює: підвищення ваги штанги при її опусканні та зниження її до 70–80% при підйомі.

У дослідженні О.П. Слободяна також видно позитивне відношення до різних режимів роботи м'язів в одному тренуванні, зокрема, при виконанні присідань, тяг, жимових вправ. При цьому автор пропонує наступне співвідношення різних режимів м'язової роботи: що переборює (75%), що уступає (15%) і ізометричний (10%). Інтенсивність вправ ізометричного характеру, на думку О.П. Слободяна, повинна становити 80–100%, а тривалість – не більше шести секунд, режиму що уступає – 80–120% від максимального. За варіативність навантаження закликає у своїх роботах [2], який показав, що для досягнення ефекту в розвитку сили ніг не обов'язково увесь час тренуватися з біляграничною або граничною вагою штанги. Значного приросту результатів можна досягти, використовуючи в тренуваннях переважно малу (до 70%) і середню (до 80%) вагу (наприклад, у присіданнях). Таку вагу автор пропонує сполучати з великими та граничними обтяженнями, але їхня частка в середньому повинна становити не більше 16% від загального обсягу тренування. Експерименти в присіданні, проведені О.О. Зейналовим, говорять про те, що помітне підвищення результатів настає приблизно після 6-тижневого спеціального тренування. Результати цих досліджень відповідають теоретичним положенням про планування тренувального навантаження в заняттях важкоатлетів, висунутим автором і експериментально доведені іншими дослідниками [4]. Одним з важливих питань оптимізації тренувального навантаження є планування сумарного навантаження в окремих вправах, за тренування, тиждень, місяць, рік. Вперше найбільш чіткі рекомендації з виконання сумарного навантаження у вправі і у цілому за тренування в кілограмах піднятої ваги дані в навчальному посібнику М.І. Лучкіна „Важка атлетика”.

Автор ще в 1940 р. запропонував цей метод підрахунку обсягу навантаження. Потім М.М. Саксонов став розраховувати обсяг навантаження в кілограмометрах, а Р.О. Роман, О.І. Фаламеев, О.В. Черняк – за кількісним показником підйому штанги. Автори запропонували при підрахунку обсягу тренувального навантаження ділити її на основну і додаткову. У цей час найбільшу популярність у спортсменів одержав метод підрахунку навантаження за кількістю підйомів штанги. Для ефективності його використання в аналізі обсягу тренувального навантаження дослідники запропонували градувати діапазон тренувальної ваги через 5%-й інтервал. Але найбільше поширення в практиці має інтервал в 10%. Проте автор [4] відзначає, що даний метод має деякі недоліки. Зокрема, через велику величину зон піднімаємої ваги, що може розташовуватися на краях зон. Цей недолік, на думку О.С. Медведєва, можна компенсувати шляхом переведення абсолютної інтенсивності (середньої ваги) у відносну (виражену у відсотках), що у цей час становить у найсильніших важкоатлетів у ривкових вправах 74–76%, а в поштовхових – 71–73%. Інтенсивність у підготовчому періоді може бути вище, ніж в основному, за рахунок великого (більше 50%) обсягу в тренуваннях тяг і присідань. Існує думка, що обсяг навантаження в тягах і присіданнях не повинен перевищувати 40–45% у підготовчому періоді та 30% – у змагальному. За розробкою [3], ця величина становить у підготовчому періоді 50–54%, а в спортсменів високого класу – 58–65%. Тренування із силовою спрямованістю (до 70% силових вправ – тяг, присідань, нахилів, напівпоштовхів) сприяє кращим досягненням у поштовху, а зі швидкісний (до 40% силових вправ) – у ривку [4]. У підготовчому періоді найбільша кількість підйомів штанги у всіх вагових категоріях доводиться на невеликі і середні обтяження. Особливість тренування важкоатлетів важкої ваги полягає в тому, що вони частіше піднімають штангу малої ваги (50–60%) і рідше – великої (70–80%) і субмаксимальної (90–100%).

Відомо, що інтенсивність тренувального навантаження тісно пов'язана з кількістю повторень вправи. Установлено, що після граничної кількості підйомів штанги в одному підході важкоатлети сильно втомлюються і надалі не можуть тренуватися в достатньому обсязі. Починаючи із шостого підйому, висота штанги (70% від максимального) різко знижується, при вазі штанги в 80% це явище спостерігається з п'ятого підйому, а в 90% – із третього [4]. Автор [3] визначив наступну кількість підйомів штанги: 70% – 3–6, 80% – 2–4 і 90% – 1–2 повторення за підхід. Він також установив, що найвищий приріст результатів у перші 5 тижнів тренувань виявився при підйомі штанги вагою в 90%, а в наступних 5 тижнів – в 80% від максимальної. За розробкою автора [3], оптимальна кількість повторень при підйомі штанги вагою в 70% від максимального становить не більше 12, в 80% – 8 і 90% – 4, а оптимальна кількість підйомів в одному підході – відповідно 6, 4 і 2. Отже, питання оптимізації тренувального навантаження особливо інтенсивно вивчалися радянськими фахівцями в період 60–70-х років. Подальший якісний підйом у науковій розробці цієї проблеми був пов'язаний з дослідженнями О. С. Медведєва і його співробітників у період з

1982 по 1985 р. Він вперше в країні розробив конкретні методичні рекомендації у вигляді єдиних програм для важкоатлетичних секцій і довів їхню ефективність. Багаторічні дослідження авторів [3, 4] у природних умовах підтвердили більш високу ефективність таких програм у порівнянні із традиційними методами планування підготовки важкоатлетів: у два рази збільшилося число майстрів спорту міжнародного класу в спілці „Динамо”, темп приросту спортивних результатів при використуванні уніфікованих тренувальних програм у передзмагальному періоді підвищився на 60,3%, а кількість спортсменів, що погіршила результати на 15–20%, скоротилося.

Рекомендується юнакам 14–16 років проводити заняття 3 рази в тиждень. Кількість підйомів штанги за підхід наступне: у тягах – до трьох разів, у присіданнях – до чотирьох, у жимі – до шести разів. Тижневий обсяг у перші три місяці підготовки становить у середньому 150 підйомів штанги, наприкінці року – до 250. Пропонується широкий діапазон тренувальних обтяжень від 40 до 90% від максимального, але з більшою кількістю малих ваг. Розглядаючи тренування починаючих важкоатлетів 17–18 років, автор вважає, що в цього контингенту спортсменів головним методом варто вважати розвиток сили за рахунок переважного збільшення м'язової маси. Співвідношення частки вправ у перший рік занять наступне: ривкові – 27%, поштовхові – 26, жимові – 10, присідання – 20, тяги ривкові і поштовхові – 15, інші вправи – 2%. Тренувальна вага в перші два місяці становить від 60 до 70%, у третьому місяці діапазон розширюється до 80%, у четвертому – до 90%. У наступній підготовці використовується весь арсенал від 60 до 100% з акцентом на 70–80%-ві обтяження. У тягах початківець важкоатлет повинен тренуватися з 90–100%-вою вагою 3–6 разів за підхід, а для окремих груп м'язів – до 10 разів. Одне-дворазові повторення включаються періодично. Р.О. Роман застерігає від захоплення великою вагою в тягах і вказує на недоцільність застосування ізометричного режиму м'язової діяльності. У багаторічній роботі з юними спортсменами початкова підготовка ділилася на два етапи. Перший етап (12–13 років) тривалістю один рік проводився в школі. Під час літніх канікул юні важкоатлети тренувалися 2 рази в тиждень по 60–90 хв. Головна увага приділялася ОФП (до 80%). Інший час приділявся вивченню техніки виконання вправ. Протягом трьох місяців спортсмени виконували вправи із ціпком: 10–15 повторень за підхід, 60–70 – за урок. У міру освоєння техніки переходили на підйом штанги мінімальної ваги, але робили не більше 50–60 підйомів. Другий етап (13–16 років), що включає два роки занять у секції ДЮСШ, має на меті значне підвищення фізичних і функціональних можливостей організму підлітка і вдосконалювання техніки важкоатлетичних вправ. У цьому віці найбільш повно проявляються здатності до занять важкою атлетикою. Даний етап підготовки поділяється на три частини, а важкоатлети тренувалися 3 рази в тиждень.

#### **Список використаних джерел**

1. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 320 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 752 с.
3. Роман Р. А. Тренировка начинающего тяжелоатлета в 17 – 18 лет. Тяжелая атлетика: Ежегодник. М., 2005.
4. Хартманн Ю. Современная силовая подготовка. Берлин: Шпортферлаг, 2008. 335 с.

The article deals with the peculiarities of the use of the variational method of training weightlifters at the stage of specialized basic training. The methods of using force exercises at the stage of basic training are revealed. The method of weightlifting training for different authors with different physical training is substantiated and the age and weight category of athletes of weightlifters is distinguished.

**Key words:** strength training, weightlifters, jerk, stages of preparation, physical training.

**Отримано: 25.04.2018**

УДК 37.032.2

**В. Ф. Гуцу, Г. М. Брядик**

## **ФОРМИРОВАНИЕ ВОЛЕВЫХ КАЧЕСТВ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ЛИЧНОСТИ**

В статье раскрыты особенности воспитания воли в образовательном процессе школы. Внимание уделяется обучению школьников способам волевой регуляции. Рассмотрены принципы воспитания у учащихся волевых качеств.

**Ключевые слова:** воспитание, волевые качества, школьники.

**Постановка проблемы.** Воспитание волевых качеств является неотъемлемой и важной частью всего образовательного процесса и оказывает влияние на подготовку школьников к жизни.

Люди с достаточным запасом волевых качеств – хозяева своего времени, планов, своей жизни. Человек, у которого не сформированы в нужной мере волевые навыки, намечает что-то и бросает, обещает и не выполняет. Многие неорганизованные люди хотят измениться, но ничего сделать с собой не могут – у них нет именно волевых привычек.

По мнению психолога Л. И. Божович, личностное развитие ребенка характеризуется тем, насколько ребенок научился сознательно подчинять свои действия более важным и далеким целям, хотя бы и непосредственно непривлекательным [1]. Волевые привычки определяют условия активного осуществления деятельности. Если же человек не владеет необходимым запасом волевых привычек, то самые благородные цели, самые замечательные побуждения могут остаться не реализованными.

**Анализ актуальных исследований.** Проблемой формирования волевых качеств занимались Л.С. Выготский, В.А. Иванников, Е.П. Ильин, В.К. Калинин, А.Ф. Лазурский, С.Л. Рубинштейн, В.И. Селиванов и др. [2, 3, 4]. Воля – понятие, обозначающее определенный класс психических процессов, действий, подчиненных единой функциональной задаче – сознательному и преднамеренному управлению поведением и деятельностью человека. С волей школьник не рождается, она формируется с детства в процессе образовательной деятельности. Формирование волевых качеств осуществляется одновременно с личностным развитием. Воспитание воли осуществляется в образовательном процессе школы, в том числе и на уроках физкультуры, тренировках в процессе технической, тактической, физической, теоретической подготовки и в соревнованиях.

Изложение основного материала. Научить школьника способам волевой регуляции, а затем закрепить эти умения в соответствующей деятельности – важнейшая задача участником образовательного процесса. Формирование умений преодолевать препятствия заключается в обучении учителями физической культуры и другими участниками образовательного процесса рационально пользоваться знаниями, умениями и навыками в условиях, требующих проявления целеустремленности, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания. Воля развивается и проявляется в действиях, направленных на достижение сознательно поставленной цели. Волевыми считаются только те действия, которые связаны с преодолением трудностей и препятствий, встречающихся на пути к достижению цели.

Для формирования волевых качеств необходимо в образовательном процессе создавать такие условия, которые требовали бы от школьников разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

Для того, чтобы обеспечить волевою подготовку школьников, нужно, с одной стороны, выявить те трудности, с преодолением которых приходится конкретно встречаться, а с другой – учесть субъективные переживания этих трудностей. В процессе спортивных занятий следует постоянно создавать такого рода трудности и на преодолении их формировать волю подростков.

Работникам образовательной сферы, занимающимся воспитанием детей, известно, что требования, предъявляемые к ребенку, должны быть соизмеримы с его возможностями. Ставить перед ребенком непосильные для него задачи – значит обрекать всю работу на неудачу. Для многих воспитателей эта истина является непреложной только в отношении интеллектуальной деятельности. Многие педагоги считают, что часто дети получают интеллектуальную нагрузку значительно меньшей трудности, чем необходимо для их полноценного развития; в результате «щадящего» интеллектуального режима не реализуются потенциальные силы ребенка. Другое дело – сфера поведения детей, их умение управлять своими действиями и состояниями, все то, что принято объединять в понятие саморегуляции. Здесь многие участники образовательной сферы убеждены, что

все зависит только от желания ребенка. И если он не умеет организовать себя, в нужной мере сосредоточить свое внимание, вовремя мобилизоваться и сделать все четко и точно, то это всегда вина самого ребенка. И на опаздывающего, все забывающего, невнимательного ученика сыплются наказания, с него берут слово, что он завтра же исправится. Но школьник и дальше несобран, неорганизован, а его воспитатели убеждены, что причина только в злом нежелании его самого стать хорошим.

В этом и состоит заблуждение многих педагогов и родителей. Дело не в том, что ученик не хочет. Он не может сразу стать другим и ему нужно в этом помочь.

Парадокс воспитания в том и состоит, что достаточное овладение своим поведением лишь по видимости доступно любому школьнику. На самом же деле навыки саморегуляции складываются так же постепенно, формирование их требует такой же кропотливой работы, такого же индивидуального подхода, как овладение сложными математическими действиями. Для того, чтобы ребенок в достаточной мере владел своим поведением, у него должен быть сформирован определенный запас «волевых качеств».

Под волевыми качествами понимаются устойчивые навыки эффективной организации труда, быта и общения, закрепившиеся в поведении человека и ставшие чертой его характера. Две стороны этого понятия являются основополагающими: наличие достаточно эффективных способов организации разных видов деятельности и устойчивость проявлений этих способов в поведении человека.

С этой точки зрения одно и то же поведение человека в одних случаях может свидетельствовать о наличии волевых качеств, а в других – об их отсутствии. Ученик несколько дней сидит за математикой, стремится исправить низкую отметку. Хорошая отметка получена – и снова начинается вольная жизнь до следующего «штурма». Такое поведение не имеет никакого отношения к трудолюбию, к волевой привычке регулярно трудиться. Но если ученик занимается регулярно и без принуждения, ему не надо проявлять особой воли, чтобы заниматься ежедневно, чтобы всегда быть ответственным. Для него такое поведение привычно.

Сначала школьник не может усадить себя за письменный стол, чтобы выполнить уроки, потом, став студентом, не может сосредоточиться на серьезной лекции. Став взрослым, он и на работе не может вовремя закончить важное задание, довести до конца ответственное дело. При этом человеку часто кажется, что к нему несправедливо, к нему плохо относятся. Но даже очень одаренным людям, чтобы реализовать неординарные возможности, нужны соответствующие черты характера – все те же волевые качества.

Наличие развитых волевых привычек предопределяет успешное становление личности [1]. Поэтому очень важно выяснить, как именно формировать волю школьника.

Рассмотрим, какие именно волевые привычки являются основой настоящего организованного человека.

Главное – привычка к регулярному труду. Ученые выявили, что люди с устойчивым трудолюбием (с развитой волевой привычкой к труду) меньше подвержены заболеваниям, особенно психическим. Их отличает большая физическая и эмоциональная стабильность. Установлено, что трудолюбие – характерная черта долгожителей. Не всегда легко выделить, где причина, а где следствие. Тем не менее, очевидно, что привычка к регулярному труду – основа человеческого существования.

Другая важная волевая привычка, которая не всегда должным образом оценивается, – это привычка к физической и гигиенической культуре. Это не только поддержание чистоты тела, зарядка по утрам, но и привычка к физическим упражнениям, потребность в движении. Для многих людей двигательная активность становится потребностью.

Можно выделить и привычку к определенной сдержанности в особо острых эмоциональных ситуациях, и привычку быть обязательным в отношениях с людьми. Некоторые педагоги считают, что в основе всего вышеописанного набора человеческих достоинств лежит общая привычка к мобилизованности, к деятельному напряжению.

У каждого человека есть свой, наиболее удобный для него уровень активности, на котором он предпочитает действовать. У людей напряженного труда этот уровень выше, а у людей, работающих кое-как, – значительно ниже. Л. Н. Толстой, ежедневно работавший по многу часов за письменным столом, короткие часы отдыха посвящал активным формам отдыха: верховой езде, велосипеду. Как известно, он пахал, шил сапоги, мастерил. А. П. Чехов в свободное время любил работать в саду, а Д. И. Менделеев шил чемоданы.

Выяснилось, что индивидуальный уровень активности в значительной мере можно сформировать и зависит это от личности. Иначе говоря, развитие многих навыков предполагает в своей основе общую волевою привычку к напряженной деятельности.

Рассмотрим, когда и как следует формировать волевые качества. Они формируются в результате стихийно складывающейся (не всегда достаточно осознаваемой) системы воспитания, которая существует в семье. Именно волевые качества воспитывают родители, требуя от ребенка сначала убирать свои игрушки, неукоснительно мыть руки перед едой, а позже – убирать свою постель, регулярно помогать по дому, а еще позже – вовремя садиться за уроки и вовремя вставать и ложиться. В некоторых семьях к обязательному исполнению принимаются и утренняя зарядка, и обливания, и ежедневные занятия музыкой и т. д. В результате ребенок приучается к труду, овладевает гигиеническими навыками, развивается физически и эстетически. Но это содержательная сторона. Она касается развития саморегуляции, формирования собранности, организованности.

Есть, например, наблюдения, что люди, много и регулярно занимавшиеся в детстве музыкой, спортом отличаются большей организованностью в ежедневной жизни. В том случае, конечно, когда развитые волевые привычки не «конкурируют» с повышенной чувствительностью.

Если формирование регулярных трудовых, физических, гигиенических навыков проводилось в семье с раннего детства и участники образовательного процесса придерживались установленных правил, то никаких проблем овладения своим поведением у ребенка не возникает. Однако бывает, что родители сами не организованы, а ждут от ребенка определенного поведения, хотя предъявляемые ими требования непоследовательны. Тогда волевые привычки не формируются и ребенком недовольны участники образовательного процесса. Он хочет стать другим, но не может, не умеет.

Бывает, что родители, пусть даже имеющие прекрасную саморегуляцию, не считают необходимым предъявлять какие-либо постоянные требования к ребенку. Вплоть до самой школы у него нет обязанностей по дому, ему напоминают, что надо убрать игрушки, а если он этого не сделал, за ним убирают. А потом ребенок оказывается беспомощным в ситуации, когда нужно ежедневно старательно делать уроки, ежедневно, ничего не забыв, собираться в школу.

Таким образом, особенности характера родителей, общий семейный климат – это важнейшие предпосылки волевого воспитания.

Другая важная предпосылка – направленное формирование волевого качества.

В любом возрасте, когда бы ни формировалось волевое качество, процесс его воспитания (или самовоспитания) предполагает три основных этапа.

Первый – этап принуждения (или само принуждения). Когда маленького ребенка заставляют убирать игрушки или мыть руки перед едой, то вначале родители в большей или меньшей степени принуждают его к этому. В некоторых случаях в большей степени присутствует убеждение, в других – приказ, но в той или иной мере ребенка приходится заставлять делать то, что нужно. Когда подросток решает воспитывать волю и для этого обливается зимой холодной водой и делает силовую гимнастику, вначале обязательно необходим момент самопринуждения. Иногда это принуждение невелико, иногда очень значительно, но на первых порах оно есть всегда. В этом смысле на первых порах воспитания волевой привычки нужна воля – своя или чужая.

Если деятельность регулярно продолжается (ребенка неукоснительно заставляют убирать игрушки, подросток – хочется или не хочется – выжимает гири), то наступает второй этап формирования волевой привычки – этап втягивания. От ребенка уже не требуется выраженных волевых усилий, однако деятельность еще не стала для него потребностью, возможны срывы и, особенно при неблагоприятных обстоятельствах, – прекращение деятельности.

Если деятельность продолжается и дальше, то с какого-то момента (у некоторых детей раньше, у некоторых позже) начинает формироваться совсем новое отношение к ней. На этом этапе соответствующая деятельность становится необходимой, ощущается как потребность. Только в том случае, если воспитываемый навык стал потребностью для школьника, можно говорить, что сформировалась волевая привычка.



Длительность формирования волевых привычек различна – от нескольких недель до многих месяцев и даже лет. Это зависит от содержания привычки, от индивидуальности ребенка, от особенностей его нервной системы, сложившихся черт характера.

Укоренившаяся, превратившаяся в потребность волевая привычка становится чертой характера (например, аккуратностью, организованностью), определяя в самой значительной степени и профессиональную деятельность человека, и его так называемую «частную жизнь».

Понятие «волевая привычка» противостоит осознанности, самоанализу поведения человека, означает призыв к какой-то автоматизации деятельности. Это не так. Волевое качество – это лишь средство выполнения деятельности, условие ее осуществления [3].

Благодаря наличию осознанной цели деятельности человек может активно, сознательно строить ее перспективу, подчиняя ей ближайшие, сегодняшние действия. Волевые же привычки – средство достичь этого.

Как показывают психолого-педагогические исследования, несмотря на то, что есть общие закономерности формирования волевых привычек, в каждом возрасте и у каждого ребенка имеются специфические особенности их развития.

Любая самая индивидуализированная стратегия и тактика воспитания должна предполагать определенные принципы, на основании которых эти стратегия и тактика только и могут выбираться. Сами же эти принципы разработаны на основе знания психологических особенностей школьников, с одной стороны, и главных трудностей их воспитания и самовоспитания – с другой.

Некоторые из сформулированных ниже правил могут показаться на первый взгляд банальными истинами. Однако многие истины остаются истинами, несмотря на всю их простоту, а опыт показывает, что учителя и особенно родители нередко пренебрегают как раз общеизвестными правилами воспитания.

Первое правило связано с наиболее часто выдвигающимся сейчас в педагогике принципом – всячески способствовать активности самого ребенка. Педагогическая практика показывает, что воспитание, не предполагающее активности самого ребенка, тормозит развитие его творческих возможностей, приводит к застою. Это также относится к развитию у школьников волевых навыков, возможностей самоуправления своим поведением. Успех в воспитании возможен только на основе руководства самостоятельной работой школьника.

Очень важно, чтобы конкретные цели не навязывались участниками образовательного процесса, а исходили от самого школьника. Например, ученику предлагают несколько заданий-целей, чтобы он выбрал два из них, с которых хотел бы начать. Набор заданий-целей может быть очень разнообразным, например, простейшего – каждый день поливать цветы. Необходимо поставить такие цели, чтобы была большая вероятность успеха. Как уже отмечалось выше, вполне допустимо, чтобы сначала эти дела были не самыми важными в общей программе самовоспитания.

Следующее правило не носит безусловного характера, однако в большинстве случаев оказывается крайне полезным. Одни и те же приемы воспитания

существенно отличаются по своей эффективности в зависимости от того, зафиксированы они или нет. Надо отметить, что многие школьники стихийно это понимают, обращаясь к такой форме фиксации процесса самовоспитания, как личный дневник. Рефлексия, которая с необходимостью включается в работу ученика над собой, благодаря дневнику как бы выносится вовне, оставаясь при этом тайной. Школьник получает возможность оценивать себя несколько со стороны. Необходимость зарегистрировать цель деятельности, место и условия ее проведения, критерии успешности, принуждает участников образовательного процесса к большей продуманности всех этих элементов. Последовательная регистрация хода деятельности позволяет анализировать продвижение школьника по пути волевого развития. Главным критерием того, что волевая привычка образовалась, является тот факт, что подросток стремится к выполнению деятельности, испытывает определенный дискомфорт, если почему-либо не может эту деятельность осуществить.

В зависимости от типа нервной системы, особенностей характера, конкретных условий воспитания и самовоспитания разным школьникам требуется различное время для формирования волевой привычки. Для некоторых это три-четыре месяца, а для других год и больше. Зависит это и от сложности привычки. Переходить к следующей цели можно только тогда, когда есть достаточная уверенность в том, что запас волевых привычек у школьника пополнился. Отсюда вытекает последнее правило-необходимость закрепления достигнутых успехов.

**Выводы.** На основании выше изложенного можно сделать следующий вывод: самое главное в воспитании волевых качеств заключается в доброжелательном, уважительном отношении к школьнику, поддержании и развитии его собственной активности и инициатив. Для формирования волевых качеств необходимо в образовательном процессе создавать такие условия, которые требовали бы от школьников разнообразных волевых проявлений, и прежде всего самостоятельности и инициативности, решительности и смелости, выдержки и самообладания.

#### **Список использованных источников:**

1. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. Л. СПб.: Питер, 2008. 398 с.
2. Выготский Л.С. Собрание сочинений. Т. 4. М.: Педагогика, 2013. 435 с.
3. Симонов П. В. Мотивированный мозг. М.: Наука. 1987. 238 с.
4. Чедова Т.И., Чедов К.В. Воспитание морально-волевых качеств подростков в рамках школьного спортивного клуба. Современные проблемы науки и образования. 2012. № 1. С. 138–140.

The article reveals the peculiarities of will education in the educational process of the school. Much attention is paid to teaching students how to strong-willed regulation. Principles of education at pupils of strong-willed qualities are considered.

**Key words:** education, volitional qualities, schoolchildren.

**Отримано: 30.04.2018.**

## **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РЕАЛІЗАЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ У РІЗНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Визначено педагогічних умови, що сприяють успішній реалізації рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами, та розкрито їх зміст і особливості зв'язку з виокремленими принципами такої діяльності. Метою проведеного дослідження було визначення ефективних умов реалізації рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у формах занять фізичними вправами, що передбачені начальним процесом у спеціальних закладах загальної середньої та вищої освіти 1-2 рівнів акредитації. Виокремлено такі педагогічні умови: створення позитивного психологічного клімату в класі, надання вчителю більшої творчої свободи, розширення і поглиблення його співпраці з сім'єю, іншими педагогами; спрямування і заохочення кожної дитини з ЦП до активної діяльності; вибір оптимального дозування фізичних вправ, їх планування за циклами з урахуванням одержаних даних про особливості розвитку дітей з різними формами ЦП; коригування параметрів фізичних навантажень виходячи з поточного стану дітей; одночасне розв'язання навчальних і завдань з фізичної підготовки у різних формах занять. Реалізація таких умов у практичній діяльності сприятиме підвищенню ефективності рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами у вирішенні завдань адаптивного фізичного виховання.

**Ключові слова:** діти, церебральний параліч, рухова діяльність, фізичні вправи, педагогічні умови.

**Вступ.** Отримані на попередніх етапах дослідження дані [5; 7-9] засвідчували можливість підвищити ефективність рухової діяльності дітей з церебральним паралічем (ЦП) під час фізичного виховання в закладах загальної середньої та вищої освіти. Один із перспективних шляхів – розроблення технологій (методик), спрямованих на вирішення завдань адаптивного фізичного виховання. Але виявили, що на сучасному етапі недостатньо даних про педагогічні умови, виконання яких забезпечить високу ефективність реалізації означених розробок для дітей з ЦП у практичній діяльності. Наявні дані свідчать, що під час розроблення способів реалізації змісту певного навчального процесу педагогічна наука сьогодні все активніше використовує технологічний підхід. Це зумовлено тим, що цей підхід сприяє зменшенню експромтів учителя під час впровадження у практику змісту, що пропонується педагогічною наукою.

У зв'язку із зазначеним наголошується, що будь-які освітні концепції для своєї реалізації потребують певної системи дій. При цьому, у випадку високої варіативності й гнучкості такої системи її розглядають як методику, у випадку більш жорсткої алгоритмічної послідовності та перспективності одержати запланований результат систему розглядають вже як технологію [1; 3]. За інформацією цих дослідників педагогічна технологія – це проект певної педагогічної системи, який зrealізовано на практиці; проектом є концепція, тобто поетапне описання педагогічної системи що перетворюється в педагогічну технологію, а без першої немає другої.

Водночас відзначили, що ефективність будь-якої педагогічної технології багато у чому залежить від встановлення обставин, урахування яких дозволяє збільшити результат, тобто від педагогічних умов [11; 12].

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. проблемної лабораторії «Профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження було спрямоване на визначення ефективних умов реалізації рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у формах занять фізичними вправами, що передбачені начальним процесом у спеціальних закладах загальної середньої та вищої освіти 1-2 рівнів акредитації. Для досягнення цієї мети було використано адекватні методи дослідження, зокрема такі загальнонаукові: аналіз, синтез, узагальнення, теоретичне моделювання. Ці методи було застосовано під час опрацювання даних попередніх досліджень, зокрема: розробленої концепції [5], результатів проведених педагогічних експериментів [7-9; 16-18], а також визначені фахівцями положення про проектування педагогічних технологій [2; 3; 10; 12; 15; 19] та умови найбільш ефективної реалізації змісту навчально-виховного процесу [11; 12; 14; 20]. Щодо організації дослідження, то вона не відрізнялася від рекомендованої спеціальною літературою [13, с. 53-56].

**Результати дослідження.** Вивчення інформації літературних джерел виокремили педагогічні умови, виконання яких сприятиме досягненню високого позитивного результату від використання дітьми з ЦП рухової діяльності в різних формах занять фізичними вправами. Такими умовами були: створення позитивного психологічного клімату в класі; надання вчителю фізичного виховання більшої творчої свободи, розширення і поглиблення його співпраці з сім'єю, іншими педагогами закладу загальної середньої освіти; спрямування і заохочення кожної дитини до активної діяльності; вибір оптимального дозування фізичних вправ, їх планування за циклами з урахуванням одержаних даних про особливості розвитку дітей з різними формами ЦП; коригування параметрів фізичних навантажень виходячи з поточного стану дітей; одночасне розв'язання навчальних і завдань з фізичної підготовки у різних формах занять.

Під час виокремлення зазначених умов, їх розглядали як обставину, від якої залежить певні явище або процес, що утворюють середовище, в якому явище (процес) виникає, функціонує і розвивається; щодо ефективності, то у педагогіці в аспекті діяльності її визначають як об'єктивні й суб'єктивні передумови, реалізація яких дозволяє досягти поставленої мети раціональним застосуванням засобів і сил [12, с. 125]. Виокремлені педагогічні умови пов'язані з виконанням вимог таких принципів: різнобічного розвитку дитини з ЦП, зв'язку змісту рухової діяльності з життєдіяльністю, компенсаторної і корекційно-розвивальної спрямованості їх рухової діяльності, доступності й індивідуалізації, вербалізації та наочності, вікової адекватності.

Реалізацію першого зазначеного принципу забезпечує включення у зміст рухової діяльності дітей з ЦП такого: необхідних для вивчення різноманітних рухових дій; матеріалу для формування теоретико-методичних знань й умінь, пов'язаних із фізичним вихованням, лікувальною фізичною культурою; адекватних можливостям дитини засобів, методів удосконалення фізичних якостей. Одночас, зазначене пов'язане з іншим принципом, а саме зв'язку рухової діяльності з життєдіяльністю. Така прикладна функція повинна виконуватися з урахуванням особливостей поточного стану і розвитку дитини у певному віці 7-17 років. Зокрема, в початковій школі мають домінувати засоби вдосконалення наявних і формування нових навичок у рухових діях із самозабезпечення, в основній школі – в діях і фізичних якостях, які є провідними в майбутній професії, що на даний момент є пріоритетною.

Виконання зазначеного та іншого принципу, а саме компенсаторної і корекційно-розвивальної спрямованості рухової діяльності дітей з ЦП, може бути забезпечене реалізацією інших педагогічних умов, що були виокремлені в ході дослідження. Одна з них стосується вибору оптимального дозування фізичних вправ, їх планування за циклами з урахуванням даних про особливості розвитку дітей з різними формами ЦП, що були одержані на попередніх етапах дослідження, інша – одночасне вирішення на заняттях фізичними вправами різних за змістом завдань. У зв'язку з цим, передусім на заняттях з лікувальної фізичної культури, використовують комплекси вправ, що стимулюють компенсаторні процеси в ушкоджених органах і системах дітей у напрямі розвитку збережених функцій. Це дозволяє утворити довготривалу, стійку й адекватну адаптацію, зменшити розбіжності у морфофункціональному дозріванні, руховій підготовленості, розвитку фізичних якостей таких дітей та фізично здорових однолітків. Ще одні комплекси фізичних вправ спрямовують на профілактику і попередження зумовлених хворобою вторинних відхилень, зокрема низької рухової активності; обмеженого кола рухових дій, які дитина спроможна виконати; низького рівня розвитку фізичних якостей і моторної функції. Комплекси використовують, передусім на уроках з фізичної культури, на заняттях у спортивних секціях.

Педагогічні умови, що розглядаються, сприятимуть, крім вищезазначеного, також виконанню вимог принципу доступності й індивідуалізації. Зокрема,

реалізація таких умов сприяє актуалізації рухових здібностей кожної дитини. Забезпечується це врахуванням характеру патологічних процесів, особливостей морфофункціонального дозрівання, розвитку психічних та моторної функцій, що зумовлені статтю, віком і формою ЦП, а також урахуванням інтересів і побажань дітей під час вибору засобів, методів, дозування вправ, які планується використати на занятті.

Реалізація педагогічних умов, що розглядаються, сприяє також виконанню вимог таких принципів, як вікової адекватності та вербалізації й наочності. У першому випадку використовують фізичні навантаження визначеної спрямованості й дозування, що є максимально узгодженими з особливостями дитини, у другому – якнайчастіше використовують методи мовної дії та такі, що їх доповнюють, а саме методи наочної дії. За роками навчання визначають склад рухових дій, які вивчатимуться для формування умінь і навичок, а також час здійснення педагогічного контролю. Щоденне використання рухової діяльності у різних формах передбачає, крім іншого, також її рівномірний розподіл упродовж навчальних дня, тижня, року. Це сприяє утворенню термінової, накопичувальної адаптації та відставленого ефекту між заняттями. Так забезпечують наступність в оволодінні програмним матеріалом на етапах навчання.

Конкретизуючи інформацію про деякі інші педагогічні умови реалізації рухової діяльності дітей з ЦП у різних формах занять фізичними вправами, відзначаємо таке. Створення позитивного психологічного клімату в класі дітей з ЦП, що є однією з виокремлених умов, передбачає утворення засобами і методами фізичного виховання максимально сприятливих умов для задоволення їх психологічних потреб, а саме компетентності, інтегрованості у діяльність колективу та незалежності. Ці потреби є визначальними у формуванні внутрішнього типу мотивації до систематичного використання рухової діяльності, змістом якої є фізичні вправи, у повсякденному житті та на довгу перспективу для вирішення різних за змістом завдань. Водночас, практично на кожному занятті вчитель повинен усно оцінювати результати кожної дитини: не акцентувати уваги на недоліках, а тільки на позитивних моментах; використовувати фізичні вправи, рухливі ігри, а також елементи спортивних ігор для виховання взаємовиручки, допомоги, підтримки, формуванню вміння діяти у колективі. Водночас, реалізуючи діяльнісний підхід, учитель заохочує і спрямовує кожну дитину з ЦП на активне виконання персональних, колективних завдань, розкриття і вияв індивідуальних здібностей, а також формує свідоме ставлення до занять фізичними вправами у різних формах, підтримує та стимулює елементи творчої самодіяльності, персонального самовдосконалення.

Надання вчителю фізичного виховання більшої творчої свободи, розширення і поглиблення його співпраці з сім'єю, що було іншою педагогічною умовою, у найбільш загальному вигляді передбачало спілкування вчителя та батьків (опікунів), вихователів у напрямі питань спільної діяльності для створення дітям удома та в закладі загальної середньої освіти навчального середовища, в якому одне з провідних місць посідає рухова діяльність, основою якої є фізичні

вправи. Передбачає таке навчальне середовище використання фізичних вправ у різних формах для вирішення, передусім навчальних завдань, але соціального змісту. У формуванні та підтриманні навчального середовища батьки, вихователі та вчителі фізичного виховання знаходяться у постійному міцному контакті як рівноправні партнери та учасники процесу.

Крім цього, важливою умовою є спрямування і заохочення кожної дитини з ЦП до вияву активної позитивної позиції під час рухової діяльності у різних формах занять фізичними вправами, особливо які є не обов'язковими, тобто передбачають вільне відвідування. У зв'язку з цим учитель спрямовує увагу дітей на формування умінь в основних рухах, розвиток інтелекту, формуючи знання і мовленнєву активність, передусім збагаченням словникового запасу, що пов'язаний із фізичним вихованням. Зокрема, необхідно враховувати: спроможність дітей у аспекті кращого для них способу сприйняття завдання, а саме словесно або зорово-просторово; недостатню стійку увагу, передусім щодо спроможності тривалий час концентрувати увагу на одному об'єкті; недостатньо швидке орієнтування в ситуації; уповільнене осмислення взаємовідношень між частинами цілісного зображення в зв'язку з аналітичним способом пізнання (акцент уваги на деталях); потребу у перерві під час переходу від одного виду діяльності до іншого.

**Дискусія.** На сучасному етапі дослідники розглядають педагогічні умови як важливий елемент будь-якої педагогічної системи, а також педагогічних технологій та методичного забезпечення навчального процесу [1; 3; 10; 11; 12]. Узагальнюючи інформацію цих авторів можна відзначити, що педагогічні умови – це особливості організації навчально-виховного процесу у певному закладі освіти, пов'язані з детермінацією результатів виховання, освіти і розвитку особистості дитини, та які об'єктивно забезпечують можливості для їх досягнення.

Прогнозування високого позитивного ефекту від рухової діяльності дітей з ЦП у різних формах занять фізичними вправами у випадку реалізації пропонованих педагогічних умов ґрунтується, передусім на врахуванні їх провідної функції, а саме детермінації результатів педагогічного процесу. Зокрема, реалізацією таких педагогічних умов, як створення позитивного психологічного клімату в класі дітей з ЦП та спрямування і заохочення кожної дитини до активної діяльності, забезпечується, передусім максимальне сприяння у задоволенні психологічних потреб дітей, а саме компетентності, незалежності, інтегрованості у діяльність колективу. На важливість задоволення таких потреб у дітей і підлітків наголошує багато дослідників [16-19]. У такий спосіб досягається внутрішній тип мотивації – самовизначеність дитини в питанні необхідності та важливості систематичного використання занять фізичними вправами у різних формах. Зазначене ще більшою мірою є важливим для дітей з ЦП, адже вони відрізняються від дітей без порушень розвитку особливостями вияву психіки і психологічних показників, причому з негативною тенденцією. Водночас зазначається, що однією з провідних причин низької зацікавленості дитини з певним захворюванням до

занять фізичними вправами є несформована мотивація, тобто амотивація, її зовнішній тип або поведінка, що також пов'язана з першою [19, с. 96].

Що стосується вибору оптимального дозування фізичних вправ, їх планування з урахуванням одержаних даних про особливості розвитку дітей з різними формами ЦП та коригування параметрів навантажень, виходячи з поточного стану таких дітей, то зазначене на сучасному етапі є однією з провідних засад організації, формування та реалізації змісту рухової діяльності в різних формах занять фізичними вправами дітей без порушень розвитку [2; 4; 10; 20]. На врахуванні зазначеного наголошують деякі дослідники у зв'язку з конкретизацією шляхів реалізації індивідуального підходу до дітей з ЦП під час здійснення заходів фізичної реабілітації, лікувальної фізичної культури, деяких інших методик кінезо- та ерготерапії [6; 8; 20].

**Висновки:** 1. На сучасному етапі розвитку адаптивного фізичного виховання дотепер несформовано комплексів педагогічних умов, реалізація яких сприятиме досягненню високого позитивного результату у вирішенні завдань цього педагогічного процесу. 2. Виокремлено педагогічні умови реалізації рухової діяльності дітей з ЦП у різних формах занять фізичними вправами під час навчання, передусім у спеціальних закладах загальної середньої освіти та вищої освіти 1-2 рівнів акредитації: створення позитивного психологічного клімату в класі, надання вчителю більшої творчої свободи, розширення і поглиблення його співпраці з сім'єю, іншими педагогами; спрямування і заохочення кожної дитини з ЦП до активної діяльності; вибір оптимального дозування фізичних вправ, їх планування за циклами з урахуванням одержаних даних про особливості розвитку дітей з різними формами ЦП; коригування параметрів фізичних навантажень виходячи з поточного стану дітей; одночасне розв'язання навчальних і завдань з фізичної підготовки у різних формах занять.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці пропонованих педагогічних умов для визначення їх ефективності у вирішенні поставлених завдань.

### **Список використаних джерел**

1. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Вид. 2-е, доп. й виправл. Рівне: Волинські береги, 2011. 552 с.
2. Давиденко О. В., Семененко В. П., Фандікова Л. О. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом. Тернопіль: Астон, 2003. 144 с.
3. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології: підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
4. Дутчак М. Перспективні напрями наукового супроводження реалізації національної стратегії з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація». Вісник Прикарпатського ун-ту. Серія: Фізична культура, 2017. Випуск 27-28. С. 89-93.



5. Єдинак Г. А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з учнівством, що має обмежені церебральним паралічем можливості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2003. Вип. 6. С. 120-126.
6. Єдинак Г. А. Технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2007. 94 с.
7. Єдинак Г. А., Мицкан Б. М., Галаманжук Л. Л. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2011. Вип. 13. С. 108-128.
8. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 394 с.
9. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02 Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2010. 40 с.
10. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
11. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. Випуск 1(21). С. 116-119.
12. Фіцула М. М. Педагогіка: підручник. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2003. 254 с.
13. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
14. DePauw, K. P., Gavron, S. J. (2005). *Disability and sport*, 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
15. Dunn, J. M., Fait, H. (1997). *Special physical education: adapted, individualized, development*, 2nd ed. Dubuque, IA: Brown.
16. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Ivashchenko, V., Stasjuk, I., Prozar, M., Mazur, V., Sliusarchuk, V. (2017). Psychosocial aspects of improving physical activity of children with chronic diseases. *J. of Physical Ed. and Sport*. Vol. 17(3). 1186-1891. doi:10.7752/jpes.2017.03183
17. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Mysiv, V., Mazur, V., Kljus, O., Balatska L., Yurchyshyn Y. (2017). Peculiarities of the success achievement motivation display of elite athletes with cerebral palsy when preparing for basic competitions. *J. of Physical Ed. and Sport*, Vol. 17(3). 2019-2023. doi:10.7752/jpes.2017.03202
18. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Balatska, L., Nakonechnyi, I., Mazur, V. (2017). Physiological characteristics of pubertal schoolchildren

- with chronic diseases. *J. of Physical Ed. and Sport*, Vol. 17(4). 2462-2466. doi:10.7752/jpes.2017.04275
19. Sherrill, C. (2004). *Adapted physical education, recreation, and sport: cross disciplinary and lifespan*, 6th ed. Boston: McGraw Higher Education.
  20. Winnick, J. P. (2004). *Adapted physical education and sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

We have identified the pedagogical conditions that contribute to the successful implementation of the motor activity of children with cerebral palsy in various forms of physical exercises, and their content and peculiarities of connection with the isolated principles of such activity. The goal of the conducted research was to determine the effective conditions for the implementation of motor activity of children with cerebral palsy in the forms of physical exercises, provided by the educational process in special institutions of general secondary and higher education of 1-2 levels of accreditation. The following pedagogical conditions are emphasized: creation of a positive psychological climate in the class, giving the teacher greater creative freedom, expanding and deepening his cooperation with the family, other teachers; direction and encouragement of every child with the CP to vigorous activity; the choice of optimal dosage of physical exercises, their planning in cycles, taking into account the obtained data on the peculiarities of development of children with different forms of CP; adjustment of physical activity parameters based on the current state of children; simultaneous solving of training tasks and tasks of physical preparation in different forms of classes. Implementation of such conditions in practical activity will promote the increase of efficiency of motor activity of children with cerebral palsy in various forms of physical exercises in solving tasks of adaptive physical education.

**Key words:** children, cerebral palsy, motor activity, physical exercises, pedagogical conditions.

**Отримано: 23.04.18**

УДК 37.016: 796.012.4–053.5: 616.8–009.11

**Г. А. Єдинак**

## **СОЦІАЛЬНІ АСПЕКТИ КОНЦЕПЦІЇ РУХОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ІЗ ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ У РІЗНИХ ФОРМАХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

Проаналізовано соціальні аспекти та умови успішної реалізації розробленої концепції рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами. Метою проведеного дослідження було створення передумов для реалізації положень означеної концепції для досягнення ефекту в соціальній адаптації дітей з церебральним паралічем. Основні соціальні аспекти розробленої концепції пов'язані з адміністративним і педагогічним управлінням, науково-мето-

дичним, кадровим, матеріально-технічним забезпеченням та соціальною підтримкою дітей. Втілення зазначеного у практику значною мірою залежить від встановлення необхідних умов та експериментальної перевірки ефективності їх реалізації.

**Ключові слова:** діти, церебральний параліч, рухова діяльність, фізичні вправи, концепція.

**Вступ.** Рухова діяльність у фізичному вихованні на сучасному етапі розглядається як процес, що формується двома підсистемами – соціальною та педагогічною. При цьому, остання – це підсистема фізичних вправ, методів їх застосування, форм занять, тобто педагогічний процес із зміни в потрібному напрямі можливостей індивіда [14, с. 44]. Будь-яка система, в тому числі яка передбачає використання засобів фізичного виховання, повинна бути керованою [13, с. 11]. Водночас, у такій системі основними складовими є: модельно-цільові характеристики досліджуваних показників, раціональне співвідношення обсягу й інтенсивності фізичних навантажень, система педагогічного контролю [1; 3; 7; 8; 11; 16].

З іншого боку, рухова діяльність у фізичному вихованні відбувається у різних закладах освіти, спеціалізованих медичних установах, закладах, центрах, тобто в різних соціальних інституціях [2; 4]. Водночас відповідна підсистема неможлива без наявності оптимальної організації, а також наявності й реалізації змісту інших складових [1; 5; 12]. Зазначене повністю стосується реалізації певної концепції, інноваційних ідей, положень, у тому числі пов'язаних із руховою діяльністю у різних формах занять фізичними вправами дітей з церебральним паралічем (ЦП) [6; 7], деякими іншими порушеними функціями [2, с. 11], а також дітей і студентської молоді, які здійснюють таку діяльність в спеціальній медичній групі під час навчання у різних закладах освіти [1; 2; 9; 17-19]. Проте, на сучасному етапі практично відсутня інформація про зміст і умови реалізації соціальної підсистеми, пов'язаної з руховою діяльністю дітей із ЦП у різних формах занять фізичними вправами.

Роботу виконано згідно з тематичним планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 рр. проблемної лабораторії «Профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Матеріал і методи дослідження.** Дослідження було спрямоване на визначення підходів, умов і змісту системи, пов'язаної з реалізацією концепції щодо рухової діяльності дітей з ЦП у різних формах занять фізичними вправами. У зв'язку з цим було використано комплекс адекватних методів дослідження, зокрема такі загальнонаукові, як аналіз, синтез, системний, теоретичне моделювання. Організація дослідження не відрізнялася від рекомендованої спеціальною

літературою [10; 15]. Основною джерельною базою дослідження були розроблена раніше концепція [4], дані проведених констатувального і формувального експериментів [7; 8], а також положення про проектування педагогічних технологій у фізичному вихованні дітей з обмеженими можливостями внаслідок різних захворювань [1; 2; 5; 8], їх фізично здорових однолітків [11; 14] та про умови ефективної реалізації змісту фізичного виховання [6; 12].

**Результати дослідження.** Один із соціальних аспектів пропонованої концепції [4] пов'язаний з управлінням, а саме адміністративним і педагогічним. У адміністративному управлінні, враховуючи принципи гуманізації і демократизації, потрібно відмовитись від надмірного адміністративного впливу, активно розгорнути і впроваджувати соціально-економічні, педагогічні методи управління й самоуправління, а також методи саморозвитку школи та створювати гнучкі системи її дії і взаємодії, долучати до управління дітей і громадськість. Орієнтиром тут є децентралізація і консолідація. При цьому, центральні органи визначають стратегію формування і реалізації рухової діяльності дітей з ЦП під час занять фізичними вправами; загальні організаційні та програмно-нормативні основи такої діяльності дітей з ЦП у спеціальних закладах та закладах загальної середньої освіти під час фізичного виховання; зміст інваріантного компонента означеної діяльності. Водночас, вони здійснюють перевірку стану практичної реалізації рекомендацій та науково-методичного забезпечення закладів середньої освіти. Регіональні й місцеві органи управління розробляють регіональні програми, зміст варіативного компонента рухової діяльності дітей з ЦП під час занять фізичними вправами, виходячи з їх можливостей, а також координують дії закладів і установ для таких дітей. Вони також визначають тактику підвищення професійної майстерності освітянського та адміністративного персоналу, ініціюють, підтримують і стимулюють упровадження педагогічних інновацій, передового вітчизняного й іноземного досвіду. Шкільна рада, як первинна ланка управління, є колегіальним органом, до її складу входять учителі, батьки (опікуни), представники громадських організацій, меценати, старшокласники. Вона співпрацює з педагогічною радою школи, передусім у напрямі зміни (коригування) змісту варіативного компонента змісту рухової діяльності дітей з ЦП, що сприятиме підвищенню авторитету вчителя, вдосконаленню педагогічних підходів і розвитку творчості у вирішенні поставлених завдань.

**Педагогічне управління**, передусім пов'язане зі здійсненням учителями конкретних і чітких управлінських дій: кожний, а не тільки учитель фізичного виховання, повинен відчувати відповідальність за реалізацію змісту рухової діяльності дітей з ЦП під час реалізації різних форм занять фізичними вправами. Педагогічний колектив повинен усвідомлювати, що соціальна адаптація учнів є завданням усієї школи і лише участь кожного педагога гарантує успіх у його вирішенні. Провідними, безумовно, залишаються учитель фізичного виховання та медичний працівник, а реалізація рухової діяльності передбачає дотримання комплексу умов. Одна з них – виключення примушення і застосу-

вання тільки таких, що сприяють активному долученню дитини до рухової діяльності у визначених формах, викликають радість, задоволення від неї та її результатів, спонукають до розвитку і самовдосконалення. Інша умова – поступовий розвиток вольових якостей, віри у можливість здолати труднощі, використовуючи визначену кожній дитині «найближчу важку ціль». Водночас необхідно спонукати дитину реалізовувати такий вид діяльності, до якої у неї є схильність та спроможність, – за визначенням педагогів це «випередження» у навчанні. Наступні умови – співпраця і взаємодія з батьками (опікунами) під час вирішення різних за змістом завдань, а також навчання без зайвого спонукування та впровадження адекватних видів і форм контролю, нових підходів до оцінювання успішності.

Науково-методичне забезпечення, як наступний соціальний аспект пропонованої концепції, повинно бути орієнтованим на формування особистості дитини з ЦП, розроблення високоєфективних технологій та індивідуально-орієнтованих методик максимально можливого розвитку моторної функції, інших функціональних можливостей, а також фізичних якостей і працездатності. Інше провідне завдання – формування системи планування тематики дисертацій із урахуванням стану досліджень у суміжних галузях науки, зокрема практичної і соціальної медицини, психології, педагогіки. Провідна ідея – розробити загальну теорію формування дитини з ЦП як активної особистості, починаючи з раннього віку, орієнтованої на ведення здорового способу життя з широким застосуванням засобів фізичного виховання і спорту. Деякими напрямками досліджень можуть бути такі, що пов'язані з пошуком шляхів практичної реалізації положень пропонованої концепції, вивченням економічних питань означеної проблеми тощо. Важливими також залишається поширення вже наявних результатів.

З іншого боку, не менш важливим є належне забезпечення спеціальних закладів дошкільної, середньої освіти, центрів і установ медико-соціальної реабілітації навчально-методичними матеріалами. Вони повинні містити: ідеї та принципи викладені в цій концепції; технології і методики формування навичок ведення здорового способу життя, виховання ціннісних орієнтирів щодо власного здоров'я, впливу на мотивацію дітей з ЦП під час занять фізичними вправами; критерії диференціювання не тільки за ознакою статеві, віку, форми ЦП та на підставі генетичних маркерів; методики визначення приналежності

дитини до певної вибірки; зміст занять фізичними вправами, що враховує індивідуально-типологічні особливості таких дітей.

Кадрове забезпечення, як інший соціальний аспект пропонованої концепції, виходить з того, що надання рухової діяльності дітям з ЦП якісно нового рівня неможливе без вирішення завдання з кадрового забезпечення. Одним із головних учасників означеного педагогічного процесу є вчитель фізичного виховання. Це, у свою чергу, зумовлює необхідність забезпечити якісний навчальний процес у закладах вищої і післядипломної освіти. Результат такої освіти – пе-

дагог, озброєний теорією і технологіями рухової діяльності дітей з ЦП під час занять фізичними вправами, здатний творчо і проєкційно мислити, компетентно й оперативно виконувати поставлені завдання, вдосконалювати педагогічну майстерність.

Становлення такого фахівця повинно відбуватися з урахуванням попереднього негативного досвіду щодо: доувзівської підготовки майбутнього фахівця; підходів, засобів і методів відбору абітурієнтів; змісту професійно-орієнтованих навчальних дисциплін та педагогіки, психології, а саме у напрямі значного обсягу інформації про новітні технології і методики взаємодії вчителя та дитини з ЦП. Щодо системи знань, умінь і навичок, то вона, крім зазначеного, повинна передбачати: інформацію про способи і методи наукового пізнання; принципи, форми, засоби і методи управління психофізіологічним станом дітей (молодих, дорослих осіб) з ЦП, вихідний рівень яких (особливості вияву окремих компонентів) є неоднаковим; систематизацію й узагальнення досвіду відновлювально-оздоровчих і реабілітаційно-коригувальних практик. Сприятиме досягненню зазначеного: подальше оформлення процесу підготовки фахівців; формування сутнісних зв'язків, вияв шляхів і підходів удосконалення змісту професійної освіти майбутнього фахівця; розроблення прикладних технологій покращення психофізіологічного стану (його окремих компонентів) в осіб з ЦП різних статі, вікову, форми захворювання; критичний підхід та експериментальні перевірки незалежними експертними групами моделей рухової діяльності осіб з ЦП різних статі, віку, форми захворювання. Нагальною також є потреба уточнити зміст навчальних дисциплін суспільного і гуманітарного блоків, їхнє співвідношення у загальній структурі професійних знань, умінь і навичок, ураховуючи сучасні тенденції підготовки фахівця з ерготерапії, фізіотерапії у розвинутих країнах світу. Модернізація системи вищої освіти таких фахівців вбачається також у переході від пасивних (переважно лекційних) до активних (групових, індивідуальних) форм навчання, до самостійної пошукової діяльності та практикування. Це сприятиме формуванню фахівця з виразною індивідуальністю, здатного зреалізувати рухову діяльність осіб із ЦП у різних формах занять й умовах, творчо і на високому рівні компетентності вирішувати різні за змістом завдання.

Засадничими у системі післядипломної освіти вищезазначених фахівців повинні бути особиста зацікавленість кожного, врахування його індивідуальних потреб, запитів й інтересів. Спрямовуватися вона повинна на вдосконалення професійних якостей, формування вмінь використовувати різні форми занять, засоби і методи передачі навчальної інформації особам з ЦП. Система повинна передбачати також якнайточніший вияв сильних та слабких сторін у професійній компетентності фахівця задля створення на цій основі високоефективних індивідуальних програм післядипломної освіти.

Це один, але не менш важливий соціальний аспект пропонованої концепції, – **м а т е р і а л ь н о - т е х н і ч н е** забезпечення занять. Доцільно також переглянути питання матеріального забезпечення педагогічних працівників,

відійти від наявного сьогодні залишкового принципу. Покращення такого забезпечення має відбуватися різними шляхами, зокрема за допомогою централізованого фінансування, залучення коштів міських органів влади, спонсорів, меценатів. При цьому, заклад освіти повинен стати самостійним розпорядником фінансів із можливістю: формувати відповідний шкільний фонд; визначати суми витрат на фізичне виховання, ерготерапію, фізіотерапію; додатково оплачувати працю вчителя у позаурочний час; надавати в оренду приміщення (споруди, інвентар, прилади тощо). Рада закладу освіти може на договірних засадах з іншими закладами (установами, організаціями) створювати спільні спортивні об'єкти із залученням власних коштів.

Соціально-правова підтримка дітей з ЦП повинна відзначатися неперервністю впродовж життя, але передусім у період 2-18 років.

У зв'язку з цим державі необхідно прийняти відповідні закони, законодавчі, підзаконні й нормативні акти. Зокрема, потрібно зафіксувати відповідальність директора закладу освіти за створення умов для реалізації дітьми з ЦП рухової діяльності на заняттях фізичними вправами. У Законі України «Про фізичну культуру» необхідно закріпити конституційне право осіб з ЦП на задоволення своїх потреб у фізичному вихованні, спорті, інших видах рухової діяльності, що передбачають використання фізичних вправ.

**Дискусія.** Виокремлені соціальні аспекти повинні знайти практичне втілення. Одним із ефективних заходів, що сприятиме вирішенню такого завдання, – уведення в практику щорічного оцінювання психофізіологічного стану дітей з ЦП. Підтверджують зазначене дані дослідників [1; 6; 13], а саме, що такий захід є важливою і невід'ємною складовою педагогічного управління, адже виконує багато функцій та сприяє вирішенню різних за змістом завдань. Необхідним є розроблення і використання «Паспорту психофізіологічного стану дитини з ЦП», в якому фіксують: сталі, спадково зумовлені ознаки; перенесені захворювання, що безпосередньо не пов'язані з ЦП; морфофункціональний і психомоторний розвиток; тижневий обсяг рухової діяльності із використанням фізичних вправ; рухові пріоритети дитини і відповідні їм засоби; оптимальні параметри фізичних навантажень. Зазначена пропозиція узгоджується з рекомендаціями інших дослідників [2; 7; 11]. За їхніми даними використання такого паспорту сприяє підвищенню мотивації дітей здійснювати рухову діяльність із застосуванням фізичних вправ, мобілізації їх на досягнення більш високого результату, долученню батьків до формування в дитини потреби систематично здійснювати означену діяльність в різних формах. Водночас, необхідно розробити єдину систему щорічної диспансеризації дітей з ЦП, підвищити відповідальність керівників закладів освіти за створення таким дітям умов для реалізації рухової діяльності, за якість її змісту та результати. Зазначене узгоджується з позицією дослідників [1; 5; 17] про місце та значення позиції керівництва щодо фізичного виховання і посадові обов'язки, як важливий ситуативний чинник у формуванні відповідальної та державницької позиції в питаннях, пов'язаних із особами, які мають ЦП.

Надзвичайно важливим є практична активізація пропаганди фізичного виховання і спорту поміж дітей з ЦП, їхніх батьків (опікунів), педагогічного колективу, працівників соціальних служб. Дослідники [3; 7; 16] відзначають успіхи українських паралімпійців на Паралімпійських іграх, Чемпіонатах світу, Європи. У зв'язку з цим наголошується на спорті, як чиннику соціальної адаптації та інтеграції осіб з ЦП у суспільне життя в якості його повноцінних учасників, а також який сприяє вирішенню інших важливих завдань. До умов успішного практичного втілення вищезазначених соціальних аспектів також відносимо: створення дослідних центрів з розроблення й апробації нових технологій рухової діяльності дітей з ЦП під час фізичного виховання у різних формах; поступове збільшення кількості обов'язкових занять з фізичного виховання до рівня щоденних; підвищення всіма можливими засобами престижу професії вчителя фізичного виховання дітей з ЦП, ерготерапії; вдосконалення організації і змісту післядипломної освіти на засадах передового інноваційного досвіду, сучасних досягнень науки, техніки і практики. Водночас, доцільним є проведення кожних три роки спільних з'їздів ерготерапевтів, фізіотерапевтів, фахівців з фізичної реабілітації, вчителів фізичного виховання дітей з ЦП. Підвищену увагу необхідно приділяти також виробництвам, що спеціалізуються на виготовленні спортивного обладнання, приладів, та сприяти виданню науково-методичної літератури для осіб з ЦП.

**Висновки:** 1. Розроблена концепція, враховуючи існуючі на різних рівнях недоліки чинної організації і змісту рухової діяльності дітей з ЦП у різних формах занять фізичними вправами, спрямована на їх усунення для досягнення необхідного ефекту в соціальній адаптації таких дітей. 2. Основні соціальні аспекти, втілення яких у практичну діяльність сприятиме успішній реалізації розробленої концепції, пов'язані з адміністративним і педагогічним управлінням, науково-методичним, кадровим, матеріально-технічним забезпеченням та соціальною підтримкою дітей з ЦП. 3. Виокремлені соціальні аспекти потребують практичного втілення, а сприятиме цьому виконання визначених умов.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо в експериментальній перевірці пропонованих новачій на рівні закладів освіти, передусім дошкільної та загальної середньої.

### **Список використаних джерел**

1. Блават О. Система контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп: монографія. Львів: Вид-во Львівської політехніки, 2016. 512 с.
2. Демчук С. П. Просторова організація дітей молодшого шкільного віку з депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання: монографія. Рівне: Зенів О., 2018. 560 с.
3. Деркач В. М., Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з ураженням опорно-рухового апарату: підручник. Миколаїв: Іліон, 2015. 240 с.



4. Єдинак Г. А. Концептуальні положення безперервної фізкультурної роботи з учнівством, що має обмежені церебральним паралічем можливості. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2003. Вип. 6. С. 120-126.
5. Єдинак Г. А. Технологія використання фізичних вправ у реабілітації дітей з церебральним паралічем: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Мошак М. І., 2007. 94 с.
6. Єдинак Г. А., Мицкан Б. М., Галаманжук Л. Л. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні. Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. 2011. Вип. 13. С. 108-128.
7. Єдинак Г. А. Фізичне виховання дітей з церебральним паралічем: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2009. 394 с.
8. Єдинак Г. А. Теоретико-методичні основи рухової діяльності дітей з церебральним паралічем у фізичному вихованні: автореф. дис... д-ра наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02 Національний ун-т фіз. виховання і спорту України. Київ, 2010. 40 с.
9. Мазур В. А., Єдинак Г. А. Залучення учнів спеціальної медичної групи до фізичної активності під час навчання в основній школі : метод. посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2014. 184 с.
10. Носко М. О., С. В. Гаркуша, І. А. Брижата. Метрологічний контроль у фізичному вихованні і спорті: навч. посібник. Київ: «МП Леся», 2012. 264 с.
11. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
12. Носко М. О., Браташ С. В. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2016. Випуск 1(21). С. 116-119.
13. Рибковський А. Г., Канишевський С. М. Системна організація рухової активності людини: монографія. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
14. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х т. / за ред. Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімп. л-ра, 2008. Т. 1. 391 с.
15. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
16. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Mysiv, V., Mazur, V., Kljus, O., Balatska L., Yurchyshyn Y. (2017). Peculiarities of the success achievement motivation display of elite athletes with cerebral palsy when preparing for basic competitions. J. of Physical Ed. and Sport, Vol. 17(3). 2019-2023. doi:10.7752/jpes.2017.03202
17. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Ivashchenko, V., Stasjuk, I., Prozar, M., Mazur, V., Sliusarchuk, V. (2017). Psychosocial aspects of improving physical activity

- of children with chronic diseases. *J. of Physical Ed. and Sport*. Vol. 17(3). 1186-1891. doi:10.7752/jpes.2017.03183
18. Iedynak, G., Galamandjuk, L., Kyselytsia, O., Balatska, L., Nakonechnyi, I., Mazur, V. (2017). Physiological characteristics of pubertal schoolchildren with chronic diseases. *J. of Physical Ed. and Sport*, Vol. 17(4). 2462-2466. doi:10.7752/jpes.2017.04275
19. Kubaj, G. V., Iedinak, G. A., Halamandzhuk, L. L. (2016). The effectiveness of the experimental content of physical education in improving morphofunctional indexes of students of medical college. *J. of Ed., Health and Sport*, Vol. 6(9). 797-804. doi.org/10.5281/zenodo.159347

The motor activity of children in various forms of physical education in modern times is formed by social and pedagogical subsystems. At the present stage, there is not enough information on the content and conditions of the implementation of the social subsystem. In this regard, we conducted a study aimed at creating the preconditions for the implementation of the provisions of this conception so that to achieve the effect in the social adaptation of children with cerebral palsy. We have found that the main social aspects are related to administrative and pedagogical management, scientific-methodical, staffing, material and technical support and social support of children. The implementation of the aforementioned in practice depends to a large extent on the establishment of the necessary conditions and an experimental verification of the effectiveness of their implementation. We found that important conditions are: an annual assessment of the psychophysiological state of children; activization of promulgation of physical education and sports between them, their parents (guardians), teaching staff, employees of social services; development and testing of new technologies of motor activity; increase in the daily amount of compulsory physical activity; raising in all possible means the prestige of the profession of a teacher of physical education, specialist in ergo therapy; improvement of the organization and content of postgraduate education; joint congresses of specialists in physical rehabilitation, ergo therapists, physiotherapists, teachers of physical education of children with cerebral palsy; the manufacture of special sports equipment, devices and the publication of scientific and methodical literature.

**Key words:** children, cerebral palsy, motor activity, physical exercises, conception.

**Отримано: 23.04.18**

## **ОЗДОРОВЧІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ У ЛІТНЬОМУ ВІЦІ**

Визначено роль і місце фізичної активності у життєдіяльності людей літнього віку. Викладено сучасні уявлення щодо старіння людини, наведено різновиди та обсяги фізичної активності літніх людей. Шляхом анкетування визначено мотиваційні фактори занять фізичною активністю людей літнього віку.

Зазначено, що при організації занять фізичною активністю літніх людей необхідно враховувати вікові відмінності та психологічну сумісність партнерів при виборі і виконанні вправ.

**Ключові слова:** літній вік, старіння, фізична активність, геронтологія, гериатрія.

**Постановка проблеми в загальному вигляді.** Населення є найбільшим багатством кожної країни. Його чисельність і якість визначають перспективи розвитку суспільства [7]. Це обумовлює пильну увагу до питань характеристики народонаселення, особливостей і тенденцій медико-демографічних процесів.

Подовження тривалості життя та постаріння населення є найбільш характерним демографічним явищем сучасної епохи, у той час процеси постаріння українського населення є наслідком зниження народжуваності і зменшення частки осіб молодого віку у загальній структурі населення, а не подовженням тривалості життя [3; 7].

Старіння безпосередньо впливає на формування показників громадського здоров'я і в майбутньому його вплив посилюватиметься. Згідно з доповіддю ООН в цілях забезпечення дискусії в рамках Другої Всесвітньої асамблеї з проблем постаріння в Мадриді (8-12 квітня 2002 р ), до 2050 р. чисельність людей похилого віку у світі вперше перевищить чисельність молодих [7].

Пов'язане з постарінням населення збільшення поширеності хронічної патології потребує адекватного впровадження ефективних механізмів профілактики хронічних неінфекційних захворювань, що стали основною причиною передчасної смертності людей [4; 8].

Фізична активність, що використовується людьми літнього віку з метою підвищення їх життєздатності, забезпечує природну стимуляцію регуляторно-приспосувальних механізмів людини і вигідно відрізняється від медикаментозних засобів лікування.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Як засвідчив аналіз праць науковців [1-2; 4-7; 8], оптимальна фізична активність разом із раціональним харчуванням та способом життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє покращенню здоров'я загалом.

Біологічна природа людини не виносить бездіяльності, оскільки без руху немає життя, тому фізична активність є однією з основних біологічних потреб людини протягом усього життя [4].

**Формулювання цілей статті.** Метою дослідження є вивчення проблеми фізичної активності людей літнього віку як основної біологічної потреби.

Методи дослідження – аналіз наукової літератури та медичної документації; анкетування; методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі фізіотерапевтичного відділення міської поліклініки м. Кам'янець-Подільського. В дослідженні взяли участь 45 осіб літнього віку (71,1% – жінки, 28,9% – чоловіки).

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Старіння – процес неминучий, який спрямований на інволюцію основних фізіологічних систем організму людини. Результатом старіння є старість, але детермінованості процесів вікової деградації організму можна протиставити превентивні механізми [1; 4].

Проблеми старіння вивчаються геронтологією – наукою про причини і механізми процесів старіння і гериатрією – наукою, що вивчає хвороби в старості. На сьогодні існує декілька вікових класифікацій пізнього періоду життя людини:

- *Вікова класифікація пізнього періоду життя людини (міжнародна):*
  - а) літній вік (61-75 р.);
  - б) старечий (76-90 р.);
  - в) довгожителі (старші за 90 р.).
- *Вікова класифікація пізнього періоду життя людини (Європейського регіонального бюро ВООЗ) (1963):*
  - а) літні (немолоді, підстаркуваті) - 60-74 р.;
  - б) старі - 75р. і старші;
  - в) довгожителі - 90 р. і старші.
- *Комітет експертів ВООЗ (1992), згідно рішення ООН (1980), рекомендує літніми називати людей, що досягли межі 60 р.*
- *За даними Г.М.Перфільєвої (1998), вік понад працездатний, за класифікацією ООН – це особи, старші 65 р., в Україні та Росії – 60 р. [9].*

ООН вважає державу молодою в демографічному відношенні, якщо частка літніх (65р. і старші) складає менше, аніж 4%, 4-7% – зрілою, старою – від 7% і більше.

Існує кілька теорій, розроблених геронтологами, які намагаються пояснити процеси, що відбуваються в організмі людини літнього віку. Найпоширенішими теоріями (гіпотезами) старіння є: молекулярно-генетичні та стохастичні [2; 4-5]. Серед молекулярно-генетичних теорій старіння можна виокремити: теломерну теорію старіння; елеваційну (онтогенетичну) теорію старіння; адаптаційно-регуляторну теорію старіння. Стохастичні теорії старіння виділяють: теорію вільних радикалів; старіння за помилкою; теорію апоптозу (самогубство клітин).

Науковці розрізняють фізіологічне, патологічне і передчасне старіння [1; 5; 6].

Фізіологічне старіння характеризується певним темпом і послідовністю вікових змін, відповідних біологічним, адаптаційно-регуляторним можливостям даної людської популяції [5].

Патологічне старіння настає в результаті перенесених протягом життя різних захворювань, під дією несприятливих умов зовнішнього середовища, нерационального способу життя, гіподинамії, шкідливих звичок і інших чинників [6].

Передчасне старіння характеризується більш раннім розвитком вікових змін або ж більшою їх виразністю в той чи інший віковий період. Фізіологічне і передчасне старіння обумовлені впливом як внутрішніх факторів (в тому числі генетичних), так і зовнішніх чинників довкілля [1].

За статистикою найчастіше зустрічається передчасне старіння. Встановлено, що такі захворювання як ішемічна хвороба серця, хронічні захворювання органів дихання, виразкова хвороба, цукровий діабет та інші, сприяють передчасному старінню, при якому більш виражено обмеження пристосувальних можливостей організму, що призводить до різкого скорочення резервних можливостей функціонування органів і систем [5].

Причиною прискореного старіння можуть бути емоційне перенапруження, психічні стреси, радіоактивне випромінювання, гіподинамія, шкідливі звички, забруднення навколишнього середовища і багато інших чинників [2; 4; 6]. Найбільш частими проявами передчасного старіння людини є легка стомлюваність, зниження працездатності, ранні зміни пам'яті, емоційної сфери, репродуктивної здатності, зниження адаптаційних можливостей серцево-судинної, дихальної систем та ін.

Саме тому заняття адаптивною фізичною культурою, пропаганда фізичної активності, здорового способу життя, пошук засобів профілактики і лікування захворювань, що запобігають прискореному старінню, є актуальними.

У літньому віці на перше місце виходять оздоровчо – відновлювальна і профілактична спрямованість фізичної діяльності. Якими саме видами фізичної активності і в якому обсязі можна займатися літнім людям? В цьому відношенні осіб цього віку умовно можна розділити на три групи.

**До першої групи** можна віднести тих, хто в молодості активно займався фізичною культурою і спортом і до сьогодні, незважаючи на вік, продовжує захоплюватися улюбленим видом спорту. В окремих випадках людям похилого віку, які в минулому займалися спортом можна навіть дозволяти брати участь в змаганнях, але тільки в своїй віковій групі і з особливо розробленими правилами, що враховує їх вік. У похилому віці нерідко продовжують займатися спортивними вправами, але з обмеженням тренувальних навантажень і змагань. Прагнення до «спортивного доволіття» не повинно входити в суперечність з інтересами збереження здоров'я. Тому змагання виправдані лише за умови особливо ретельного лікарського контролю і лише в тих видах спорту, в яких з повною упевненістю можна гарантувати оздоровчий ефект, або які не належать до високоінтенсивних видів рухової діяльності (стрілецький спорт, виїздки в кінному спорті і т.д.) [2].

**До другої групи** належать практично здорові люди похилого віку, які не захоплювалися фізичною культурою, принаймні, в останні роки. Вони потребують кваліфікованої поради і допомоги, без чого їх самостійні заняття можуть

принести більше шкоди, ніж користі. До числа основних засобів збереження і відновлення функцій рухового апарату в похилому віці відноситься гігієнічна, основна і лікувальна гімнастика. Спеціальні комплекси гімнастичних вправ, методично розроблені для людей цього віку, дозволяють направлено впливати на ослаблені м'язові групи, забезпечувати прогресивні зміни в опорно-руховому апараті, не допускати втрати силових якостей і гнучкості, відновлювати досконалі форми координації рухів, підтримувати нормальну поставу. Істотно при цьому, що гімнастичні вправи без снарядів, з предметами, спеціальними пристроями і на снарядах можуть бути точно дозовані як по спрямованості, так і за ступенем навантаження [5].

**Третю групу** складають особи, які найбільш часто в літньому віці зустрічаються з такими захворюваннями: ішемічною і гіпертонічною хворобами, хронічним бронхітом, артритом та ін. Представники цієї групи мають потребу в чітко дозованих заняттях фізичною культурою під постійним наглядом лікарів або в групах лікувальної фізкультури при лікувально-профілактичних установах. У загальнооздоровчих цілях і для спрямованого впливу на функції серцево-судинної і дихальної систем широко використовується дозована ходьба, біг помірної інтенсивності, прогулянки на лижах, їзда на велосипеді, плавання та інші вправи циклічного характеру, відповідно регламентовані за інтенсивністю та тривалістю навантаження. Застосовуються також такі ігри, як теніс, бадмінтон [1; 2].

У цьому віці доступним і ефективним засобом покращення здоров'я є дихальна гімнастика, яка має три основних призначення: покращити дихання під час виконання фізичних вправ: провентилувати легені, ліквідувати можливу кисневу заборгованість і надати допомогу серцю в його посиленій роботі; удосконалити дихальний апарат і підтримувати на високому рівні його працездатність; виробити вміння дихати правильно, надаючи тим самим постійну масажуючу дію на внутрішні органи (травний тракт, печінка та ін.) [2; 5].

В цілому, питома вага фізичної активності в режимі життя людей літнього віку може не тільки не зменшуватись в порівнянні з попереднім віковим періодом, але і зростати, хоча інтенсивність рухового режиму стає меншою. З виходом на пенсію істотно збільшується час дозвілля, який доцільно приділити щоденним заняттям фізичним вправам, активному туризму та іншим формам фізичної культури. Збільшується також можливість використання оздоровчих факторів природного середовища, дотримання адекватного режиму занять, відпочинку, сну, харчування та інших спеціальних гігієнічних умов [4; 6].

Відсутність фізичної активності тепер вважається четвертим основним фактором ризику щодо рівня смертності в усьому світі. Анкетування осіб літнього віку, що взяли участь у нашому дослідженні, щодо виявлення мотиваційних факторів занять фізичною активністю виявило особливості мотивацій літніх людей до фізичної активності, основними з яких були «бажання покращити здоров'я», «бажання підтримувати фізичну активність», «направлення лікаря

ЛФК», «наявність місця для занять фізичною активністю», «наявність партнерів або друзів для спільних занять» (рис. 1).

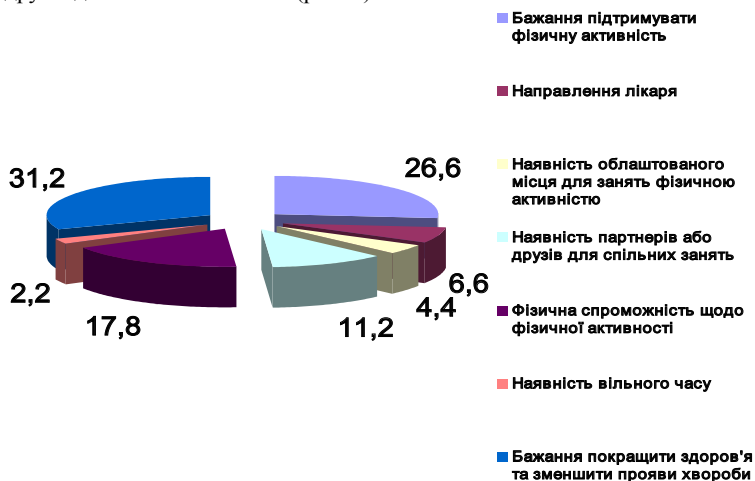


Рис. 1. Мотиваційні фактори занять фізичною активністю людей літнього віку, %

Принагідно зазначити, що форми організації занять фізичною активністю людей літнього віку здійснюються різними шляхами:

- колективні (заняття в групах здоров'я, секціях загальної фізичної підготовки, клубах любителів бігу та ін.);
- туристичні походи;
- самостійні (індивідуальні) заняття.

Також нами виявлено, що емоційна «вартість» занять фізичною активністю зменшується, якщо групи не однорідні за рівнем фізичної підготовки, не враховані вагорові параметри, оскільки стресові явища посилюються навіть при зменшенні візуального огляду навколишньої ситуації під час заняття, а також не взяті до уваги вікові відмінності і психологічна сумісність партнерів при виборі і виконанні вправ.

Висновки. Отже, старість є заключним періодом вікового розвитку. Фізична активність, адекватна фізіологічним можливостям організму, раціональний режим харчування, діяльності і відпочинку, що підтримують оптимальний рівень функціонування основних систем організму, є ефективним засобом попередження передчасного старіння і подовження трудової активності людини.

Особам літнього віку для збереження здоров'я та творчого довголіття необхідна збалансована фізична активність, яка враховує психофізичні особливості, потреби людини та направлена на призупинення процесів передчасного старіння.

**Список використаних джерел:**

1. Анопченко А. С., Агранович Н. В., Кнышова С. А. Физическая активность в пожилом и старческом возрасте: миф или реальность? Адаптивная физическая культура. 2015. Выпуск 3(63). С. 33-35.
2. Власова И. А., Губин Г. И., Губин Д. Г. Физические упражнения и пожилой возраст. Адаптивная физическая культура. 2006. Выпуск 2(17). С. 31-33.
3. Концепція Загальнодержавної програми «Здоров'я - 2020: крайнський вимір». Режим доступу: <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/1164-2011-%D1%80>
4. Коробейников Г. Біологічні механізми старіння і рухова активність людини. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. №2. С. 3-13.
5. Крывина Е. Н., Мосунов Д. Ф. Старение и задачи физической культуры в пожилом возрасте. Адаптивная физическая культура. 2015. Выпуск 1(61). С. 46-49.
6. Муравов И. В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта. К.: Здоров'я, 1989. С. 124.
7. Нагорна А. М. Трудовий потенціал в Україні: медико-соціальні і демографічні характеристики. Журн. НАМН України. 2016. Т. 22, №1. С. 70-78.
8. Павлова Ю. Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2010. №1. С. 62-75.
9. Перфильева Г. М. Проблема старения населения России. Медицинская сестра. 1999. №5. С. 3-6.

The role and place of physical activity in life of elderly people are determined. Modern concepts of aging of the person are presented, types and volumes of physical activity of elderly people are presented. The questionnaire identifies the motivational factors of occupation of the physical activity of the elderly.

It is noted that when organizing physical activity of elderly people it is necessary to take into account age differences and psychological compatibility of partners when choosing and performing exercises.

**Key words:** elderly age, aging, physical activity, gerontology, geriatrics.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 796.011.3:612.217

**А. В. Заїкін**

## **КОРЕКЦІЯ ДЕФЕКТІВ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТА СПОРТСМЕНІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

У статті описано дослідження функціональної спроможності хребта і суглобів студентів-спортсменів та учнів ДЮСШ різної спортивної спеціалізації. Виявлені позитивні зрушення рухової справності обстежуваних в умовах застосування комплексної дії реабілітаційних заходів. Зо-



крема, покращення згинальних рухів у плечовому суглобі спостерігалось у волейболістів і гімнастів, розгинальні рухи – у борців, легкоатлетів і гімнастів. Рухові можливості гомілковостопного суглоба збільшилися щодо згинальних рухів у футболістів, а розгинальний – у легкоатлетів, борців і гімнастів.

**Ключові слова:** спортивна спеціалізація, рухова спроможність, реабілітаційні заходи, хребет.

**Постановка проблеми.** Дегенеративно-дистрофічні ураження опорно-рухового апарату викликають великий інтерес у наукових працівників, спортивних лікарів, масажистів оскільки сьогодні росте число хворих серед спортсменів, що може бути причиною припинення тренувального процесу. Аналіз причин порушень основних функцій ОРА вказує на те, що вони найчастіше виникають через відсутність профілактичних заходів, недооцінки ролі відновного лікування із застосуванням різноманітних засобів фізичної реабілітації.

Больові відчуття хребта знайомі практично кожній дорослій людині, а в зрілому віці (починаючи з 35-40 років) біль у хребті може спричиняти особливо багато неприємностей і надовго позбавляти працездатності. Не дивлячись на існуючі заходи профілактики спостерігається стійка тенденція до омоложення контингенту хворих, до обтяження форм хвороби і диско-гризових ускладнень.

Однак в умовах сучасних спортивних тренувань (щоденні і навіть дворазові тренування в день по 3 години кожна) різні елементи хребта піддаються постійному травмуванню і несприятливій дії спортивних поз. В результаті цього виникають специфічні ушкодження, захворювання та відхилення у формуванні хребта, характерні для певних видів спорту. На тлі цього нерідко спостерігається зупинка зростання спортивних результатів, їх зниження або навіть втрата спортивної працездатності.

Пошкодження та захворювання хребта у спортсменів становлять від 10 до 11,5% усієї патології опорно-рухового апарату: порушення постави, сколіоз, остеохондроз, спондиліоз, деформуючий артроз суглобів хребта, лігаментоз, надриви зв'язково-м'язового апарату, забої м'язих тканин хребта тощо. Ці захворювання і пошкодження найчастіше виникають у тих спортсменів, у яких є певні дефекти з боку хребта (порушення постави, сколіози початкового ступеня, аномалії розвитку) [9].

Часто порушення постави, викривлення хребта і сколіоз виникають при багаторічних заняттях певними видами спорту, коли навчально-тренувальні заняття проводяться без врахування анатомо-фізіологічних особливостей організму та з використанням великої кількості одноманітних фізичних навантажень [2].

Існуючий стан речей підкреслює серйозність проблеми і неадекватність медичних профілактичних теорій, а також недостатню інформованість як самих спортсменів, тренерів, так і медичних працівників в сфері фізичної культури про причини ризику захворювання ОРА. Слід підкреслити, що превентивна теорія

формування «м'язового корсета» вже не задовольняє сучасну спортивну практику і погано узгоджується з теорією дегенерації міжхребцевого диску.

Аналізуючи численні фундаментальні і прикладні дослідження у галузі фізіології, патоморфології, біомеханіки ми звернули увагу, що сучасні лікарі та реабілітологи ефективним профілактичним засобом розвитку хвороби хребта вважають рухову терапію, зокрема засоби ЛФК [4]. Окрім цього вона легко поєднується з іншими засобами фізичної реабілітації, такими як: лікувальний масаж, фізіотерапія та гідротерапія.

**Метою дослідження:** обґрунтування ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при функціональних порушеннях хребта і суглобів школярів та спортсменів, що займаються різними видами спорту.

**Результати дослідження.** Наукова робота проводилась протягом 2015-2017 рр. В експерименті брали участь студенти I-III курсів факультету фізичної культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, учні ЗОШ №6, №2 та учні ДЮСШ №1, №2 м. Кам'янця-Подільського, що постійно займаються різними видами спорту.

На першому етапі дослідження було організовано 2 групи учнів 9-11 класів (контрольна і експериментальна) з порушенням постави і проведено об'єктивну оцінку функціональної спроможності різних відділів хребта. В процесі експерименту контрольна група займалася руховою активністю в межах шкільної програми, а експериментальна – додатково виконувала вправи ЛФК, розроблені для такого контингенту дітей.

Протягом другого етапу експерименту досліджували функціональну спроможність хребта і суглобів учнів ДЮСШ, що займаються різними видами спорту. Відповідно їх спеціалізації була застосована програма фізичних вправ з ЛФК і масаж.

Наступним етапом дослідження було вивчення функціонального стану ОРА і рухової спроможності хребта і суглобів у студентів в умовах застосування засобів фізичної реабілітації. Поряд з функціональними показниками досліджували і морфологічні дані спортсменів (тип пропорцій тіла, соматотип, плечовий показник, вид постави).

Після отримання вихідних даних щодо функціонального стану ОРА і геодинаміки, школярі ЗОШ контрольної і експериментальної груп виконували фізичні вправи за різними програмами.

Експериментальна група обстежуваних виконувала вправи в ізотонічному і ізометричному режимах, які ефективно впливають на внутрішні системи організму, покращують функціональний стан суглобів, сприяють корекції взаємозв'язків між сегментами хребта і зменшенню контрактур. Під кінець експерименту було проведено повторне тестування стану ОРА школярів обох груп. Як свідчать показники загального функціонального стану ОРА (рухова спроможність відділів хребта і м'язів спини) вихідні дані досить низькі: у експериментальної групи –  $29 \pm 1,8$  балів, у контрольної –  $31,1 \pm 2,0$  бала. В результаті тривалих занять з фізичної реабілітації функціональний стан ОРА школярів експериментальної

групи зріс до  $35,8 \pm 2,1$  балів (покращення на 6,0 балів), а у школярів контрольної групи – до  $34,3 \pm 2,1$  балів (покращення на 3,2 бала).

Більш показовими виявились зміни у стані гемодинаміки. Зокрема, у обстежуваних експериментальної групи після фізичного навантаження ЧСС зростає на  $14,2 \pm 2,1$  ск/хв, а у контрольної групи на  $21 \pm 2,4$  ск/хв. Досить показовими виявились дані щодо середнього артеріального тиску, який у дітей першої групи зростає після фізичного навантаження з  $53,03 \pm 0,45$  до  $55,54 \pm 0,66$  мм.рт.ст., тоді як у обстежуваних контрольної групи збільшувався на 32% порівняно з 10,5% у дітей експериментальної групи.

Наступним етапом наших досліджень було визначення функціонального стану хребта і рухової спроможності суглобів у студентів факультету фізичної культури, що займаються різними видами спорту (футбол, гімнастика, легка атлетика, волейбол, боротьба, тхеквондо).

Для визначення рівня функціонального стану відділів хребта і суглобів у студентів-спортсменів, нами було підібрано дев'ять груп студентів різної спортивної спеціалізації. Протягом року обстежувані виконували комплекс фізичних вправ, розроблених відповідно вимог лікувальної фізкультури і їх спортивної спеціалізації. Функціональну спроможність шийного і грудного відділів хребта, м'язів спини, плечового та ліктьового суглобів визначали методом функціонально-рухових тестів.

Згідно отриманих даних найвищий показник гнучкості в шийному відділі спостерігався у спортсменів самбо і гімнастів ( $16 \pm 2$  балів). В грудному відділі найвищі показники гнучкості за результатами рухових тестів показали борці і гімнасти, а найнижчі – самбісти і боксери (відповідно  $4,8 \pm 0,14$  бала і  $5,1 \pm 0,13$  бала). Досить високу рухливість суглобів верхньої кінцівки проявляли боксери ( $6,3 \pm 0,14$  бала). Спортсмени інших видів спорту показали досить низький рівень функціонального стану суглобів верхньої кінцівки ( $3,2 \pm 0,09$  бала –  $3,6 \pm 0,12$  бала).

Загальна сума балів, отриманих при тестуванні функціональної спроможності хребта і суглобів найвища у спортсменів, що займались волейболом, гімнастикою і боротьбою. Одним з основних методів оцінювання рухових можливостей при різних захворюваннях, травмах і деформаціях ОРА є метод вимірювання рухів у суглобах, який використовувався нами для контролю функціональної спроможності суглобів і хребта. Амплітуду рухів вимірювали кутоміром.

Отримавши вихідні дані щодо рухливості плечового і гомілковостопного суглобів, студенти-спортсмени різної спортивної спеціалізації протягом експерименту виконували комплекс фізичних вправ, щодо покращення рухливості в суглобах. Вправи відповідали спортивній спеціалізації і не носили лікувального характеру. Повторне тестування досліджуваних виявило покращення згинальних рухів у плечовому суглобі волейболістів, гімнастів і борців.

Розгинальні рухи збільшилися у гімнастів, борців і легкоатлетів. Рухові можливості гомілковостопного суглоба покращилися щодо згинальних рухів у футболістів і гімнастів, а розгинальних рухів – у гімнастів, легкоатлетів, борців і тхеквондистів.

Аналогічне тестування рухових можливостей суглобів ми проводили і зі школярами-спортсменами дев'ятих-десятих класів, що займаються в ДЮСШ. Виявилось, що рухова спроможність плечового суглоба волейболістів нижча, ніж у студентів на 14%. Реабілітаційні заходи протягом річного експерименту (комплекс фізичних вправ і масаж) сприяли підвищенню спроможності згинальних і розгинальних рухів плечового суглоба волейболістів і спортсменів айкідо. В умовах нашого експерименту не спостерігалось позитивних змін у школярів-спортсменів щодо рухової спроможності гомілковоюстопоного суглоба.

Сьогодні не викликає сумніву, що визначальним чинником багатьох фізичних проявів життєдіяльності організму є його морфологічний вираз –соматотип. Тому в процесі експерименту велось дослідження адаптаційних змін деяких морфологічних показників у спортсменів, що займаються різними видами спорту. Одним із морфологічних показників стану хребта є постава, яка формується в процесі росту, розвитку і виховання дітей та має естетичне і функціональне значення.

Правильна постава є одним з важливих показників здоров'я і фізичного розвитку дитини. У зв'язку із значним збільшенням останніми роками кількості дітей (15-47%) з різними порушеннями постави робляться спроби корекції постави шляхом включення в режим дня різних засобів і методів фізичного виховання [7]. Постава залежить від ряду анатомічних, фізіологічних і соціальних чинників. До анатомічних чинників, що визначають поставу дитини, відносяться форма хребта, його розташування щодо передньої середньої осі тіла, вираженість фізіологічних вигинів, наявність деформацій, розвиток мускулатури. Останній з названих чинників вважається провідним. До фізіологічних чинників, що впливають на поставу, відносяться темпи і характер індивідуального розвитку рухових і статичних реакцій, застосування спеціальних фізичних вправ для постави і систематичність їх використання [1]. Постава дитини може змінитися, не дивлячись на відносну стабільність анатомічних чинників, оскільки є динамічним стереотипом. Вона може покращитися в процесі спеціальних фізкультурних занять, але вона може і погіршуватися при порушенні стереотипу, наприклад при зміні режиму, у зв'язку зі вступом до школи, в період статевого дозрівання.

В умовах нашого експерименту у студентів-футболістів покращився показник нормальної постави на 5% на фоні зменшення показника сутулості. Змін щодо виду постави у гімнастів не спостерігалось (до і після експерименту: 90% - нормальна постава, 10% - сутулувата). Про порушення постави і розвиток сутулості в організмі свідчить плечовий показник, який визначається співвідношенням ширини плечей до плечової дуги. Плечовий показник менше 80% вказує на наявність сутулості. У футболістів і волейболістів цей показник після експерименту покращився: у волейболістів з 88% до 95%, у футболістів – з 85% до 89%. Плечовий показник гімнастів (81%), який після експерименту становив 84%, вказує на наявність сутулуватої постави у обстежуваних (10%). У борців і спортсменів-тхеквондо повністю узгоджуються показники типу пропорцій тіла і соматотипу. У легкоатлетів збільшився відсоток осіб правильної постави на фоні зменшення

випрямленої постави. Найбільш виражені позитивні зміни щодо морфологічних показників після використання засобів фізичної реабілітації спостерігаються у студентів-спортсменів, що займаються футболом, легкою атлетикою і боротьбою. Отже, морфологічні дані узгоджуються з функціональною спроможністю суглобів і хребта у легкоатлетів і борців.

**Висновки.** Одним із показників стану хребта людини є постава. За період експерименту показник нормальної постави покращився у студентів-футболістів на фоні зменшення сутулості, легкоатлетів і борців. У гімнастів відсоток студентів з нормальною поставою залишився на рівні вихідних даних. Плечовий показник як ознака розвитку сутулості зазнав позитивних змін у студентів-волейболістів і спортсменів тхеквондо.

Після застосування реабілітаційних заходів в процесі експерименту рухова спроможність плечового і гомілковостопного суглобів студентів-спортсменів покращується: щодо згинальних рухів у футболістів і гімнастів, а розгинальних рухів – легкоатлетів, борців і тхеквондистів.

Виявлені позитивні зрушення рухової справності хребта і суглобів у спортсменів різної спортивної спеціалізації в процесі комплексної дії реабілітаційних заходів (фізичні вправи, масаж) підтверджують необхідність їх використання з метою профілактики дегенеративних змін кісткової тканини у спортсменів та школярів ДЮСШ і збереження та зміцнення здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Васильев О.С. Вопросы коррекции нарушения осанки. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2007. №4. С. 45-51.
2. Дорохов Р.Н. Основы и перспективы возрастного соматотипирования. Теория и практика физической культуры. 2000. №9. С. 10-12.
3. Егорова С.А. Шумаков Н.Ю., Егоров Н.А. Лечебная артгимнастика в комплексной реабилитации остеохондроза. Адаптивная физическая культура. 2005. №9. С. 13-20.
4. Жарова І.В. Динаміка стану кісткової тканини у хворих остеохондрозом і плоскостопістю при проведенні курсу фізичної реабілітації. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2005. № 9. С. 70-74.
5. Літовка І.П. Корекція змін стану кісткової тканини при дефіциті фізичних навантажень. Фізіологічний журнал. 2010. Т.56. № 3. С. 41-47.
6. Миронов С.П., Буракова Г.М., Крупаткин А.И. Поясничные боли у спортсменов и артистов балета: патология межпозвоночных дисков. Ортопедия, травматология и протезирование. 2005. №4. С. 23-31.
7. Паліздра А.А. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості школярів. Теорія і методика фізичного виховання. 2005. №2. С. 38-41.
8. Физическая реабилитация детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: (учеб. пособие): под ред. Н.А. Гросс. М.: Советский спорт, 2000. 224 с.

9. Челноков В.А. К разработке концепции профилактики и лечения основных болезней позвоночника в спорте высших достижений. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2007. №1. С. 46-49.

The article describes the study of the functional ability of the spine and joints of students-athletes and students of a sports school of various sports specialization. Positive changes in the motorworthiness of the subjects under investigation in the application of integrated action of rehabilitation measures are revealed. In particular, improvement of bending movements in the shoulder joint was observed in volleyball and gymnasts, extensible movements - at fighters, athletes and gymnasts. The motor abilities of the ankle joint have increased relative to the flexing movements of the players, and extensible - at athletes, wrestlers and gymnasts.

**Key words:** sports specialization, motor abilities, rehabilitation measures, backbone.

**Отримано: 28.04.2018**

УДК 615.825-057.874

**Н.Р. Закаляк**

## **ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ШЛЯХОМ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЗАСОБАМИ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Стаття присвячена вивченню стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку, дослідженню зв'язку між рівнем їх фізичної підготовленості і станом здоров'я та пошуку шляхів оздоровлення засобами лікувальної фізичної культури. Обґрунтовано систему корекції фізичної підготовленості і зміцнення стану здоров'я школярів початкових класів засобами лікувальної фізичної культури. Встановлено, що введення в розклад початкових класів регулярних занять з лікувальної фізичної культури сприяє поліпшенню рівня фізичної підготовленості дітей і зменшенню кількості дітей, віднесених до підготовчої й спеціальної медичних груп.

**Ключові слова:** здоров'я школярів, лікувальна фізкультура, фізична підготовленість школярів молодшого шкільного віку.

### **Постановка проблеми. Аналіз актуальних досліджень.**

Здорове молоде покоління будь-якої країни становить основу її економічного розвитку й соціальної стабільності. Як відзначається в Концепції фізичного виховання в системі освіти України, протягом останнього десятиріччя в нашій країні склалася тривожна ситуація: різко погіршилися здоров'я і фізична підготовленість дошкільників, учнівської та студентської молоді [3]. Тому, актуальною проблемою сучасного українського суспільства є збереження і зміцнення здоров'я дітей, яке в значній мірі визначає тривалість працездатності й соціальної активності людини [2, 4, 7].

Вивченню стану здоров'я школярів і студентів присвячено багато наукових праць [5]. Аналіз стану здоров'я й параметрів фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей і учнівської молоді останніх десятиліть вказує на достовірно виражену тенденцію до погіршення цих життєво важливих для зростаючого організму складових. Численні експериментальні дані ряду наукових досліджень виявили, що до теперішнього часу сформувалася статистично достовірна тенденція погіршення здоров'я й фізичного стану дітей і учнів у процесі їх виховання й навчання на етапах від початкової школи до середньої, а потім і старшої. Так, за даними різних досліджень, за останнє десятиріччя здоровими можна вважати лише від 5 до 10% школярів [2, 6], а за час навчання в школі рівень хронічної патології зростає в понад півтора рази [8].

Низький рівень здоров'я дітей, що приходять до школи, найбільш негативно відображається на процесі їх адаптації до шкільних навантажень, і є причиною подальшого погіршення здоров'я та низької успішності. Неухильно росте поширеність серед дітей шкільного віку міопії, порушень опорно-рухового апарату, хвороб ендокринної системи, розладів харчування й органів травлення та іншої патології [1]. Після закінчення початкової школи в кожного третього школяра відзначається порушення постави, до 6-го класу 88% дітей мають відхилення в діяльності нервової системи. До моменту завершення навчання у школі лише 20% підлітків можуть вважатися здоровими: близько 45-50% випускників мають морфофункціональні відхилення, 40-60% - хронічні захворювання, які прогресують у студентські роки, 30%-40% - серцево-судинні захворювання, половина дітей стають короткозорими, від 20% до 80% старшокласників набувають за роки навчання в школі вади двох-п'яти систем організму [2].

Фізичний розвиток і фізична підготовленість сучасних дітей і учнів характеризується дисгармонією розвитку основних рухових якостей і функціональних систем, від стану яких залежить правильне формування зростаючого організму дитини, підлітка, юнака або дівчини [2].

Отже, на тлі ситуації, яка склалася, великої уваги потребує вирішення питання оздоровлення дітей з низьким рівнем здоров'я й фізичного розвитку. На вирішення цих проблем звертає увагу Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту, в якій до основних завдань держави у сфері фізичного виховання і масового спорту відноситься вдосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах. Складовою цієї системи необхідно вважати роботу з дітьми, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи. На необхідність організації додаткових занять із дітьми спеціальної медичної групи вказує і державна програма «Основи здоров'я і фізична культура». Це пов'язано з тим, що за даними поглиблених медичних оглядів, таких дітей у загальноосвітніх школах України від 3 до 15 % (в середньому 9%) [3]. Це значить, що в середньому кожний 11-й школяр в Україні не тільки має погане здоров'я, але й не одержує професійної допомоги й навичок з правильного фізичного розвитку

й здоровішого способу життя. Круцевич Т.Ю. підкреслює, що тільки протягом останніх п'яти років на 41% збільшилася кількість учнів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи [6].

Важливість проблеми і необхідність створення структури оздоровлення дітей з низьким рівнем здоров'я і фізичної підготовленості засобами колекційної й оздоровчої фізичної культури для школярів початкових класів визначає актуальність даних досліджень.

**Мета статті:** обґрунтувати систему корекції фізичної підготовленості і зміцнення стану здоров'я школярів початкових класів засобами лікувальної фізичної культури.

**Методи дослідження.** В експериментальному дослідженні взяли участь школярі третіх класів загальноосвітньої школи, які склали основну і контрольну групи (27 і 26 учнів, відповідно). Для школярів основної групи протягом навчального року проводилися додаткові заняття лікувальною фізичною культурою (один-два рази на тиждень по 1 годині у кожному класі) за запропонованою нами програмою. У програмі були передбачені комплекси вправ лікувальної фізичної культури з елементами музикотерапії та «тілесно-орієнтованих технік». Школярі контрольної групи займалися тільки на уроках фізичної культури відповідно до шкільної програми.

Для аналізу поширеності основних неінфекційних захворювань були використані матеріали шкільного лікарського кабінету й дані про здоров'я дітей, щодо розподілу їх за групами здоров'я й за групами по фізичній культурі, які щорічно вносяться у спеціальні журнали.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості молодших школярів використовували тести «згинання й розгинання рук в упорі лежачи (віджимання)», «стрибок у довжину з місця», «піднімання тулуба з положення, лежачи на спині» і «нахил уперед з положення сидячи». Оцінку індивідуальних показників при виконанні тестів проводили за відповідними таблицями (шкалами) Державної системи тестів України [6]. Загальний рівень фізичної підготовленості (ЗРФП) розраховували за формулою:

$$\text{ЗРФП} = [\sum(P_i - \text{НВП}_i) / \text{НВП}_i] / 4,$$

де  $P_i$  - індивідуальний результат по кожному тесту,  $\text{НВП}_i$  - віковий норматив по тому ж тесту. При величині ЗРФП  $> 0,75$  рівень фізичної підготовленості вважали високим з оцінкою «відмінно»,  $0,5 - 0,74$  – достатнім з оцінкою «добре»,  $0,25 - 0,49$  – середнім з оцінкою «задовільно» і менше  $0,25$  – низьким з оцінкою «незадовільно» [6].

Оцінка впливу запропонованої оздоровчої програми на здоров'я й рівень фізичної підготовленості школярів молодших класів проведена на основі порівняльного аналізу показників фізичної підготовленості, отриманих до початку й після закінчення занять за програмою.

Статистичну обробку отриманих результатів проводили загальноприйнятими методами математичної статистики з використанням коефіцієнту Стюдента.



**Виклад основного матеріалу.** З метою оцінки стану здоров'я молодших школярів, досліджували поширеність основних неінфекційних захворювань за даними медичної документації. Аналіз даних медичних карток показав, що поширеність основних неінфекційних захворювань серед учнів-учасників експерименту становила в середньому  $77,4 \pm 1,9$  на 100 учнів (табл. 1).

Таблиця 1

**Поширеність окремих неінфекційних захворювань у школярів початкових класів (треті класи) за даними медичної документації**

Група хвороб	Поширеність неінфекційних хвороб серед учнів 3-ix класів	
	Абсолютне число	Поширеність на 100 учнів
Неінфекційні захворювання, в т.ч.:	41	$77,4 \pm 1,9$
порушення опорно-рухового апарату	17	$32,1 \pm 2,1$
хвороби органів травлення	6	$11,3 \pm 1,4$
хвороби системи кровообігу	4	$7,5 \pm 1,3$
хвороби алергічної природи	3	$5,7 \pm 1,1$
неврози	2	$3,8 \pm 1,0$
інші захворювання	9	$16,9 \pm 0,6$

Провідне місце в структурі неінфекційної захворюваності займають порушення з боку опорно-рухового апарату ( $41,5\%$ ), серед яких найбільший відсоток мають порушення постави ( $57,7\%$ ) і плоскостопість ( $26,0\%$ ). На другому місці в загальній структурі займають хвороби органів травлення ( $14,6\%$ ), представлені, в основному, гастритами й дискінезіями жовчно-вивідних шляхів (ДЖВШ). Далі йдуть хвороби серця і судин ( $9,7\%$ ), хвороби алергічного походження ( $7,4\%$ ), представлені алергічними дерматитами й бронхіальною астмою, і неврози ( $5\%$ ). Спектр інших захворювань досить широкий і включає анемії, пієлонефрити, хвороби органів дихання, ендокринної системи, міопію й інші хвороби. Достовірних відмінностей у поширеності основних неінфекційних захворювань серед школярів в основній і контрольній групах не виявлено.

Згідно з об'єктивними даними медичних оглядів молодших школярів, лише  $26,4\%$  з них віднесено до I групи здоров'я (здорові діти), понад половину дітей ( $60,4\%$ ) включено в II групу (діти з ризиком виникнення хронічних захворювань) і  $13,2\%$  віднесено до третьої групи здоров'я (діти із хронічними захворюваннями в стані компенсації).

Відповідно до медичних висновків, 46 дітей, що становить  $86,8\%$  усіх учнів третіх класів, були допущені до занять фізичною культурою в основній фізкультурній групі, 4 учні ( $7,5\%$ ) - у підготовчій і 3 школярі ( $5,7\%$ ) - у спеціальній групі. Розподіл молодших школярів по фізкультурних групах в основній і контрольній групах статистично вірогідно не відрізнявся (табл. 3).

На початку навчального року було проведено тестування школярів основної і контрольної груп по чотирьох тестах фізичної підготовленості: «зги-

нання й розгинання рук в упорі лежачи (віджимання)», «стрибок у довжину з положення сидячи», «піднімання тулуба з положення, лежачи на спині» і «нахил уперед з положення сидячи». Отримані результати показали, що у двох групах менше третини (30,2%) дітей виконали всі тестові вправи на «відмінно» і «добре», 32,1% – на «задовільно» і більше третини (37,7%) не впоралися з тестами (табл. 2). Це є свідченням того, що, фактичний рівень фізичної підготовленості дітей основної і контрольної груп молодшого шкільного віку є відносно низьким.

Запропонована нами програма побудована на основі принципів лікувальної фізичної культури, сприяє корекції рівня фізичної підготовленості і передбачає цілісний підхід до особистості дитини на основі принципу єдності й гармонічного розвитку всіх сфер його життєдіяльності. Розроблений комплекс фізичних вправ був спрямований на корекцію постави, зміцнення литкових м'язів і склепіння стопи, розвиток дрібної моторики, зняття психомоторної напруги, навчання основ саморегуляції. Заняття за програмою проводились груповим методом не рідше одного-двох разів на тиждень із використанням музичного супроводу.

Після завершення занять наприкінці навчального року за програмою в основній і контрольній групах знову оцінювали рівень фізичної підготовленості. За результатами проведених досліджень встановлено, що в основній групі показники загального рівня фізичної підготовленості статистично вірогідно ( $P < 0,001$ ) покращилися: 70% дітей (7 учнів), що мали незадовільні показники, впоралися з тестами на «задовільно», усі, хто мав задовільний рівень підготовленості (9 учнів), здали тести на «добре» і 40,0% дітей (2 учні), що мали оцінку «добре», одержали «відмінно». У контрольній групі рівень фізичної підготовленості також до кінця навчального року зріс, проте відмінності з вихідним рівнем були статистично недостовірні (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Розподіл молодших школярів по загальному рівню фізичної підготовленості до й після занять за програмою**

РЗФП	основна				контрольна			
	до		після		до		після	
	абс.ч.	%	абс.ч.	%	абс.ч.	%	абс.ч.	%
Високий	3	11,1±3,5	5	18,6±4,3	4	15,4±3,7	4	15,4±3,7
Достатній	5	18,5±4,3	12	44,4±5,1	4	15,4±3,7	5	19,2±,2
Середній	9	33,3±5,3	7	25,9±4,9	8	30,8±5,1	9	34,6±5,2
Низький	10	37,1±5,1	3	11,1±3,1	10	38,4±4,4	8	30,8±5,0
Всього	27	100,0	27	100,0	26	100,0	26	100,0
P1	> 0,05				> 0,05			
P2	< 0, 01				< 0, 01			
P3	< 0,001				> 0,05			

Примітка: P1 - показник вірогідності відмінностей між групами до початку програми; P2 - між групами після закінчення програми; P3 - всередині груп до й після програми.

До початку наступного навчального року за результатами медичного огляду відбувся перерозподіл школярів по фізкультурних групах за рахунок переведення дітей з підготовчої групи в основну й зі спеціальної - у підготовчу в основній групі, а в контрольній групі школярів такої тенденції до покращення стану здоров'я не спостерігалось (табл. 3).

Таблиця 3

**Розподіл дітей основної й контрольної груп по фізкультурних групах до й після занять за програмою**

Фізкультурна група	основна				контрольна			
	до		після		до		після	
	абс.ч.	%	абс.ч.	%	абс.ч.	%	абс.ч.	%
Основна	23	85,2	26	96,3	23	88,5	23	88,5
Підготовча	2	7,4	0	0	2	7,7	1	3,8
Спеціальна	2	7,4	1	3,7	1	3,8	2	7,7
Загальна к-сть	27	100	27	100	26	100	26	100
P	< 0,05				> 0,05			

Наведене є свідченням того, що розроблена програма групових занять лікувальною фізичною культурою дозволяє вже після першого року використання суттєво поліпшити показники фізичної підготовленості і зменшити кількості дітей, віднесених до підготовчої й спеціальної медичних груп.

**Висновки.** Здоров'я дітей шкільного віку викликає тривогу фахівців і дослідників у зв'язку з ростом хронічної захворюваності й незадовільними показниками рівня фізичної підготовленості. Упродовж навчання в середній школі здоров'я дітей суттєво погіршується, при цьому рівень хронічної патології в дітей зростає більш ніж у півтора рази, а в її структурі переважають порушення опорно-рухового апарату, ендокринної системи, органів травлення, міопія й інші захворювання. Фізична підготовленість дітей є низкою і питома вага школярів, повністю звільнених від занять фізичною культурою за станом здоров'я та віднесених до спеціальної медичної групи становить у середньому по Україні від 3 до 15 %.

Результати наших досліджень показали, що введення в розклад початкових класів регулярних занять з лікувальної фізичної культури сприяє поліпшенню рівня фізичної підготовленості дітей і зменшенню кількості дітей, віднесених до підготовчої й спеціальної медичних груп.

**Перспективи подальшого розвитку** пов'язані з подальшим вивченням взаємозв'язку між показниками морфо-функціонального статусу і фізичної підготовленості молодших школярів підготовчих і спеціальних медичних груп з різними нозологічними формами захворювань для розробки програм оздоровлення з використанням методик комплексних коригуючих впливів засобами лікувальної фізичної культури в межах навчального процесу в школі та в часі активного дозвілля.

### Список літератури

1. Аветисян Л. Р., Кочарова С. Г. Изучение влияния повышенной учебной нагрузки на состояние здоровья учащихся. Гигиена и санитария. 2001. № 6. С. 48–49.
2. Апанасенко Г.Л., Попова Л. А. Медицинская валеология. Ростов н/Д, 2000. 248 с.
3. Васьков Ю. В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1–4 класи. Харків, 2010. 208 с.
4. Грибок Н. М., Чопик Р. В., Закаляк Н. Р. Моніторинг сформованості культури здоров'я студентів педагогічного університету // Human health: realities and prospects. Monographic series. Volume 2, "Health and Environment", by Nadiya Skotna. Drohobych, 2017. С. 348- 359.
5. Закаляк Н. Р. Проблеми соматичного здоров'я студентської молоді та пошук шляхів їх вирішення. Педагогіка здоров'я: збірник наукових праць V Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І. І. Мечнікова (м. Харків, 15 травня 2015 р.) / за заг. ред. акад. І. Ф. Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2015. С. 250–254.
6. Круцевич Т.Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г.В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навч. посіб. Київ, 2011. 224 с.
7. Лотоцька Л.Б., Лотоцька У. Б., Закаляк Н.Р. Здоров'язберігаюче середовище як умова забезпечення фізичного, психічного і соціального благополуччя студентів. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). Збірник наукових праць / за ред. Г. М. Арзютова. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. Випуск 5К (61) 15. С. 154-157.
8. Сгунеева Г.И. , Кирюшин В.А. Здоровье и самочувствие детей в период обучения в школе. Гигиена и санитария. 2000. № 3. С. 45-46.

The article is devoted to the study of health condition of school-aged children, examination of connection between their level of physical preparedness and health condition, and to the search of ways of health improvement by means of curative physical culture. The system of correction of physical preparedness and strengthening of school children health condition by means of curative physical culture are also substantiated in this work. It was proved that in traducing of regular classes of curative physical culture in to the curriculum of primary school contribute to improving the level of children's physical growth and to reducing the amount of children of preparatory and special medical groups.

**Keywords:** pupils' health, curative physical culture, physical preparedness of primary school children.

**Отримано: 30.04.2018**

## **ЗНАЧЕННЯ ТА РОЛЬ МАНУАЛЬНО-М'ЯЗОВОГО ТЕСТУВАННЯ У ФІЗИЧНІЙ ТЕРАПІЇ**

Стаття присвячена питанням ролі та значенню мануально-м'язового тестування у фізичній терапії як сучасного методу діагностики функцій м'язів. Розкрито основні принципи та поняття мануально-м'язового тестування.

**Ключові слова:** мануально-м'язове тестування, діагностика, м'язи, фізична терапія, порушення.

**Постановка проблеми.** Основним діагностичним тестом у фізичній терапії вважається мануально-м'язове тестування. Це науково обгрунтований метод визначення тону та сили скелетного м'яза, який має зв'язок з відповідним внутрішнім органом, хребцем, меридіаном, нейролімфатичною, нейроваскулярною зонами тощо. М'язовий тест – це можливість біологічно зворотного зв'язку з тілом досліджуваного. Правильно оцінений тест допомагає виявити структурні, обмінні та психоемоційні порушення, встановити основні дисбаланси та причину захворювання, зрозуміти, що необхідно внутрішнім органам для нормальної роботи, провести індивідуальну корекцію виявлених порушень та цілеспрямоване лікування. І все це можливо здійснити лише за умови повного розуміння «мови м'язів».

**Метою статті** є розкрити основні принципи та поняття мануально-м'язового тестування, а також його значення та роль у фізичній терапії.

Основні принципи мануально-м'язового тестування – оцінка за ступенем порушення (5 ступенів), застосування гравітації і мануального опору в якості критеріїв – залишилися без зміни і до теперішнього часу. Прогрес виражається головним чином в розширенні тестів, що включають нові м'язові групи, в використанні нових вихідних положень. Це дає можливість з більшою вірогідністю визначити ступінь ослаблення або повної втрати сили певного м'яза або м'язової групи [4].

На сьогодні мануально-м'язове тестування займає помітне місце в діагностиці функцій м'язів. Оцінка отриманих результатів відображає можливість пацієнта зробити вольове скорочення м'язів і здійснити певний рух. При м'язовому тестуванні для кожного м'яза або м'язової групи використовують специфічний рух, названий тестовим рухом. Методом мануально-м'язового тестування є розроблені і систематизовані рухи для окремих м'язів чи м'язових груп, при чому кожен рух відбувається з певного вихідного положення [4]. За характером здійснення тестового руху, по опору, яке при цьому долається, ми можемо зробити висновки про силу і функціональні можливості досліджуваних м'язів.

Основні поняття, що застосовуються при мануально-м'язовому тестуванні:

а) вихідне положення хворого при тестуванні;

- б) тестовий рух;
- в) важкість пересування досліджуваними м'язами частини тіла;
- г) мануальний опір;
- д) оцінка м'язової сили.

Вихідне положення. Початкове положення є точно визначеним і постійним для даного руху. Його вибирають таким чином, щоб забезпечити умови для здійснення відповідного руху. Локалізація і ступінь цього порушення служать для оцінки функції м'язів-стабілізаторів [3].

Тестовий рух являє собою дію м'язів, при якому вони пересувають відповідний сегмент тіла за допомогою певного обсягу руху і в чітко визначеному напрямку. Зазвичай обсяг тестового руху для одноступінчастих м'язів це, як правило, повний обсяг руху суглоба, на який вони діють. Однак бувають випадки, коли тестовий рух являє собою лише одну частину, один сектор всього руху в суглобі. Якщо потрібно встановити тільки антигравітаційний тестовий рух, як, наприклад, при тестуванні згинання (флексії) колінного суглоба при вихідному положенні лежачи головою вниз, то використовується тільки та частина руху, при якій згинання гомілки здійснюється від  $0^\circ$  до  $90^\circ$ . Подальший рух, тобто флексія за межами  $90^\circ$  від вихідної позиції, буде здійснюватися вже під впливом гравітації і тому не включається в тестовий рух [3].

По відношенню до багатосуглобових м'язів недоцільно проводити, тестування в повному обсязі руху суглобів, в межах якого вони здійснюють свою дію. В такому випадку в кінцевих секторах руху суглоба вони виявляються в стані активної м'язової недостатності, що ускладнює правильну оцінку [7].

Неможливість виконати необхідний тестовий рух в повному обсязі може бути пов'язана не тільки з м'язовою слабкістю, але й з механічними перешкодами: укороченням зв'язок м'язів-антагоністів, фіброзом капсули, нерівностями поверхонь і т. д.

Важкість частини тіла, що переміщується досліджуваними м'язами, є важливим критерієм оцінки їх сили. Для позначення цієї важкості в мануально-м'язовому тестуванні використовують термін «гравітація». Залежно від вихідного положення тестовий рух може бути направлений абсолютно вертикально вгору, проти гравітації, тобто бути антигравітаційним. Відповідно і позиція називається антигравітаційною.

Здатність тестованих м'язів здійснювати антигравітаційний рух в повному обсязі прийнято вважати одним з головних критеріїв при оцінці мануально-м'язового тестування – задовільний ступінь, або трьом балам за шестибальною системою, що відповідає 50% функції, що збереглася. Цей ступінь вказує на функціональний поріг, та на займане середнє положення між повною втратою м'язової функції і нормальною силою м'язи. Виконання руху при гравітації відповідає слабкому ступеню (2 за шестибальною системою), або близько 30% збереженні м'язової сили.

Мануальний опір є іншим основним критерієм для оцінки м'язової сили. Щоб мануально-м'язове тестування могло бути максимально об'єктивним, точ-

ним і відтворенням діагностичним методом, необхідно щоб мануальний опір завжди був стандартним щодо локалізації, напрямку і способу застосування [5].

Існує три способи застосування мануального опору.

1. Безперервний рівномірний опір в обсязі всього тестового руху. Цей спосіб, проте, пов'язаний з деякими незручностями і неточностями. Дослідження викликає втому як для досліджуваного, так і для реабілітолога. Даний метод не можна застосувати в тих випадках, коли є обмеження тестового руху – контрактура суглоба, болючість та ін.

2. Тест «спотворення». Пацієнт виконує тестовий рух, протидіючи спочатку легкому і поступово посилюючому опору. В певній точці обсягу руху опір збільшується до ступеня, що дозволяє подолати силу досліджуваних м'язів, перемогти її і «переломити» рух. Саме опір, необхідний для «спотворення», є критерієм м'язової сили. Досліджуваний повинен посилювати опір поступово. Це дає можливість зробити більш точну оцінку, а досліджувані м'язи зможуть відповісти на підвищення вимоги і розвинути свою максимальну силу. Цей спосіб застосування мануального опору вважається найточнішим. Він також дозволяє виробляти тестування сили м'язів при наявності обмеженого обсягу руху (контрактура суглоба) або ж вибирати бажаний сектор руху при хворобливості.

3. Ізометричний тест. Пацієнт робить спробу здійснити тестовий рух, протидіючи адекватному, зафіксованому опору з боку піддослідного. Опір повинен бути трохи більшим сили досліджуваних м'язів, так що вони будуть знаходитися в ізометричному скороченні. Цей тест може бути також використаний при обмеженні руху (контрактури суглобів) або при захворюванні, так як його можна здійснити в будь-якій точці об'єму руху [5].

Оцінка м'язової сили. Оцінку м'язової сили роблять на підставі декількох критеріїв, з яких найбільш важливими є мануальний опір і гравітація, а обсяг досліджуваного руху і видиме або пальпаторне скорочення досліджуваних м'язів мають порівняно менше значення. У деяких випадках критерієм може бути також повторюваність руху або, точніше, стомлюваність м'язів. Слід підкреслити, що ця оцінка є дуже відносною, так як основа її – сила нормальної м'язи обстежуваного – поняття, що має в галузі мануально-м'язового тестування вельми широке і відносне значення. Воно залежить конкретно від індивідуума, тобто від очікуваної сили, що відповідає її статі, віку, конституції і т. д.

Ступені 5, 4 і 3 називаються також функціональними. У деяких випадках результати тестування можуть не збігатися в точності з даними визначеннями, відповідними шести ступенів. Тоді допускається уточнення шляхом додавання знака (+) або (-) до відповідної оцінки. Вважається, що кожному з цих знаків відповідає 5-10% сили. Оцінки 5, 4+ і 4 визначаються варіантами мануального опору, що застосовується піддослідним, і є відносно суб'єктивними, залежать від його досвіду і вміння тестувати. Для інших проміжних оцінок існує більше об'єктивних критеріїв [4; 3; 1]:

- 3+ показує рух проти гравітації, багаторазово або одноразово протидіє слабкому опору;

- 3 покаже рух проти гравітації, але не в повному обсязі, а на 50-90% повного обсягу руху;

- 2+ покаже рух проти гравітації - 50% і / або менш повного обсягу руху;

- 2 покаже рух в неповному обсязі при елімінаванні гравітації.

Для групи м'язів, при яких гравітація не є вирішальним фактором при оцінці, ступені 5 і 4 характеризуються кількістю мануального опору, що чиниться. Ступінь 3 покаже здійснення повного обсягу руху, а ступінь 2 – неповного.

Для мускулатури обличчя, особливо там, де немає суглобів і, відповідно, відсутній обсяг руху, єдиним критерієм є специфічна міміка досліджуваних м'язів. Так як в даному випадку об'єктивна оцінка утруднена, була запропонована скорочена схема оцінки: нормальна, задовільна і нульова.

Не слід забувати, що оцінка при мануально-м'язовому тестуванні є відносною і, головне, функціональною. Вона не дозволяє безпосередньо порівнювати рівень абсолютної м'язової сили двох різних м'язових груп, наприклад верхніх і нижніх кінцівок, або ж м'язів різних індивідумів.

Тестування пацієнта має здійснюватися одним реабілітологом з метою зменшення помилки при оцінці рухових функцій.

Далі пропонується протокол дослідження. У протоколі огляду пацієнта відображаються дані тестування про тонус, біль і т.д. Тестування проводиться відповідно до класифікації ISCSI [5].

Досліджуються десять ключових рухів, що відповідають певним сегментам:

- C5 - згинання ліктьового суглоба (двоголовий м'яз, m. Brachialis);
- C6 - розгинання зап'ястя (m. Extensorcarpiradialislongus і t. Brevis);
- C7 - розгинання ліктьового суглоба (триголовий м'яз);
- C8 - згинання пальців (m. Flexordigitorumprofundus) по середнього пальця;
- T1 - відведення мизинця (abductordigitiminimi);
- L2 - згинання стегна (m. Psoas);
- L3 - розгинання гомілки (m. Quadriceps);
- L4 - розгинання стопи (тильне згинання, m. Tibialisanterior);
- L5 - розгинання I пальця (т. Extensorhallucislongus);
- S1 - згинання стопи (підшовна флексія, m. Gastrocnemius, m. Soleus).

Сумарний бал рухової активності не може перевищувати 100.

**Висновок.** Роль мануально-м'язового тестування особливо зростає за останні роки у зв'язку з використанням його при визначенні реабілітаційного потенціалу та рухових можливостей пацієнтів. Майже всі системи нашого організму безпосередньо пов'язані з м'язами, а порушення чи дисбаланси зі сторони цих органів міняють силу м'язів. А це є досить важливим для оцінки функціонального стану внутрішніх органів, оскільки можна тестувати та оцінювати м'язи, поряд з цими органами. Регуляція роботою м'язів відбувається автоматично, без участі нашої свідомості, адже ми не задумуємося над тим як ми ідемо, стоїмо, сидимо, їмо, опукла чи вигнута наша спина, як тримаємо голову,



яка у нас постава. Все це регулюється м'язами тіла без нашої участі. Таким же чином, без нашої свідомості, м'язи реагують на всі інші порушення в організмі. Спеціалісту з фізичної терапії залишається тільки знайти ці порушення шляхом мануально-м'язового тестування, оскільки ця техніка лежить в основі пошуку причин функціональної слабкості м'язів. Тому вивчення та володіння мануально-м'язовим тестуванням у фізичній терапії є необхідним, як інструмент аналізу функціональної активності м'язів.

#### Список використаних джерел

1. Белікова Н. О. Організація практичної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації до здоров'язбережувальної діяльності/ Освітологічний дискурс. 2014. № 2. С. 13-22. – Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys\\_2014\\_2\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/osdys_2014_2_4).
2. Баннікова Р., Крестей В., Магнушевський Ю. Здоров'я людини, фітнес і рекреація. Фізичне виховання різних груп населення. Фізична реабілітація/ Теорія і методика фізичного навантаження і спорту. 2017. №1. С.47–53
3. Епифанов, Віталій Александрович. Атлас професіонального масажу. Москва : Эксмо, 2014. 384 с.
4. Левит К., Захсе Й., Янда В.. Мануальная медицина. Москва: Медицина, 1993. 456 с.
5. Розторгуй М. С. Теоретичне обґрунтування об'єктивізації мануально-м'язового тестування у паралімпійській класифікації. Спортивний вісник Придніпров'я. 2009. № 2/3. С. 120-123.
6. Спортивна медицина і фізична реабілітація.: навч. посіб. К.: Медицина, 2008. С. 120-146
7. Хорошуха М. Ф., Приймаков О. О. Спортивна медицина: навч. посібник. К.: вид-во Національного пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова, 2009. С. 59-68

The article is devoted to questions of the role and significance of manual-muscle testing in physical therapy as a modern method of diagnosing muscle function. The basic principles and concepts of manual-muscle testing are revealed.

**Key words:** manual-muscle testing, diagnostics, muscles, physical therapy, violations.

**Отримано: 30. 04. 2018**

УДК 159.99:796/799

**Ю. А. Іванькова**

#### ПСИХОЛОГИЯ СПОРТИВНЫХ КОМАНД

В данной статье описаны основные психологические особенности спортивных команд. Команда – это группа, объединенная целью, неформальным авторитетом лидера, пониманием кто, что и когда делает. В

самой сущности спортивного коллектива заложено стремление постоянно совершенствовать формы организации и деятельности, непрерывно двигаться вперед, видеть поступательное развитие спорта, намечать и решать все новые и лучшие задачи. Учитывая психологические особенности спортивных команд, тренер должен целенаправленно регулировать взаимоотношения в группе, создавать положительный микроклимат и психологическую комфортность на тренировочных занятиях, что в свою очередь будет развивать интерес спортсменов к занятиям спортом и повышать результативность на соревнованиях.

**Ключевые слова:** спортивная команда, малая группа, тренер, спортсмен.

**Постановка проблемы.** Тренер подбирает себе воспитанников, которые способны реализовать на практике все его планы и замыслы. Восприятие тренером своих учеников так же, как и восприятие, спортсменами своего наставника, зависит от пола, возраста, спортивного мастерства и других факторов.

Для спортивной команды характерно вовлечение всех своих членов в активную работу по решению общих его задач. Это могут быть конкретные вопросы методики повышения спортивного мастерства, технического и тактического совершенствования членов команды, поддержание на высоком уровне достигнутого положения среди других групп и др. Наряду с этим коллектив ставит перед собой также цели и задачи, направленные на общее развитие того или иного вида спорта: не только применение уже известных средств и методов тренировки, но и проверку их на опыте, развитие и совершенствование. В состав спортивной команды входят не только спортсмены, но и тренеры, врачи, массажисты, научные и технические сотрудники. Без их участия в общей работе команда не может развиваться нормально.

**Анализ актуальных исследований.** Имеется большое количество исследований в рамках социологии о малых социальных группах, но рассматривающие в основном проблемы не спортивных, а трудовых коллективов и данные работы принадлежат как иностранным авторам, так и отечественным исследователям, такие как Т. Веблен, Р. Мертон, М. Ориу, О. Бессонов, В. Добреньков, А. Кравченко, П. Павленок, Л. Савинов, Р. Мумладзе, Г. Гужина и других.

Спортивная деятельность содержит в себя различные объединения и команды. На формирование данных спортивных команд влияют различные стресс-факторы, которые приводят к снижению взаимопонимания партнеров, ухудшают психологический климат, негативно сказывающийся на последующей результативности деятельности спортсменов (И.П. Волков, Г.Д. Горбунов, Р.Л. Кричевский, Ю.А. Коломейцев, А.Ц. Пуни, А.П. Рудик, В.И. Румянцева, Ю.Л. Ханин и др.) [6].

Данная проблема особенно остро касается командно-игровых видов спорта, где результативность зависит от качества взаимодействия партнеров по коман-

де. Негативная обстановка в процессе тренировочных занятиях и в соревновательной деятельности, наличие психологического дискомфорта, неадекватной в нравственном отношении реакции на действия партнеров на соревнованиях отрицательно сказываются на настроении, самочувствии и активности спортсменов, вызывая нервозность, эмоциональную неустойчивость, неудовлетворенность действиями партнера, и в целом может привести к распаду спортивной команды. Что в свою очередь оказывает влияние на спортивную мотивацию, результаты тренировочной и соревновательной деятельности, как отдельно взятого спортсмена, так и команды в целом (Г.Д. Бабушкин, Е.П. Ильин, Ю.А. Коломейцев).

**Цель статьи.** Теоретически обосновать психологические особенности спортивных команд, от воздействия которых зависит физическое и психическое состояние членов спортивной команды и результаты их выступлений в процессе соревновательной деятельности и т.д.

**Изложение основного материала.** Спортивная команда представляет собой группу лиц, которые участвуют в спортивных соревнованиях и принадлежат одному спортивному коллективу [5].

Спортивные команды характеризуются особыми признаками [7]:

- все члены команды направлены на достижение как индивидуальных, так и командных спортивных результатов;
- у членов команды наблюдается относительно одинаковый возраст и профессиональный уровень спортивного мастерства;
- присутствует специфика деятельности (спортивные игры, командный зачет и эстафеты в индивидуальных видах, групповые виды спорта - «восьмерки» в гребле, синхронное плавание).

В своей статье Г.В. Ложкин и А. Б. Колосов указывают на то, что по своим признакам спортивная команда выступает в качестве малой группы, для которой характерны сформированные групповые процессы и состояния, определенные механизмы функционирования и взаимодействия [4], [7].

Спортивная команда, выступающая как малая группа, имеет следующие признаки:

- для эффективного взаимодействия размер спортивной команды оптимально состоит из 12 - 14 человек;
- наличие автономности, позволяющей обособливаться от окружающего общества благодаря ограниченному количеству членов группы, наличию групповых целей, норм и правил поведения;
- общая цель, принимаемая всеми членами команды, достигаемая только благодаря их совместной деятельности и согласованности действий;
- информационное и двигательное взаимодействие, от качества которого будет зависеть процесс усвоения двигательных навыков, технико-тактических комбинаций и т.д.;
- разделение функций в соответствии с игровым амплуа спортсменов, их статусу, составу, ролям в команде;

– групповые нормы и санкции - прописанные (свод правил поведения) или скрытые («неписанные законы»), которые играют оценочные и стабилизирующие роли. Обеспечивают сохранение целостности группы их знание и соблюдение. Спортсмены, игнорирующие групповые нормы, как правило, командой не принимаются;

– социально-психологический климат являющийся общим эмоциональным настроением, складывающийся из настроения, переживаний, отношений спортсменов друг к другу и к поставленной перед ними цели.

Любая группа, в том числе спортивная команда, не может являться чем-то застывшим. Она должна развиваться, в противном случае возникает процесс деградации. Одна из характерных черт развития спортивных команд является периодическое обновление их состава. Вместе с тем, сама по себе смена не всегда является основанием для развития [8].

Спортивная команда проходит эволюцию от рабочей группы, которая создается для выполнения определенной деятельности, до команды высшего качества. Каждому этапу развития команды соответствует свой уровень эффективности деятельности.

На этапе «формирования» спортсмены узнают друг друга и ищут оптимальный способ решения командных задач. Если спортсмены раньше не взаимодействовали, то в общении они осторожны, собираются вместе с чувством принужденности, образуются диады. Результативность команды на данном этапе низка, так как ее члены еще не знакомы и не уверены друг в друге [9].

На этапе «бурления» эффективность деятельности снижается до минимальных значений. С одной стороны, возникшие противоречия и разногласия в команде могут привести к тому, что команда не будет существовать. С другой - команда может уйти в «процесс» и позабыть о результате, которого ее и собрали (этот процесс напоминает «тусовку» - всем хорошо; все друг другу рады в общении, но результата нет). Поэтому команду на данном этапе называют «псевдокомандой».

Стадия «нормирования» предполагает появление правил, норм и способов, которые регламентируют деятельность команды или внутригрупповые коммуникации (как прописанные, так и проговоренные устно). Характерная черта развития группы на этой стадии - отсутствие интергрупповой активности, под которой понимается степень влияния данной группы на другие группы в более широкой общности. Процесс обособления сплоченной, единой организационно и психологически, группы может превратить ее в группу-автономию, для которой характерны замкнутость на своих целях [7].

На стадии «функционирования» группа достигает высшего уровня социально-психологической зрелости, отличаясь высоким уровнем подготовленности, организационным и психологическим единством, характерными для командной субкультуры. Группа открыта для проявления и разрешения конфликта, признает разнообразие стилей и подходов к решению задачи, направлена на достижение результата и эффективную коммуникацию.

В случае низкого уровня группового развития, что характерно для команды новичков, начинают преобладать неформальные отношения. В опытной команде наблюдается преобладание формальных, деловых отношений, которые не направлены на подавление личности спортсменов. Значимость для каждого члена команды окружающих его людей влияет на межличностные отношения. Группа способна оказать большее влияние на отдельную личность, чем выше уровень значимости. Степень подобного влияния и, соответственно, изменение возможностей каждого спортсмена, действующего в составе команды, называются «групповой эффективностью» [8].

Необходимо отметить, что на каждом этапе развития спортивной команды возможно возникновение конфликтов, которые в спорте встречаются так же часто, как и в других сферах человеческой деятельности.

Воронин И. Ю. выделил три группы основных причин возникновения конфликтов в спортивных командах [1]:

- 1) причина общая для тренеров и спортсменов:
  - неблагоприятное материальное стимулирование;
  - «звездная болезнь» спортсменов;
  - невыполнение необходимых действий на площадке.
- 2) специфическая причина для спортсменов:
  - стиль руководства тренером спортивной команды;
  - конкуренция между спортсменами;
  - некомпетентность тренера.
- 3) специфическая причина для тренеров:
  - различие в квалификации спортсменов;
  - психическое и физическое перенапряжение;
  - нарушение спортивного режима.

Менее значимыми причинами конфликта в спортивной команде являются несовместимость членов команды, антипатия между ними, агрессивность, неудачные выступления и др.

Структурные составляющие конфликта включают [7]:

- субъекты конфликта – индивиды или группы, объединенные общей целью (индивидуальные и коллективные субъекты конфликтов);
- источник конфликта – ситуация или состояние, выражающее противоположные интересы, цели или потребности;
- основание конфликта – причина разногласий;
- зона конфликта - область, где реализуется конфликтное взаимодействие;
- причина - практический мотив конфликта (трансформация источника конфликта);
- повод - спусковой механизм конфликтного развития событий (объективный повод - тот или иной факт или непреднамеренное действия, а субъективный – преднамеренное действие, цель которого – активизации конфликта (провокация)).

Последствия конфликта могут привести как к положительным результатам, когда осуществляется мобилизация, установление и поддержание групповых норм, развитие личности, совершенствование межличностных отношений и др., так и к отрицательным результатам, а именно к нарастанию враждебности, отказу от сотрудничества, усилению психологического дискомфорта, снижению групповой сплоченности, ухудшению эффективности индивидуальной и групповой деятельности.

Вопрос о том, как наладить эффективное взаимодействие и общаться в спортивном коллективе, довольно часто встает перед спортивным психологом и тренером. От способности тренера эффективно передавать свои знания ученикам зависит их желание заниматься спортом, преодолевать трудности, стремиться к высоким результатам и т.п.

Рассматривая виды общения, можно выделить непосредственное и опосредованное. При непосредственном общении происходит контакт двух и более людей между собой. При опосредованном общении (т.е. посредством чего-то) непосредственного контакта между людьми нет, при этом используются различные технические средства. Опосредованное общение затрудняет обратную связь между участниками общения.

В зависимости от количества взаимодействующих друг с другом людей выделяют: межличностное общение, личностно-групповое общение и межгрупповое общение.

Средствами общения в спорте выступают речевые и неречевые средства.

К неречевым средствам общения относят мимику и жесты. В игровых видах спорта некоторые комбинации показывают жестами. Кроме неречевых средств общения между спортсменами и тренера существует международный «молчаливый» судейский язык, когда судьи жестами сигнализируют друг другу и спортсменам о конкретных событиях.

Тренеру необходимо соблюдение следующих принципов при создании специальных речевых и неречевых средств общения [2]:

– принцип экономичности, когда тренер использует лишь необходимые для взаимодействия сообщения и излагает их кратко, сохраняя при этом объем информации;

– принцип избыточности, когда необходимо обеспечение точной, надежной передачи сообщений, особенно при наличии разного рода помех, шума. Этот принцип осуществляется при помощи дополнительных или повторных обращений, а также вариативности однообразного сообщения.

С целью формирования адекватных взаимоотношений в команде тренеру необходимо выявить потенциальных лидеров команды - тех спортсменов, которые примут на себя ответственность за деятельность команды, будут направлять энергию ее членов в нужное русло и уравнивать положение при стрессе. Когда в команде нет явного лидера, целесообразно стимулировать формирование лидерских качеств у подходящих для этого спортсменов, выдвигать их на руководящие роли, давать ответственные поручения и т.п.

Современное представление о лидерстве включает описанные Д. Гоулманом шесть стилей [3], [7].

Авторитарный стиль лидерства означает, что лидер берет управление «за себя», не учитывая мнения других, отвергая идеи со стороны, пресекая инициативу и т.п. Авторитарное лидерство способствует снижению мотивации и ответственности других членов команды (так как за все отвечает лидер). Ослабевает приверженность игроков общим целям и страдает их профессиональная гордость. В то же время авторитарный стиль лидерства идеально подходит для формальных ситуаций, когда все растеряны, подавлены и не могут сконцентрироваться на групповой задаче. В таких ситуациях четкие указания лидера помогают собраться и мобилизоваться. Однако если лидер придерживается авторитарного стиля управления в условиях, когда угроза миновала, то в долгосрочной перспективе его безразличие к моральному духу и чувствам подчиненных окажется губительным.

Авторитетный стиль лидерства проявляется, когда лидер выступает как носитель основной цели команды. Он мотивирует спортсменов, явно давая им понять, насколько их работа важна для реализации цели. Авторитетный лидер формулирует конечную цель, но, как правило, предоставляет членам группы свободу действий в выборе способов ее достижения. Такие лидеры позволяют ведомым проявлять новаторство, экспериментировать и даже рисковать. Спортсмены понимают, за что их ценят, так как лидер признает важность индивидуального вклада каждого в общее дело команды. Авторитетное лидерство укрепляет преданность игроков целям команды и положительно влияет на социально-психологический климат. Но данный стиль не годится, если в команде есть спортсмены, которые лучше разбираются в проблемах и трудностях данного вида спорта. Они могут увидеть, что лидер не достаточно понимает текущую ситуацию, расценить его призывы как высокопарные [7].

Товарищеский стиль лидерства характерен для лидеров, которые прежде всего ценят личность человека, его чувства и мнения. Это для них южнее, чем любые цели и задачи. Лидеры прилагают все усилия к тому, чтобы все члены команды были довольны, между людьми были бы крепче эмоциональные связи, и в коллективе царил бы гармония. Товарищеский стиль позитивно влияет на развитие доверия друг другу, спортсмены охотно делятся идеями, заражают друг друга энтузиазмом и т.п. Лидер всегда признает усилия спортсменов, никогда не скупились на похвалы и редко прибегает к критике. Но это может привести к тому, что плохие результаты не будут исправляться, спортсмены решат, что допустима вседозволенность и т.п. Лидеры этого типа слабо ориентированы на цели и поэтому редко дают советы по совершенствованию работы, в итоге спортсмены в нужный момент могут не получить конструктивной помощи, советов «по делу» и т.п.

Демократичный стиль лидерства. Такой лидер старается выслушать все идеи и выработать общее мнение, он добивается доверия, уважения и преданности своих подчиненных. Давая спортсменам право голоса при обсуждении

вопросов, которые затрагивают их цели и условия работы, лидер - «демократ» достигает большей гибкости и стремится получить от подчиненных ответственное отношение к тренировкам и соревнованиям. Интересуясь тем, что тревожит членов коллектива, демократ-лидер понимает, какие действия необходимо предпринять для поддержания морального духа. Однако и демократичный стиль не лишен недостатков. Иногда демократичные лидеры излишне долго советуется со всеми, «затягивают» обсуждение принимаемых решений. Это может привести к неорганизованности и растерянности в команде.

Образцовый стиль лидерства свойственен тем лидерам, которые придерживаются высоких стандартов во всем. Образцовые лидеры «одержимы» желанием работать быстрее и лучше и всеми силами добиваются этого от остальных. Они быстро выявляют негодных исполнителей, требуют от них большего усердия, и если они оказываются не на высоте, то находят им подходящую замену. Данный подход эффективен, когда спортсмены очень сильно увлечены делом и имеют высокую квалификацию. Если этого нет, то спортсмены, измотанные бесконечными требованиями, чувствуют себя подавленными, неуверенными и т.п. «Заоблачные» цели образцового лидера могут быть непонятны другим спортсменам, что может ухудшить групповую сплоченность [7].

Обучающий стиль лидерства. Коуч-лидер помогает своим подопечным определить их сильные и слабые стороны, связать эти качества с собственными устремлениями - личными и профессиональными. Он стимулирует сотрудников установить долгосрочные цели и помогает осмыслить план их достижения. При этом лидер четко обозначает границы своей ответственности, и роль самого сотрудника в реализации этих планов, а также дает необходимый инструктаж и оценку. Обучающий стиль хорошо подходит для многих ситуаций, но, наверное, наиболее эффективен, когда спортсмены сами стремятся к совершенству, осознают свои слабые стороны и хотят научиться выступать лучше. Но этот стиль неэффективен, когда члены группы сопротивляются переменам или, если сам лидер недостаточно опытен и квалифицирован, того, чтобы оказать необходимую поддержку.

Д. Гоулман дает совет всем лидерам - «не замыкайтесь на одном стиле!» Чем больше стилей использует руководитель, тем лучше. Чтобы быть успешным, лидер должен уметь в зависимости от ситуации заменять один стиль другим [7].

Конфликты тренера с сильным лидером разрушают сплоченность коллектива. Тренеру важно понимать, чем именно привлекателен лидер для членов команды. Эти данные полезны не только для организации взаимодействия в команде, но и для самого тренера при анализе его собственного поведения. Но в данном случае следует отметить, что именно авторитет тренера будет способствовать успешности команды.

**Выводы.** В спортивной команде должен господствовать дух высокой взаимной требовательности и одновременно с этим глубокое уважение к личности каждого члена команды. Личные интересы каждого спортсмена будут совпадать с



общими интересами команды, если будет протекать адекватный процесс его формирования и становления. Спортсмены должны испытывать чувство гордости за свою команду, которое выражается в стремлении быть активным участником ее деятельности. Общий стиль жизни и деятельности спортивной команды также отличается характерными чертами. В нем не должно присутствовать упадническое настроение даже при возникновении трудных ситуаций в спортивной жизни. Спортивная команда отличается здоровым оптимизмом, радостными чувствами и настроением, которые связаны с участием в общей деятельности команды, творческим подъемом, крепкой дружбой между каждым спортсменом.

#### **Список использованных источников:**

1. Воронин И.Ю. Преодоление межличностных конфликтов в спортивной команде: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Белгород, 2000.
2. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учеб. пособие. М., 2012.
3. Гулман Д., Бояцис Р., Макки Э. Эмоциональное лидерство: искусство управления людьми на основе эмоционального интеллекта: пер. с англ. М., 2011.
4. Ложкин Г.В., Колосов А.Б. Есть ли «дух» спортивной комагды?// Спортивный психолог. 2011. № 2.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. М., 1991.
6. Неретин А.В. Формирование компетентности будущих тренеров в создании положительного социально-психологического климата в спортивных командах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2011.
7. Психология физической культуры и спорта: учебник и практикум для академического бакалавриата под ред. А.Е. Ловягиной. – М.: Издательство Юрайт, 2016.
8. Спортивная психология: учебник для академического бакалавриата/под общ.ред. В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. М.: Издательство Юрайт, 2017.
9. Scholtes P. The Team Handbook. 3rd . N. Y., 2003.

This article describes the main psychological features of sports teams. A team is a group sharing a common goal, informal leadership, understanding who is doing what where. The very essence of the sports team is the desire to constantly improve the forms of organization and activities, to continuously move forward, to see the progressive development of sports, to plan and solve new and better problems. Given the psychological characteristics of the sports teams, the coach should aim to regulate the relationships in the group, to create a positive climate and psychological comfort for training sessions, which in turn will develop the interest of the athletes to the sport and enhance the performance of the competition.

**Key words:** sports team, small group, coach, athlete.

**Отримано: 30.04.2018**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ КВАЛІФІКОВАНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД**

Аналіз спеціальної літератури показав важливе значення студентського спорту в системі фізичного виховання молоді й, разом з тим, наявність протиріч щодо важливості різних чинників для досягнення максимального результату в процесі змагальної діяльності. Метою дослідження передбачалося визначити модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди та дослідити їх взаємозв'язок. Аналіз спеціальних здібностей баскетболістів у змагальному періоді характеризує відповідність фазі стабілізації спортивної форми гравців. Визначені показники відображають структуру рухової діяльності спортсменів у процесі гри в баскетбол. Кореляційний аналіз показав взаємозв'язок швидкісних здібностей зі спеціальною швидкістю і спритністю, необхідність удосконалення контролю м'яча в обмеженому просторі та часі, зв'язок швидкісних і швидкісно-силових здібностей гравців, що характеризує позитивний «перенос» фізичних якостей. Це визначає необхідність удосконалення визначених спеціальних здібностей для підвищення ефективності змагальної діяльності.

**Ключові слова:** ведення м'яча, штрафні кидки, баскетболісти, фізичні якості, кореляційний аналіз.

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентський спорт має важливе значення не лише для фізичного вдосконалення молоді та зміцнення їх здоров'я, а й для підвищення престижності кожного вишу через спортивні здобутки студентів як на національній, так і міжнародній арені. Разом з тим, зацікавленість у спортивних досягненнях породжує й значну конкуренцію, що є особливо актуальним для командних ігрових видів спорту, й баскетболу в тому числі, які приваблюють як глядачів, так і учасників, своєю емоційністю, видовищністю, запеклою боротьбою суперників [2, 3, 13]. Усе вищезазначене вимагає високого рівня підготовленості від гравців, однак досягнення цієї мети ускладнюється внаслідок зменшення тривалості підготовчого періоду, що відбувається в умовах постійного розширення календаря змагань [5, 7, 10, 13, 18]. У зв'язку з цим, при підготовці спортсменів в умовах закладів вищої освіти необхідним є науково обґрунтований підхід, що, перш за все, потребує визначення чинників, які обумовлюють досягнення високих спортивних результатів.

До сьогодні серед фахівців ведуться постійні дискусії щодо значення різних видів підготовки в системі спортивного тренування та їх впливу на спортивний результат кваліфікованих гравців командних ігрових видів спорту. Зо-

крема, в попередніх дослідженнях обґрунтовано доцільність удосконалення як фізичної [1, 4, 15], так і техніко-тактичної [2, 16, 17] підготовленості спортсменів різної кваліфікації. Разом з тим, залишається дискусійним питання визначальних чинників у досягненні спортсменами високих результатів. У зв'язку з цим, виникає необхідність вивчення взаємовпливу показників спеціальних здібностей гравців, зокрема, кваліфікованих баскетболістів.

У цілому, проблемі взаємозв'язку показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів у командних ігрових видах спорту були присвячені праці багатьох фахівців. Зокрема, досліджувалися деякі аспекти взаємозв'язку морфофункціональних показників і фізичної підготовленості гравців у волейболі [14], в міні-футболі вивчалася проблема взаємовпливу морфофункціональних, показників фізичної та техніко-тактичної підготовленості, змагальної діяльності [12], проблемі кореляційного аналізу були присвячені також роботи в хокеї та траві [6], баскетболі [19] тощо.

Таким чином, аналіз наукової літератури показав, що дослідження цієї проблеми не можна назвати вичерпними, особливо це стосується студентських баскетбольних команд.

Усе вищезазначене й обумовлює вибір напрямку й актуальність нашого дослідження.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

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

**Мета дослідження** – визначити модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди та дослідити їх взаємозв'язок.

#### **Методи й організація дослідження.**

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі чоловічої студентської баскетбольної команди ( $n = 14$ ) Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів визначались у змагальному періоді (грудень 2017 р.) з використанням контрольних вправ і тестів, які рекомендовані фахівцями [3, 5, 8] як такі, що відповідають вимогам надійності й інформативності [8], та доцільні для вивчення підготовленості гравців такої кваліфікації. Зокрема, для оцінки спеціальної швидкості спортсменів досліджували результативність ведення м'яча по прямій (відстань 20 м), спеціальної швидкості у взаємозв'язку зі спритністю – ведення м'яча з обведенням стійок (дистанція 20 м, обведення трьох стійок, відстань між якими 5 м), технічної підготовленості – штрафні кидки (оцінювалася кількість

влучань із 20 спроб), швидкості – біг 30 м, швидкісної витривалості – човниковий біг 2 x 40 с, швидкісно-силових здібностей – стрибок у довжину з місця.

Для визначення взаємозв'язку між модельними показниками спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди використовувався кореляційний аналіз, зокрема, парний коефіцієнт кореляції Браве-Пірсона. Попередньо перевірялася гіпотеза про нормальний розподіл результатів дослідження за W-критерієм Шапіро-Уїлкі.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Аналіз досліджень фахівців щодо особливостей змагальної діяльності в баскетболі свідчить, що гра складається з великої кількості стрибків і човникоподібних переміщень гравців на майданчику, постійних ривків до м'яча та зміни напрямку руху, протиборством суперників як у процесі ведення, так і атаки кошика, частими змінами ігрових ситуацій тощо [1, 16]. Це вимагає від баскетболістів високого рівня як загальної фізичної підготовленості (розвиток швидкості, швидкісно-силових якостей, загальної витривалості), так і спеціальної (розвиток спеціальної швидкості, спеціальної витривалості, спеціальної спритності тощо). Це обов'язково потрібно враховувати в процесі підготовки спортсменів до специфічних особливостей змагальної діяльності, щоб підвести гравців до головних змагань в оптимальній спортивній формі з найвищими показниками спеціальних здібностей для ефективного вирішення поставлених перед ними завдань у процесі ігрової діяльності з різними суперниками.

Результативність виконання контрольних вправ і тестів із певним ступенем визначає прояв окреслених фізичних якостей кваліфікованими баскетболістами студентської команди в процесі змагальної діяльності. У зв'язку з цим, з метою оцінки їх готовності до змагального періоду, ми проводили педагогічне тестування з наступним порівнянням результатів з раніше отриманими даними в динаміці підготовчого періоду.

Враховуючи те, що змагальний період відповідає фазі стабілізації спортивної форми [9, 10], модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди визначалися саме в змагальному періоді річного тренувального циклу. Отже, результати педагогічного тестування гравців відображені в табл. 1, аналіз якої дозволяє зауважити, що отримані нами показники не суперечать попереднім дослідженням [4, 11] і доповнюють їх. Зокрема, в змагальному періоді, в порівнянні з підготовчим, спостерігалось незначне покращення показників спеціальних здібностей баскетболістів студентської команди з подальшою їх стабілізацією.

В цілому, було визначено модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів для змагального періоду річного циклу підготовки: ведення м'яча по прямій –  $4,31 \pm 0,03$  с, ведення м'яча з обведенням стійок –  $4,89 \pm 0,05$  с, штрафні кидки –  $12,8 \pm 0,4$  влучань, біг 30 м –  $4,47 \pm 0,04$  с, човниковий біг 2x40 с –  $480,2 \pm 8,1$  м, стрибок у довжину з місця –  $2,49 \pm 0,02$  м. Коефіцієнт варіації, який для визначених модельних показників коливався в межах від 2,6

до 11,5 %, свідчить про однорідність групи досліджуваних гравців студентської баскетбольної команди.

Таблиця 1

**Модельні показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди (n=14)**

Показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди	Статистичні показники		
	$\bar{x}$	S	m
Ведення м'яча по прямій, с	4,31	0,117	0,03
Ведення м'яча з обведенням стійок, с	4,89	0,176	0,05
Штрафні кидки, кількість влучань	12,8	1,47	0,4
Біг 30 м, с	4,47	0,132	0,04
Човниковий біг 2x40 с, м	480,2	29,33	8,1
Стрибок у довжину з місця, м	2,49	0,065	0,02

Крім того, проведений аналіз показав, що дані вибірок відповідали закону про нормальний розподіл результатів вимірювань. Це дозволяло нам для визначення достовірності взаємозв'язку між модельними показниками спеціальних здібностей баскетболістів використовувати парний коефіцієнт кореляції Брауна-Пірсона.

Отже, кореляційна матриця показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди відображена в табл. 2.

Таблиця 2

**Кореляційна матриця показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди (n = 14)**

Показники спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди	1	2	3	4	5	6
1 Ведення м'яча по прямій, с	1					
2 Ведення м'яча з обведенням стійок, с	<b>0,87</b>	1				
3 Штрафні кидки, кількість влучань	<b>0,54</b>	<b>0,57</b>	1			
4 Біг 30 м, с	<b>0,58</b>	<b>0,55</b>	-0,12	1		
5 Човниковий біг 2x40 с, м	0,31	0,28	0,08	0,25	1	
6 Стрибок у довжину з місця, м	-0,45	-0,22	0,32	<b>-0,61</b>	<b>-0,53</b>	1

Аналіз табл. 2 дозволяє зауважити наявність як позитивних, так і негативних статистично достовірних взаємозв'язків модельних показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів.

Спеціальна фізична підготовленість характеризує прояв фізичних якостей спортсменів у взаємозв'язку з технікою. Тому закономірним є позитивний статистично достовірний взаємозв'язок розвитку швидкісних здібностей кваліфікованих баскетболістів зі спеціальною швидкістю, що виявляється в кореляції показників виконання ведення м'яча по прямій і бігу на 30 м ( $r=0,58$ ;  $p<0,05$ ).

Явищем позитивного «переносу» фізичних якостей пояснюємо достовірний взаємозв'язок спеціальної швидкості кваліфікованих баскетболістів

(яку характеризує показник виконання ведення по прямій) і спеціальної швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю (за показником ведення м'яча з обведенням стійок). Коефіцієнт кореляції зазначених контрольних вправ становить 0,87 ( $p < 0,05$ ). По цій же причині зменшення тривалості подолання дистанції 30 м (характеризує швидкісні здібності) виявляється й у зменшенні тривалості ведення м'яча з обведенням стійок (спеціальна швидкість у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю) і навпаки ( $r = 0,55$ ;  $p < 0,05$ ).

Зі збільшенням часу, необхідного для подолання дистанції з одночасним веденням м'яча, спостерігається достовірне збільшення кількості влучних штрафних кидків ( $r = 0,54$ ;  $p < 0,05$ ). Отже, з однієї сторони, виконання контрольної вправи з обмеженням в просторі та часі (ведення м'яча по прямій), а з іншої, при стандартних умовах, без обмеження тривалості (штрафні кидки в кошик). Отриманий коефіцієнт кореляції свідчить про те, що володіння м'ячем з обмеженням в просторі та часі, звичайно, негативно впливає на ефективність техніко-тактичних дій. По цій же причині пояснюється статистично достовірний взаємозв'язок результативності штрафних кидків з показником ведення м'яча з обведенням стійок ( $r = 0,57$ ;  $p < 0,05$ ). Це, в певній мірі, відображає й специфічні особливості змагальної діяльності в баскетболі.

Щодо показників загальної фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів, то отримані нами дані кореляційного аналізу підтверджують результати попередніх досліджень [6, 12, 14]. Зокрема, це стосується взаємозв'язку швидкісних (за результатами подолання дистанції 30 м) і швидкісно-силових (стрибок у довжину з місця) здібностей гравців. Виявлений від'ємний зв'язок означених тестів ( $r = -0,61$ ;  $p < 0,05$ ) характеризує позитивний «перенос» тренуваності: зі зменшенням тривалості бігу на 30 м збільшується дальність стрибка в довжину і навпаки.

Наявність статистичного зв'язку між швидкісною витривалістю (за результатами човникового бігу  $2 \times 40$  с) і швидкісно-силовими якостями (стрибок у довжину з місця) кваліфікованих баскетболістів у значній мірі можна пояснити лише певним загальним рівнем підготовленості. Коефіцієнт кореляції зазначених контрольних вправ  $r = -0,53$  ( $p < 0,05$ ).

Не виявлено статистично достовірних взаємозв'язків ( $p > 0,05$ ) між веденням м'яча (як по прямій, так і з обведенням стійок) і човниковим бігом, а також стрибком у довжину з місця; між результатом штрафних кидків з бігом 30 м, човниковим бігом і стрибком у довжину; між бігом 30 м і човниковим бігом.

Наведені значення кореляційного аналізу дозволили визначити найбільш суттєві чинники, які впливають на змагальну діяльність кваліфікованих баскетболістів студентських команд.

### **Висновки.**

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав наявність певних протиріч щодо важливості тих чи інших чинників для досягнення максимального результату в процесі змагальної діяльності в командних ігрових видах

спорту. Незважаючи на значну кількість робіт, присвячених проблемі взаємозв'язку показників підготовленості спортсменів-ігровиків, потребує подальшого вивчення й обґрунтування дослідження цього напрямку в кваліфікованих баскетболістів студентських команд.

2. Аналіз модельних показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди, отриманих у змагальному періоді, дозволяє зауважити незначне їх покращення, в порівнянні з підготовчим періодом, і подальшу стабілізацію. Це обумовлено закономірністю формування у гравців трьох фаз спортивної форми, відповідно до якої в змагальному періоді спостерігається фаза стабілізації.

3. Проведений кореляційний аналіз модельних показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентської команди показав:

– необхідність удосконалення швидкісних здібностей гравців, які позитивно впливають на результативність виконання контрольних вправ, які характеризують розвиток спеціальної швидкості й спеціальної швидкості у взаємозв'язку зі спеціальною спритністю, адже саме ці якості в значній мірі виявляються в процесі змагальної діяльності в баскетболі;

– необхідність удосконалення володіння м'ячем в обмеженому просторі та часі в процесі підготовки спортсменів, що відображає специфічні особливості змагальної діяльності;

– від'ємний зв'язок швидкісних і швидкісно-силових здібностей гравців (зі зменшенням тривалості бігу на 30 м збільшується дальність стрибка в довжину і навпаки), що характеризує позитивний «перенос» фізичних якостей баскетболістів.

**Перспективи подальших досліджень** вбачаються в дослідженні взаємозв'язку модельних показників спеціальних здібностей кваліфікованих гравців командних ігрових видів спорту, в тому числі баскетболістів, з показниками змагальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 44-67.
2. Дорошенко Е.Ю., Сердюк Д.Г., Мітова О.О. Удосконалення техніко-тактичних дій висококваліфікованих гандболістів: проблеми, пошуки, шляхи вирішення: монографія. Запоріжжя: ТОВ «ЛПС»ЛТД, 2016. 312 с.
3. Железняк Ю. Д., Портнов Ю. М., Савин В. П., Лексаков А. В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения : Учеб. [для студ. высш. пед. учеб. заведений]. [2-е изд., стереотип]. М. : Издательский центр «Академия», 2004. 520 с.
4. Касьян А. Дослідження впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетбо-

- лістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 44-48.
5. Козина Ж. Л. Система индивидуализации подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Монография. Lambret Academic Publishing Russia. 2011. 532 с.
  6. Костюкевич В. Взаимосвязь специальных способностей хоккеистов разных игровых амплуа (защитники). Фізична культура, спорт та здоров'я нації. 2013. Вип. 15. С. 330 – 336.
  7. Костюкевич В. М. Теоретико-методичні аспекти тренування спортсменів високої кваліфікації. Навчальний посібник. Вінниця: ТОВ «Планер». 2007. 272 с.
  8. Костюкевич В., Шевчик Л., Соколькова О. Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2015. 256 с.
  9. Матвеев Л. П. Проблема периодизации спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1964. 246 с.
  10. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и её практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
  11. Самусь А. Педагогічний контроль процесу підготовки баскетболістів в умовах вищого навчального закладу. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 235-238.
  12. Стасюк І. Дослідження проблеми взаємозв'язку спеціальних здібностей висококваліфікованих гравців у міні-футбол. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 3. С. 67 – 74.
  13. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.
  14. Щепотіна Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 428 – 434.
  15. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.
  16. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. 17(10). P. 29-34.
  17. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving



- attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
18. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269.
  19. Stojanovic M. D., Ostojic S. M., Calleja-González J., Milosevic Z., Mikic M. Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2012. Vol. 52 (4). PP. 375–381.

The analysis of special literature showed the importance of student sport in the system of physical education of youth and, at the same time, the existence of contradictions regarding the importance of various factors to achieve maximum results during the competitive activities. The purpose of the study was to determine the model indicators of the special abilities of the student team skilled basketball players and to investigate their relationships. The analysis of basketball players' special abilities in the competitive period characterizes the phase of retention. The determined indicators reflect the structure of motor activity of athletes in the playing process of basketball. The relationship of speed abilities with special speed and agility, the need to improve the control of the ball in limited space and time, the relationship of speed with speed-power capabilities of players were showed by correlation analysis. The need to improve certain specific abilities to increase the effectiveness of competitive activities of skilled basketball players is determined.

**Key words:** ball dribbling, free throws, basketball players, physical qualities, correlation analysis.

**Отримано: 24.04.18**

УДК 796.015.894

**Т.Г. Кириченко**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В АТЛЕТИЗМІ ОСІБ РІЗНОГО ВІКУ ТА СТАТІ**

У статті аналізується система спортивного тренування в атлетизмі осіб різного віку та статі. Визначено особливості організації навчально-тренувального процесу та планування тренувальних занять.

Встановлено, що заняття силовими вправами у поєднанні з аеробними циклічними вправами, режимом харчування та засобами відновлення позитивно впливають на стан здоров'я і фізичний розвиток організму. Силові вправи дають змогу досягти та протягом багатьох років підтримувати на високому рівні силу і витривалість, а також істотно зменшити шкідливий вплив факторів довкілля.

Для розвитку дихальної та серцево-судинної систем додатково до силових вправ рекомендується застосовувати ходьбу, біг, плавання, спортивні ігри, велосувальний та велосипедний спорт.

Наголошено, що для уникнення адаптації м'язів до запланованого навантаження, треба періодично (кожні 2-3 місяці) змінювати тренувальні комплекси. Змінюють кількість та характер вправ, вагу обтяження, інтенсивність, темп руху, тривалість інтервалів відпочинку.

**Ключові слова:** атлетизм, спортивне тренування, силові можливості, м'язи, обтяження.

**Постановка проблеми.** Як вважає низка провідних вітчизняних і зарубіжних вчених організація та планування спортивного тренування в атлетизмі різних категорій населення є досить важливим та актуальним питанням у теорії і практиці фізичного виховання та спорту [1, 3, 5]. Водночас воно залишається ще недостатньо ґрунтовно висвітленим у доступній джерельній базі [2, 6].

Результати багатьох спеціальних наукових досліджень доводять, що заняття фізичними вправами силової спрямованості збільшують міцність кісток, зв'язок, товщину хрящів і кількість капілярів у м'язах. Вони сприяють покращенню здоров'я, фізичної підготовленості, підвищують результативність із обраного виду спорту, збільшують гнучкість, зміцнюють серце та інтенсифікують рівень метаболізму. Силові вправи використовуються для реабілітації після травм м'язів і суглобів та для профілактики таких захворювань, як остеопороз, артроз, артрит і т. ін. [7, 8, 9].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Рівень розвитку сили і силовой витривалості юних спортсменів залежить, більшою мірою, від гормонів росту та статевих гормонів, що стимулюють обмін речовин у м'язовій системі. Отже, у разі складання програм силового тренування треба враховувати, що найсприятливіший період для розвитку силових можливостей у дівчат – з 11 до 13 років, а у юнаків – з 13 до 15 років, 18-24 роки, але, як свідчать результати останніх досліджень, активний приріст показників силових здібностей можливий і після 40 років. Великі тренувальні навантаження рекомендується починати виконувати тільки після досягнення юнаками статевої зрілості при постійному контролі за кістково-м'язовою системою [3, 4, 9].

Зростаюча популярність атлетизму, як серед чоловіків, так і серед жінок призвели до того, що жінки почали опановувати цей вид рухової діяльності і досягли непоганих результатів. Однак слід враховувати, що жіночий організм має відмінності від чоловічого. Склад тіла у жінок відрізняється від чоловічого більш значним вмістом жиру: у середньому 30% проти 20% у чоловіків. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4-8 кг. Маса знежиреної маси тіла (нежирних тканин), яку складають головним чином м'язи, кістки та внутрішні органи, у жінок на 15-20 кг менша, ніж у чоловіків [1, 2, 6, 8].

У віці 50 років і більше у чоловіків і жінок знижується тонус м'язів. Першими слабнуть м'язи спини й живота, що призводить до деформації хреб-

та: опускаються плечі, спина стає круглою, м'язи живота звисають. Ці негативні прояви разом із сплюсненням зводу стопи зменшують зріст людини. Але заняття з обтяженнями позитивно впливають на зміни морфологічних, біохімічних і фізіологічних систем організму людей похилого віку [2, 3, 7].

**Метою статті** є теоретичний аналіз спортивного тренування в атлетизмі осіб різного віку та статі.

**Виклад основного матеріалу.** Тренувальні заняття юних спортсменів мають включати велику кількість силових вправ із застосуванням таких принципів підготовки:

- поступове збільшення навантажень та відсутність установки на максимальний результат у найкоротший термін;
- оздоровча спрямованість занять та всебічна фізична підготовка;
- навчання у поєднанні з виховними заходами, збільшення тривалості етапу початкової підготовки з обмеженням значної тренувальної роботи;
- забезпечення високої емоційності занять, страхування та самострахування під час вивчення техніки виконання силових вправ.

Щорічне збільшення сили різних груп м'язів неоднакове. Так, у період з 10 до 14 років більше зростає сила розгиначів нижніх кінцівок (85%), менше – згиначів поясу верхньої кінцівки (24%). Показники загальної сили м'язів-розгиначів у всіх вікових групах від 16 до 18 років перевищують відповідні показники згиначів на 57%.

Як відомо, піднімання ваги пов'язане із затримкою дихання, що призводить до надування, підвищення внутрішньогрудного та внутрішньочерепного тисків. Отже, юним спортсменам треба регулярно займатися зміцненням дихальних м'язів, особливо м'язів живота та діафрагми. Заняття силовими вправами впливає на частоту серцевих скорочень. Із віком і в результаті спортивної діяльності ЧСС зменшується. Наприклад, у 13 років ЧСС становить в середньому 80 уд/хв, в 14-15 – знижується до 70-75 і у 16-17 – до 65-75 уд/хв. Під час максимальної силової роботи ЧСС сягає 200 уд/хв.

Підлітки та юнаки відрізняються неврівноваженістю нервових процесів. Процеси збудження переважають над процесами гальмування.

Під час планування силових тренувань на початковому етапі враховують особливості тілобудови юних спортсменів: довжину і масу тіла, пропорції, особливості конституції тощо [1, 2].

Розрізняють три основні типи тілобудови. Мезоморфний тип – м'язовий, сильний, атлетичний; має правильні пропорції тіла, м'язова система гарно розвинута, без жирових відкладень, плечі значно ширші стегон, талія вузька. Цей тип тілобудови найбільш сприятливий для цілеспрямованого силового тренування.

*Ектоморфний тип* (крихкий, тонкий) – має відносно довгі та тонкі кінцівки, стопи та кістки вузькі, грудна клітина довга і плеската, шия тонка й довга. М'язова система розвинута недостатньо. Для таких спортсменів характерне велике за обсягом, але короткочасне силове тренування.

*Ендоморфний тип* (крихкотілий, схильний до ожиріння) - визначається перевагою обхватних розмірів тіла. Це – масивний тип тілобудови, у якого короткі верхні та нижні кінцівки, кістки та стопи широкі, схильний до повноти за рахунок значного жирового шару. Силowe тренування для цього типу спрямовується на зменшення зайвої маси тіла та жирового шару. Характер занять такий – мала та середня вага обтяження з кількістю повторень до 15-20, що чергуються з повтореннями «до відмови». Силowe тренування поєднуються з якісним збалансованим харчуванням, засобами відновлення та активною руховою діяльністю.

Підліткам 10-12 років, які захоплюються атлетизмом, рекомендується починати тренувальні заняття з гантелями вагою 1 кг. Через 2-3 місяці занять, якщо функціональний стан організму не погіршиться, вагу гантелів збільшують до 2 кг, а після 7-8 місяців систематичних занять можна переходити до вправ із 3 – кілограмовими гантелями.

Підліткам 13-14 років тренування з обтяженнями рекомендується починати з 2-кілограмових гантелі в. а через півроку або рік збільшити вагу до 3 кг. Будь-який комплекс силowych вправ включає силowe вправи для розвитку м'язів рук, поясу верхньої кінцівки, тулуба та ніг. Тренувальна програма має бути комплексного спрямування, щоб великі групи м'язів розвивалися пропорційно. Якщо є м'язи, що відстають у розвитку, з ними працюють за принципом пріоритету.

У процесі занять слід уважно вивчити індивідуальні здібності підлітків, вести педагогічні й лікарські спостереження. Основну увагу звертати на пристосованість організму й, зокрема, серцево-судинної системи до вправ з обтяженнями, уміння засвоювати класичні вправи зі штангою, враховуючи координацію, рівновагу, розуміння структури вправи, відчуття ваги, хід розвитку силowych якостей, інтерес до занять, працьовитість, дисциплінованість, старанність, наполегливість і акуратність.

У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40-45% маси тіла (у середньому 30-32 кг), а у жінок – приблизно 30% (у середньому 18-20 кг). Внаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силowych показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи поясу верхніх кінцівок та тулуба, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40-70% сили м'язів чоловіків. Разом з тим, межова сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27% менша, ніж у чоловіків.

Силowe можливості жінок і чоловіків, головним чином, залежать від різниці у розмірах тіла, а ще точніше – від різниці об'єму м'язової тканини. Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання та під час статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили. Встановлено, що найбільше м'язова сила зростає у період з 20 до 30 років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50%), ніж у чоловіків [6].

Робоча гіпертрофія м'язів у результаті силових тренувань жінок менша, ніж у чоловіків, оскільки ясна регулюється, головним чином, чоловічими статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок.

Жінки реагують на атлетичні вправи так, як і чоловіки, прибавляючи силу та зменшуючи жировий прошарок. Тільки все це менш виражено. Чоловіки розвивають значні об'єми м'язів тому, що в них дещо інша гормональна структура.

На динаміку працездатності жінок впливають коливання овуляційно-менструального циклу (ОМЦ). Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, що є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 або 42 дні.

В ОМЦ виділяють 5 основних фаз: менструальну – тривалістю 3-5 днів, постменструальну – 7-9 днів, овуляційну – 2-3 дні (буває на 13-14-й день після закінчення попереднього циклу), постовуляційну – 7-9 днів, передменструальну – 3-5 днів.

Особливості функціонування жіночого організму вимагають від фахівців специфічного підходу до побудови тренувань в атлетизмі. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого тазу, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Найнижчий рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50%) і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання новим рухам (вправам) зі складною координаційною структурою через те, що у спортсменок спостерігається розпорошування уваги.

Підвищена працездатність відмічається у перші дні після закінчення менструації (5-11-а доба) та після овуляції (16-25-а відповідно). У період з 16-го до 25-ого дня у крові жінок підвищується вміст гормонів. У зв'язку з цим над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період.

Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Починати тренування з використанням силових вправ жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-трижневої адаптації рекомендується 3-4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 разів на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень.

Розподіл тренувальної роботи на цьому етапі здійснюється рівномірно у кожний з 6 днів, тривалість тренування 30-60 хв. і більше. Заняття починають-

ся з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі із музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5-2 години після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі. Деякі вправи бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінкам контролювати правильність виконання рухів.

Жінки, які займаються атлетизмом, планують силові тренування за такою схемою:

- понеділок, четвер – навантажують м'язи поясу верхньої кінцівки, грудей (20-25 серій);
- вівторок, п'ятниця – навантажують м'язи нижньої частини тіла (30 серій);
- середа, субота – навантажують групи м'язів, що відстають у розвитку (5-6 серій);
- неділя – відпочинок.

У всіх випадках вага обтяження на 5-10% менша, ніж у чоловіків.

Визначено, що навіть у 60-70-річних людей, котрі займаються силовими вправами, спостерігається м'язова гіпертрофія та зменшення товщини жирового шару. За два роки силових тренувань у таких осіб спостерігалось підвищення показників абсолютної сили (на 50-100%), силовій витривалості (на 200-300%), ЖСЛ, зменшення ЧСС та показників артеріального тиску тощо.

Щоб уникнути травмування під час занять фізичними вправами силової спрямованості та невпинно прогресувати, людям похилого віку необхідно бути активнішими і постійно знаходити можливості для повноцінного відновлення. Для цього їм необхідно щонайменше раз на тиждень приймати сеанси глибокого масажу, робити профілактичні мануальні процедури. Це дуже сприяє розслабленню м'язових груп, які «забиваються» важким тренуванням, значно допомагає відновленню і знижує ризик травмування.

Виконання деяких силових вправ вимагає достатнього рівня розвитку гнучкості. Однак з віком, поряд із втратою м'язової маси, зменшується рівень гнучкості. Тому виконувати вправи на розтягування доцільно щодня. В тренувальні дні розтягуватися необхідно протягом 15-20 хв. перед початком основної частини заняття та 10 хв. у заключній. Розтягування слугують ефективним засобом профілактики травм, оскільки розслаблюють м'язи. Проте необхідно пам'ятати, що виконувати вправи на гнучкість необхідно дуже обережно. Перевантаження у цих доволі простих вправах може призвести до серйозних травм.

Рекомендації для осіб похилого віку, які займаються силовими вправами:

- перед кожним тренуванням виконується розминка: ходьба, повільний біг (його можна замінити роботою на велотренажері) протягом 5-7 хв. і вправи на розтягування м'язів. Рухи на розтягування виконуються повільно із зупинками у положенні межевої амплітуди протягом 10-15 с;
- оптимальна частота занять з обтяженнями – 3 рази на тиждень. В інші дні займаються аеробними вправами і вправами на гнучкість;

– в окремому тренувальному занятті спочатку навантажуються великі м'язові групи, а потім – малі:

– оптимальна кількість повторень для жінок не перевищує 15-20, а для чоловіків 10-15 разів. Вага обтяження вибирається такою, щоб останнє повторення стало неможливим через велике м'язове стомлення;

– під час виконання силових вправ слід контролювати режим правильного дихання. Затримувати дихання та робити великі натужування не рекомендується.

Висновки. Таким чином заняття атлетизмом допомагають знизити стрес і напруження повсякденного життя, сприяють формуванню позитивної думки про себе, прищеплюють дисциплінованість та підсилюють мотивацію, яка переноситься на всі інші сфери життя різних категорій населення. Атлетизм позитивно впливає на м'язову систему і є основою психофізичного тренування, дозволяє підтримувати на високому рівні психофізичні функції, які є показником здоров'я. Вправи з обтяженнями швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему. Основною відмінністю занять фізичними вправами силової спрямованості є те, що вони сприяють збільшенню м'язових об'ємів і зменшенню рівня жирової тканини в організмі осіб різного віку та статі. Ця закономірність дає можливість значно покращити будову тіла людини, що є дуже важливим чинником у стимулюванні до занять фізичними вправами.

#### **Список використаних джерел**

1. Виноградов Г. П. Атлетизм: теория и методика тренировок: учебник для вузов. М.: Советский спорт, 2009. 328 с.
2. Завитаева О. Позвоночник – ключ к здоровью [Електронний ресурс] оздоровительные программы. 120 Min / 4,7 GB – М, 2005. 1 електрон, опт. Диск (DVD) - Сист.вимоги : 32 Mb RAM; Windows 98 – Назва з контейнера.
3. Зубкова А.Ю. Оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп на основе сочетания восточных и западных гимнастических систем: дис. канд. пед. наук: 13.00.04. М., 2006. 221 с.
4. Кириченко Т. Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики: зб.наук. праць. «Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка». Вип. 8. Кам'янець-Подільський, 2015. С. 174-181.
5. Кириченко Т.Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпро, 2017. №1. С. 156-160.
6. Макарова Г.А. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. уч. завед. ФиС. М.: Советский спорт, 2006. 480 с.
7. Москаленко Н.В., Єлісєєва Д.С. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. № 1. С. 81-86.
8. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму: навчальний посібник. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. 216 с.

9. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков. Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-та, 2005. 111 с.

The article analyzes the system of sports training in athletics people of all ages and gender. The features of the organization of the training process and planning training sessions were determined. It was set, that duration of training classes in conjunction with the cyclical aerobic exercise, diet and restore positively affect health and physical development of the body. Power training makes it possible to achieve over the years to maintain a high level of strength and endurance, as well as significantly reduce the harmful effects of environmental factors. For the development of the respiratory and cardiovascular systems in addition to power exercises is recommended to use walking, jogging, swimming, sport games, rowing and cycling. To avoid muscle adaptation to planned load we must periodically (every 2-3 months) change the training complexes. Change number and nature of the exercise, the weight of the burden, intensity, rate of movement, duration of intervals of rest.

**Key words:** athletics sports, sporting training, power possibilities, muscles, encrustation.

**Отримано: 27.04.2018**

УДК 796.015.6:612.7-053.9

**О.А. Ключ, О.П. Скавронський**

## **ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ЛЮДЕЙ ЛІТНЬОГО ВІКУ ВИКОРИСТОВУЮЧИ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ СИЛОВОГО СПРЯМУВАННЯ**

В даній статті розкрита проблема захворювань опорно рухового апарату людей що виникає у наслідок старіння. Метою даного дослідження був пошук та аналіз наукових даних щодо ефективності застосування силового тренування при захворюваннях опорно-рухового апарату. Визначенні основні чинники що впливають на порушення опорно-рухового апарату літніх людей.

Проаналізовано ряд наукових робіт щодо важливості використання силового тренування в процесі захворювання опорно-рухового апарату.

Підтверджена важливість виконання силових вправ ізометричного та ізотонічного характеру при захворюваннях остеопорозом які сприяють зменшенню больового синдрому та зміцнюють кісткову тканину роблячи її щільнішою, при цьому важливе значення має не кількість навантаження, а навантаження яке необхідно збільшувати поступово. Загалом силові вправи людям літнього віку потрібно виконувати на різні групи м'язи хоча б один раз у тиждень що забезпечить зміцнення їхнього каркасу та сприятиме запобіганню виникнення різних передчасних патологій.

**Ключові слова:** похилий вік, захворювання, здоров'я, остеопороз, розвиток м'язів.



**Постановка проблеми.** Люди літнього віку є однією із самих значних категорій населення, які активно беруть участь в економічному та соціальному житті, але разом з тим зміни які відбуваються з їхнім здоров'ям погіршують їх соціально активне життя, а також призводить до смертності. З огляду на неможливість повного припинення дії негативних чинників, або значного уповільнення процесів метаболізму необхідно докласти зусилля для підтримання їхньої системи організму. Серед факторів, що сприяють зміцненню здоров'я і довголіття людей, важливу роль відіграє фізична активність, як один із найкращих способів поліпшити здоров'я людей літнього віку[4].

Одним із найбільшим захворюванням скелета, що характеризується зниженням міцності кісткової тканини з наступним ризиком переломів є остеопороз. На сьогодні кількість осіб, які страждають від цього захворювання у світі перевищує 200 млн.. Приблизно 30% усіх жінок у США та Європі, які перебувають у періоді постменопаузи, страждають від остеопорозу. За даними на 2000 рік у світі виявлено 9 млн остеопоротичних переломів, серед яких 1,6 млн переломів тіл хребців.

До 2050 року частота остеопоротичних переломів у світі може досягнути 240% у чоловіків та 310% у жінок. Поширеність остеопорозу (ПО), зумовлені не лише втратою кісткової маси, а й збільшенням ризику падінь (в основному на ґрунті захворювань центральної нервової системи і судинних порушень), причому падіння можуть бути більш вагомим фактором ризику, ніж знижена кісткова маса [2, 5].

На сьогодні авторитетні міжнародні організації розробили рекомендації та принципи виконання аеробних фізичних вправ, обґрунтували їхнє значення для запобігання фізичним і психічним захворюванням. Натомість силові вправи зазвичай розглядають лише як засіб збільшення м'язової сили й витривалості, а їхній вплив на здоров'я та якість життя людини залишається вивченим недостатньо.

**Мета** – на теоретичному рівні дослідити ефективність застосування силового тренування при захворюваннях опорно–рухового апарату людей літнього віку.

**Методи дослідження** –загальнонаукові: аналіз, синтез та узагальнення даних наукової літератури.

**Виклад основного матеріалу.** Старість – період життя людини від втраченої здатності організму до продовження роду до смерті, що характеризується погіршенням здоров'я, розумових здібностей, згасанням функцій організму. Старість ділиться на декілька більш коротких періодів життя людини: – зрілий вік, похилий (літній) вік – 61–74 років для чоловіків, 56–74 років для жінок; – старший вік – 75–90 років для чоловіків, 75–90 років для жінок; – вік довголіття – понад 90 років. Профіль старіння представляє собою співвідношення темпів старіння різних органів і систем. Знаючи причини, механізми та основні напрями функціональних змін організму людини у процесі старіння, можна запропонувати шляхи корекції вікових змін.

Процеси старіння супроводжуються змінами у багатьох системах і органах осіб літнього віку, що значною мірою відображаються на їхній руховій активності. Ці зміни відбуваються в опорно-руховому апараті. Втрата еластичності у хрящах та зв'язках, зменшення виділення синовіальної рідини зумовлює погіршення роботи суглобового апарата, скованість рухів, зменшення амплітуди та швидкості рухів у суглобах. В результаті цього розвивається остеоартроз (біль у колінних і кульшових суглобах) тощо. Вікова деформація хребців і міжхребцевих дисків призводить до виникнення остеохондрозу і радикулітів, що обмежує рухову активність людини. З віком збільшується виразність м'язової гіпотрофії.

Після 50 років загальна кількість м'язових волокон зменшується, що призводить до зменшення сили і швидкості скорочень м'язів. Якщо силові показники до 40–45 років життя ще стабільні, то в 60 років вони знижуються приблизно на 25 %. Однак, при регулярних заняттях фізичними вправами ці зміни можуть бути відтерміновані. Експерименти дослідників-фізіологів (І.Г.Длуская, 1993, П.К. Анохін, 1995) довели, що кісткова система, як і всі інші системи організму, реагує на рівень фізичної активності: на підвищення фізичного навантаження (тиск на кістку) збільшенням кісткової маси (для розподілу навантаження на більшу кількість кісткової тканини), на зниження кісткової маси. Адже кістки - це не тільки каркас який забезпечує підтримку м'язів і внутрішніх органів. Це живий орган, який як і інші органи розвивається і міняється в перебігу всього життя [7].

У дослідженні О. Андрійчук наведені приклади доцільного застосування ізометричних вправ для людей при патології опорно-рухового апарату. Висновком її роботи стало застосування ізометричних вправ які направлені на статичне напруження м'язів, без зміни їх довжини та без рухів у суглобах, тобто не змінюється початкове положення навантажених кістково-м'язових ланок, при цьому відбувається збільшення розмірів і сили м'язів. Такі силові вправи спрямовані на нерухомий об'єкт або на тримання м'язів у нерухомому положенні протягом певного часу. Під час виконання ізометричних вправ відбувається збільшення м'язової сили, укріплення сухожилів. При такому навантаженні крім напруження на м'яз відбувається ряд активних процесів в нервово-м'язовому апараті та ЦНС, підвищується обмін речовин. Такі вправи статичного характеру ведуть до значного збільшення обсягу й ваги м'язів. Важливим додатковим ефектом є збільшення кількості щільної сполучної тканини в м'язах, що створює додаткову опору [1].

Є. Кудряшов у своїй науковій статті зробив висновок доцільного застосування ізометричних вправ у поєднанні з ізотонічними вправами. Ізометричні вправи були направлені на збільшення м'язової сили, а ізотонічні – на збільшення амплітуди рухів в цілому такий метод сприяв зменшення болі в суглобах та підвищенню збільшенню амплітуди рухів [3].

Павлова Ю. зробила детальний аналіз порушень опорно-рухового апарату який виникає в наслідок старіння. В її статті досліджено ефективність фізичних вправ спрямованих на підвищення сили чотириголового м'яза як

профілактична міра у виникненні захворювання у кульшовому суглобі. Дослідниця зауважила необхідність використання механічних навантажень при остеопорозі який характеризується зниженням мінеральної щільності кісткової тканини (МЩК) мікроархітектоніки, посиленням крихкості, що підвищує ризик переломів. Діагноз остеопорозу ґрунтується на кількісному оцінюванні кісткової маси, тобто на визначенні її щільності (густини). Цей показник є основною характеристикою міцності. МЩК – це кількість кісткової тканини, що припадає на певну ділянку кістки (визначається у грамах на сантиметр квадратний). Висока МЩК знижує ймовірність розвитку остеопорозу та травматизму. Павлова виділила що найбільший вплив формування кісткової тканини має саме величина навантаження, а не тривалість виконання вправи [4].

Для запобігання падіння у людей літнього віку вона рекомендувала виконувати фізичні вправи, що підвищують силу чотириголового м'язу та спрямовані на поліпшення координації рухової діяльності. Тому силові тренування вона радила розглядати як такі, що сприяють незалежності особистості людей літнього віку та підвищенню якості їх життя.

Дослідження [3] зазначають, що використовуючи певне навантаження можна стимулювати ріст кісткової тканини а це можливо лише під час виконання силових вправ.

М. Нельсон дослідив покращення мінеральної щільності шийки стегнової кістки (на 1%) і поперекового відділу хребта (на 1%) при зростання маси м'язів та їх сили в жінок у період постменопаузи умовами якими були виконання регулярних занять силовими вправами протягом 1 року [3].

Мисула І.Р. та спів. автори експериментально перевірили ефективність кожної вправи з навантаженням на реабілітації хворих з ОА (остеоартрозом) літнього віку – застосування лікувальної нордичної ходьби (ЛНХ) - ходьба з модифікованими лижними палицями з гумовими наконечниками для кращої опори, а із силових вправ - вправи з еластичними стрічками. Він поділив хворих методом рандомізації на 3 групи. На початку експерименту відчутної різниці за основними вихідними клініко-функціональними показниками між групами не спостерігалось. В І групі 25 хворих протягом санаторно-курортного етапу реабілітації займались ЛНХ 3 рази на тиждень з малим фізичним навантаженням, з середньою дистанцією 1000 мм на рівній місцевості, без підйомів, швидкість ходьби 60-80 кроків/хвилину, тривалість 20 хвилин з наступною гімнастикою 10хвилин. В ІІ групі 23 хворим в програму фізичної реабілітації в санаторних умовах було включено застосування силових вправ для колінних суглобів з еластичними стрічками тривалістю 20 хвилин через день. В ІІІ групі 28 пацієнтів займались 3 рази на тиждень ЛНХ в щадному режимі та виконували в день, вільний від ЛНХ, силові вправи для колінних суглобів з еластичними стрічками протягом 20 хвилин. Для оцінки ступеня вираженості болю в суглобах використовували візуальну аналогову шкалу (ВАШ), а для характеристики функціональних порушень - анкету для визначення альгофункціонального індексу Lequesne. Та-

кож додатково була проведена велоергометрична проба та тест Ловетта. Всім пацієнтам двічі на день проводили вимірювання артеріального (систольного та діастольного) тиску і підраховували пульс. При відчутті сильної м'язової втоми, пригніченості, пацієнтам перевіряли швидкість відновлення функціональних показників організму після навантажень. Відповідно до отриманих показників він коригував навантаження. Його програма ФР була розроблена із зростаючою інтенсивністю, не викликаючи надмірної втоми пацієнта. В результаті проведеного дослідження він отримав наступні результати: показники вираженості болю, індекс Лекена, тест Ловетта та велоергометрична проба покращились в трьох групах. Було виявлено, що застосування ЛНХ та вправ на протидію покращують рухову активність, зменшують вираженість больового синдрому та покращують фізичну працездатність осіб літнього віку з ОА колінних суглобів як при окремому застосуванні, так і при поєднанні цих двох методів. Дослідником було визначено підвищення толерантності до фізичного навантаження у всіх трьох групах, причому в III із статистично значущою різницею  $p=0,03$ , порівняно з I та II групами, що свідчить про те, що із збільшенням навантаження покращується толерантність до фізичного впливу тому в програму фізичної реабілітації у хворих на ОА літнього віку автор рекомендує включати як силові, так і навантажувальні вправи[6].

**Висновки.** Отже, ряд наукових робіт підтверджують ефективність використання фізичних вправ силового спрямування людей похилого віку при різних захворюваннях опорно рухового апарату. Саме силові і навантажувальні вправи сприяють покращенню кісткової тканини забезпечують мінеральну щільність кісткової тканини (МЩК) і можуть застосовуватись під час корекції порушень кісткової системи.

Дане наукове дослідження потребує детальної практичної розробки щодо самостійних занять фізичною реабілітацією з використанням фізичних вправ силового спрямування для людей похилого віку у випадку порушень опорно-рухового апарату.

#### **Список використаних джерел**

1. Андрійчук О. Ізометричні вправи у фізичній реабілітації гонартрозу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Луцьк: східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. № 2 (14). С. 75-79.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. К. Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Кудряшов Є. В. Вплив фізичних вправ на м'язи людини. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту. 2005. № 22. С. 97-99.
4. Леськів-Бондарчук Г. Характеристика впливу фізичних вправ на людей третього віку. Психолого-педагогічні основи гуманізації навчально-виховного процесу в школі та ВНЗ. К., 2015. № 1. С. 308-314.

5. Мисула І. Р., Бакалюк Т.Г. Ефективність застосування сучасних методів фізичної реабілітації у хворих похилого віку на остеоартроз колінних суглобів у санаторних умовах . Здобутки клінічної і експериментальної медицини. 2015. Т. 20. №. 1.
6. Павлова Ю. Виноградський Б., Шеремета С. Вплив силових навантажень на якість життя і фізичне здоров'я. Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини . Л., 2014. Вип. 18, Т. 4. С. 103 - 109.
7. Павлова Ю. Вовканич Л., Виноградський Б. Фізична активність людей літнього віку. Фізична активність, здоров'я і спорт. Л., 2010. №. 1. С. 62-75.

In this paper the problem of diseases of the locomotor system of the people which occur as a result of aging is disclosed. The goal of this research was to search and analyze scientific data on the effectiveness of using force training in diseases of the locomotor system. The main factors influencing the abnormalities of the locomotor system of the older persons are determined.

A series of scientific papers on the importance of using force training in the process of locomotor system diseases is analyzed.

The importance of performing isometric and isotonic strength exercises in diseases of osteoporosis, which help to reduce the pain syndrome and strengthen the bone tissue, make it more dense, while the importance is not the amount of load, but the load to increase gradually. Generally, strength exercises for the older persons should be performed on different muscle groups at least once a week, which will strengthen their framework and help to prevent the occurrence of various premature pathologies.

**Key words:** Old age, disease, health, osteoporosis, muscle development.

**Отримано 17.04.2018**

УДК 796.012:378-057.87

**О.Г. Коваль**

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Суттєвим компонентом здорового способу життя студентів є організація їх рухової активності. Рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою становлення й удосконалення людини як біологічної істоти і соціального суб'єкта. Оптимізація процесу фізичного виховання, як спеціалізованої, цілеспрямованої, керуючої педагогічної діяльності, вимагає пошуку нових підходів до фізичної активності студентів вищих навчальних закладів. Методика організації та проведення занять з фізичного виховання у вищому навчальному закладі потребує подальшого удосконалення, розробки і наукового обґрунтування нових шляхів підвищення якості

цього процесу. Практичні заняття з фізичного виховання повинні сприяти збільшенню рухової активності студентів, збереженню їх здоров'я, розвивати здібності, необхідні для успішної професійної діяльності. В даній статті розглядаються питання оптимізації формування рухової активності студентів з використанням різних форм та методів організації навчального процесу з фізичного виховання. Обґрунтовується значення рухової активності для нормальної життєдіяльності організму людини.

Ключові слова: студенти, здоров'я, рухова активність, фізичне виховання, фізична працездатність, фізичні якості, норма рухової активності.

**Постановка проблеми.** Рухова активність є важливим чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я людини. Руховий режим студентства характеризується відносною гіподинамією, яка призводить до зниження рівня здоров'я, фізичної підготовки, фізичної працездатності, послаблення захисних сил організму. Тому зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичної підготовленості студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму є важливим завданням фізичного виховання у вищих навчальних закладах. Одним із основних засобів підвищення рухової активності є заняття фізичною культурою. Фізична культура – це складова частина загальної культури і багато в чому визначає поведінку людини в навчанні, побуті, спілкуванні, на виробництві. Сучасна система фізичного виховання студентської молоді повинна передбачати впровадження цілого ряду ефективних не тільки оздоровчих, а й тренувальних засобів, що повинні використовуватися як в процесі основних навчальних занять, так і під час самостійних занять фізичними вправами для розвитку психофізичних якостей, поліпшення стану здоров'я, працездатності та функцій серцево-судинної, дихальної, нервової та інших систем. [2, с. 9-10]. Подальше вдосконалення навчальної програми з фізичного виховання для студентів вищих навчальних закладів повинно сприяти оптимізації рухового режиму, збереженню здоров'я і підвищенню навчально-виробничої активності студентів.

**Аналіз актуальних досліджень.** Рухова активність складається із рухів, які є однією із необхідних умов життя. Вона підвищує працездатність, покращує здоров'я, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної, дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [2, с. 11].

Оздоровче значення рухової активності для людини полягає в нейтралізації самих передумов захворювань у вигляді спричинених гіпокінезією порушень функцій організму. У випадку, коли захворювання спричинене недостатністю руху (наприклад, при атеросклерозі і гіпертонічній хворобі), фізичні вправи можуть бути використані як специфічний засіб лікування, якщо ж захворювання не

пов'язано з гіподинамією, а має інфекційну природу, то фізичні вправи виявляють неспецифічну лікувальну дію [6, с. 58-63].

До причин, що викликають погіршення здоров'я студентів, відносяться високі розумові навантаження, інтенсифікація навчального процесу та існуюча його орієнтація, заснована на перевазі статичних навантажень. Це сприяє штучному скороченню обсягу довільної рухової активності студентів, коли студенти страждають гіподинамією, наслідком якої є зниження працездатності, загальної реактивності організму й ріст захворюваності [1, с.147-148]. Дбайливе і відповідальне ставлення до власного здоров'я повинно виступати основною мотивацією до занять фізичними вправами і спортом. Зменшення рухової активності знижує енерговитрати, призводить до недостатньої стимуляції зростання та розвитку в період найбільшої пластичності та схильності до впливу зовнішнього середовища, викликає обмеження й неповноцінне використання генофонду. Як результат – низькі рівні фізичного розвитку функціональних можливостей людини, які важко відновити в зрілому віці навіть шляхом систематичного тренування. Недостатність рухової активності порушує нормальну роботу всіх систем організму, знижує його резистентність. Гіподинамія є більш небезпечною, ніж деякі захворювання. Внаслідок перебудови вегетативних функцій на більш низький рівень гомеостазу в умовах гіподинамії знижується витривалість та економічність діяльності рухового апарату і вегетативних систем енергозабезпечення, знижується обсяг функціональних резервів. За таких умов людина швидко втомлюється при виконанні будь-якої роботи.

Важливою умовою ефективного рухового режиму студентів є дотримання раціональних норм рухової активності. Раціональна норма рухової активності – це такий її обсяг, який забезпечує зміцнення здоров'я та його підвищення протягом навчального року [4, с. 17–19]. Індивідуальна норма рухової активності обумовлена досягненням конкретного фізичного стану, котрий можна виразити кількісними показниками фізичної працездатності, фізичної підготовленості, функціональним станом основних систем організму. Реальний об'єм рухової активності студентів не відповідає біологічним нормам, необхідним для повноцінного розвитку молодого організму, що пояснюється збільшенням витрат часу на навчальну діяльність та скороченням годин на заняття з фізичного виховання.

**Метою статті** є аналіз та систематизація матеріалу щодо удосконалення фізичної підготовки студентів та розвитку їх рухових здібностей під час навчання у вищому навчальному закладі.

**Методи дослідження.** При написанні статті використано публікації наукових та методичних видань, а також практичний матеріал кафедри фізичного виховання факультету фізичного культури Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Зокрема, вивчався рівень рухової активності студентів першого та другого курсів факультету української філології та журналістики, які відвідували заняття з фізичної культури. В опитуванні взяли

участь шістдесят осіб. Студентам пропонувалось визначити свою активність у годинах за добу. Дослідження рухової активності студентів першого та другого курсів виявило, що більше половини з них мають рухову активність протягом доби менше однієї години або годину. Дослідження проводилось за суб'єктивними показниками, тому отримані результати не є достовірними, а лише характеризують загальну тенденцію рівня рухової активності студентів.

**Виклад основного матеріалу.** Фізична робота, в якій приймають участь великі групи м'язів, є природною потребою для всіх органів, тканин і систем організму. Нормальна життєдіяльність м'язової, кісткової, серцево-судинної, дихальної, нейроендокринної систем можлива лише при певній дозі рухової активності – сумі рухів, які виконуються в процесі життєдіяльності. Систематична рухова діяльність сприяє поліпшенню кровообігу головного мозку, посиленню нервових зв'язків, уповільненню процесу втрати клітин, профілактиці стресу й депресій. Усе це позитивно позначається на розумових здібностях людини. Рухова активність (особливо аеробної спрямованості, а також спортивні ігри, що вимагають інтелектуальної напруги) є могутнім чинником уповільнення процесу старіння головного мозку, збереження пам'яті, ефективності мислення.

Рухова активність студентів – це сума рухів, що виконуються в процесі повсякденного життя і визначаються характером навчальної і трудової діяльності, умовами побуту, заняттями, фізичними вправами і активним відпочинком. Фізичне виховання у вищому навчальному закладі – це складний педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатної самостійно організувати й вести здоровий спосіб життя. Ця навчальна дисципліна вчить студентів зберігати та зміцнювати своє здоров'я, підвищувати рівень фізичної підготовленості, розвивати і удосконалювати життєво важливі фізичні якості та рухові дії. Фізичне виховання здійснюється у вищих навчальних закладах шляхом проведення обов'язкових занять відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Основні завдання формування рухової активності студентської молоді в полягають у тому, щоб надати студентам знання і сформувати мотивації дотримання здорового способу життя; сформувати стійку звичку до щоденних занять фізичними вправами, використовуючи різні раціональні форми; проводити систематичні фізичні тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; інформувати студентів про головні цінності фізичної культури і спорту; здійснювати діагностику і корекцію формування рухових компетенцій студентів у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти [5, с. 84-87]. Ефективне вирішення цих завдань можливе в разі застосування у процесі фізичного виховання диференційованого підходу, який зумовлений різним складом студентів за інтересами та мотивами.

На початковому етапі необхідно вивчити стан здоров'я, рівень фізичної підготовленості студентів, їхнє ставлення до фізичного виховання, фізкультурно-спортивні інтереси, соціально-психологічні якості особистості.



Формувати рухову активність студентів можна при раціональному педагогічному впливі, а правильний педагогічний вплив здійснюється шляхом навчання руховим діям і вмінню точно оцінювати рухи в просторі і в часі за ступенем м'язових зусиль, а також розвиваючи рухові якості. Чим вище рівень розвитку рухових якостей, точність і координація рухів – тим успішніше формуються нові рухові дії. В процесі навчання рухам всі умови педагогічного впливу взаємодіють, оскільки інтегральним показником рухової функції є формування рухових навиків.

Треба враховувати, що, навчаючи, ми розвиваємо рухові якості, а при розвитку рухових якостей проходить навчання, засвоєння, закріплення рухових навиків. Ступінь їх розвитку, освоєння техніки залежить від правильності постановки задач і реалізації їх вирішення. Оптимальною для організму є та доза рухової активності, яка необхідна для підтримання функціональних резервів організму, що відповідають гарному стану здоров'я. Її межі визначаються як мінімум і максимум рухової активності. Перевищення меж максимуму і недостатня рухова активність нижче мінімуму негативно впливають на здоров'я. Рухова активність вище максимальної може викликати перенапруження окремих систем та органів, організму в цілому.

Зниження рухової активності нижче мінімуму має негативний вплив на здоров'я, обмежуючи професійну працездатність організму, стійкість до інфекцій та різних стресів. При цьому організм реагує на коливання кліматичних умов, на різноманітні соціально-побутові ситуації, тобто змінюються його можливості адаптації до змінних умов середовища.

Л.П. Сергієнко (2004), опираючись на багаточисельні наукові факти, зробив висновок, що рухова активність людини генетично обумовлена в онтогенезі [7, с. 132-139]. Величина оптимуму рухової активності в значній мірі залежить від індивідуальних вроджених особливостей і може змінюватися залежно від пори року, кліматичних умов. Нормою рухової активності визнано таку величину, яка цілком задовольняє біологічні потреби в рухах, відповідає можливостям організму, сприяє його розвитку і зміцненню здоров'я. У науковій літературі та програмах із фізичного виховання оптимальний обсяг рухової активності студентів становить 12-14 годин на тиждень при достатньому фізіологічному навантаженні [3, с. 57-62].

Основною умовою збільшення обсягу фізіологічних резервів організму людини є фізичні тренування. Викликані ними функціональні зміни в організмі, формуючи якісно новий структурний слід в системі, посилюють компенсаторні механізми адаптації. При цьому збільшується синтез нуклеїнових кислот і білків, які відповідають за специфічну адаптацію до дії даного подразника (тренувального навантаження). Мобілізуються структури, що раніше лімітували функцію даної клітини (тканини, органу), збільшуються резерви тих функціональних систем, які обумовлюють розвиток специфічної працездатності [6, с. 56-58]. Фізичні навантаження, з фізіологічного погляду, - процес розвитку фізичних якостей

шляхом використання функціональних резервів, а також формування та вдосконалення рухових навичок на основі складних комплексів умовних і безумовних рефлексів. Рухові навички тісно пов'язані з фізичними якостями та не можуть бути реалізовані без їхнього відповідного рівня розвитку.

В аспекті здоров'я з гігієнічної точки зору найважливішими параметрами рухової активності для студентів є ті навантаження, які розвивають загальну витривалість, силову витривалість і гнучкість. Параметри рухової активності повинні диференціюватись відповідно до кожної із рухових якостей, особливо загальної та силової витривалості. Цьому сприяють різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ у залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

На початкових етапах становлення і розвитку однієї рухової якості, наприклад, витривалості, можна чинити позитивний вплив і на інші. Із збільшенням віку і стажу занять фізичною культурою специфічність впливу вправ зростає, все більшого вибіркового впливу набувають окремі вправи при однотипному режимі їх виконання. Так, при виконанні силових вправ повторним методом із значними періодами відпочинку між ними переважно розвиваються сила, швидкісно-силові якості і швидкість. Це негативно впливає на стан витривалості. При використанні силових вправ помірної сили круговим методом розвиваються силова витривалість і швидкісна витривалість, удосконалюється швидкість.

На перших заняттях при використанні будь-яких доступних вправ рівномірно розвиваються всі рухові якості, і тільки при адаптації до даної вправи вона сприяє розвитку переважно однієї рухової якості.

Для збереження потенційних можливостей студентів на початку їх підготовки необхідно використовувати вправи для загального розвитку, і тільки по мірі адаптації переводити засоби і режим підготовки на спеціальні. Чим довше можна забезпечити раціональну підготовку без використання спеціальних вправ, чим менший їх об'єм необхідний для досягнення спортивного результату, тим більших успіхів може досягнути студент і тим якісніша ця підготовка. Повинен плануватися певний зміст занять та методи використання фізичних вправ.

Треба мати на увазі, що позитивна сумація впливу вправ, спрямованих на удосконалення однієї рухової якості, може призвести до кумуляції втоми. Тому між такими вправами треба використовувати вправи (або заняття), які б могли позитивно впливати на розвиток тієї чи іншої якості або бути нейтральними до деяких з них і одночасно служити ефективним засобом відновлення. Це може бути плавання після вправ на розвиток витривалості тощо.

Для формування рухових функцій доцільно використовувати комплекс вправ, які направлені на набуття і вдосконалення загальної фізичної підготовки: для гармонійного розвитку маси і сили м'язів – гімнастичні вправи без снарядів, із снарядами, біг, стрибки, метання, вправи з набивними м'ячами, рухливі і спортивні ігри; для розвитку загальної витривалості – ходьбу на лижах, легкоатлетичні кроси, трекло, їзду на велосипеді, футбол, плавання; для підвищення швидкості в

різноманітних рухах – багаторазове виконання комплексів вправ, які складаються з миттєвого виконання вправ за сигналом, повторне виконання вправ з максимальною швидкістю, виконання швидких рухів в полегшених умовах тощо; для покращення рухливості в суглобах і гнучкості хребта – повторне виконання вправ з більшою амплітудою рухів тощо; для покращення спритності і координації рухів – баскетбол, футбол, хокей, гандбол, вправи з опором, гімнастичні вправи, акробатику, виконання стрибкових вправ в незвичних умовах тощо; для покращення виконання рухів без надмірних напружень (оволодіння розслабленням) – біг з прискоренням, виконання напруження з послідуочим розслабленням.

Самостійні заняття фізичними вправами, куди повинні увійти ранкова гігієнічна гімнастика на відкритому повітрі, туристичні походи і екскурсії, оздоровчий біг і ходьба, спортивні ігри, лижні прогулянки, катання на велосипеді, заняття аеробікою, плаванням, на тренажерах тощо, повинні знайти достатнє практичне впровадження в побут студентства. Щоденні самостійні заняття фізичними вправами в загальному режимі дня сприяють підтримці достатньо високої і стійкої навчально-трудової активності та працездатності студентів. Самостійні заняття необхідно проводити з переважним розвитком швидкісно-силових якостей, витривалості й спритності. Такі заняття мають велике виховне значення, вони викликають інтерес до спортивної діяльності, виховують ініціативу, самовладання, критичне відношення до своїх успіхів і недоліків. В процесі цих занять підвищується активність і дисциплінованість студентів.

Конкретні напрямки та організаційні форми використання масових оздоровчих, фізкультурних і спортивних заходів в умовах вищих навчальних закладів залежать від статі, віку, стану здоров'я, рівня фізичної і спортивної підготовленості тих, хто займається, а також від наявної спортивної бази, традицій ВНЗ та інших умов. Комплексне використання всіх форм фізичного виховання повинно забезпечити впровадження фізичної культури у повсякденне життя студентів, досягнення оптимального рівня їх фізкультурної активності.

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Відносна гіподинамія рухового режиму студентів доводить необхідність фізичного навантаження під час навчання. Це завдання виконує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів фізичного впливу на людину. Формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою у сучасному навчальному закладі. Форми рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної і професійно-прикладної підготовки, а також враховувати індивідуальну норму рухової активності студентів.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на вдосконалення навчального процесу з фізичного виховання студентів шляхом підвищення рівня рухової активності.

**Список використаних джерел:**

1. Гончарук С. В. Актуальність проблем здорового образу життя студентської молоді. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2001.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. Житомир: Видавництво Рута, 2009. 593 с.
3. Грибан Г., Романчук В., Романчук С. Роль рухової активності в житті студентів. Спортивна наука України. 2014. №4 (62).
4. Захаріна Є. А. Розробка й обґрунтування експериментальної програми з фізичного виховання для студентів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. Київ, 2007. 305 с.
5. Петренко Ю.І., Ашанін В.С. Про актуальність формування рухових компетенцій студентів вищих закладів освіти: Матеріали XVII Міжнародної науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан, проблеми та перспективи» (м. Харків, 7-8 грудня 2017 р.). Харків, 2017.
6. Плахтій П.Д., Коваль О.Г., Рябцев С.П., Марчук В.М. Основи фізичного виховання студентської молоді: навч. посіб. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня Рута, 2012. 312 с.
7. Сергиєнко Л.П. Основи спортивної генетики: учебное пособие. Київ: Вища школа, 2004.

An essential component of a healthy lifestyle of students is the organization of their motor activity. Motor activity acts as a kind of regulator of the growth and development of a young organism, is a prerequisite for the formation and perfection of man as a biological being and a social subject. Optimization of the process of physical education, as a specialized, purposeful, managerial pedagogical activity, requires the search for new approaches to the physical activity of students of higher educational institutions. The methodology of organizing and conducting physical education classes at a higher educational institution requires further improvement, development and scientific substantiation of new ways to improve the quality of this process. Practical classes in physical education should help to increase the motor activity of students, preserve their health, develop the abilities necessary for successful professional activities. In this article the questions of optimization of formation of motor activity of students with the use of various forms and methods of organization of educational process of physical education are considered. The value of motor activity for the normal life of the human body is substantiated.

**Key words:** students, health, physical activity, physical education, physical performance, physical properties, rate of physical activity.

**Отримано: 23.04.2018**

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТОК У ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ТА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

У даній статті описано особливості психологічної підготовки які впливають на ефективність змагального та тренувального процесів.

Психологічна підготовка баскетболісток забезпечує формування психічного стану, що сприяє, з одного боку, оптимальному використанню фізичної та технічної підготовленості гравців, а з іншого – здатності протистояти.

Розглянуто ефективність діяльності тренера-викладача, його професіоналізм в правильній організації навчально-тренувального процесу, що включає всі сторони спортивної підготовки команди, в тому числі, виховну та культурно-масову роботу.

Доведено, що значну роль у баскетболі відіграє не тільки фізична, технічна або тактична підготовка, але й психічна, оскільки психічний стан значно впливає на результат змагання й на самого спортсмена.

**Ключові слова:** баскетболістки, психологічна підготовка, спортивний характер, спеціальна психологічна підготовка, загальна психологічна підготовка, навчально-тренувальний процес.

**Постановка проблеми.** Аналіз останніх досліджень і публікацій. На підставі літературних даних встановлено, що проблема підвищення рівня професіоналізму в будь-якому виді діяльності вимагає високих показників стану здоров'я і наявності визначених психофізіологічних властивостей і особливостей мислення. Однак підготовка студентських баскетбольних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у завданнях, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраній професії. Крім того, існують об'єктивні складності організаційного характеру при побудові навчально-тренувального процесу в студентських баскетбольних командах [4, 7].

При аналізі рівня освітленості в сучасній літературі проблеми підготовки студентських баскетбольних команд було проаналізовано 95 літературних джерел [2, 16, 17 та ін.]. На підставі літературних даних було встановлено, що підготовка студентських баскетбольних команд має свої складності в зв'язку протиріччям у задачах, зв'язаних з необхідністю прагнення до максимальних спортивних результатів, і необхідністю професійного удосконалення в обраній професії. Крім того, існують об'єктивні складності організаційного характеру при побудові навчально-тренувального процесу в студентських баскетбольних командах.

Однією з причин нестабільного виступу баскетболістки або команди на змаганнях може бути емоційний стан. Тренеру під час підготовки до змагань необхідно зняти емоційну напругу та ізолювати спортсмена від стресових впливів,

тобто підвищити його психічну надійність, яка полягає в умінні спортсмена показати свій кращий результат в умовах відповідальних змагань [1, 2, 12]. Ця проблема набуває особливого значення, коли команда вищого навчального закладу укомплектована студентами, які навчаються на різних курсах і мають різну психологічну готовність до змагань. Тому діагностика і прогнозування психічної надійності студенток-баскетболісток є одним із важливих науково-практичних завдань їхньої підготовки [9]. Аналіз актуальних досліджень. Багатьма вченими досліджувалася структура психічної надійності. Зокрема Є. А. Калінін виділив такі компоненти психічної надійності, як мотиваційний, рефлексивний, емоційний та сенсомоторний. Як показав своїми дослідженнями А. В. Алексєєв [1], для ефективного виступу на змаганнях спортсмен повинен досягнути «оптимального бойового стану». Цей стан досягається за допомогою правильно організованої самообілізації, яка повинна зберігатися до кінця виступу спортсмена. Автор визначив три основних компонента оптимізації фізичний, емоційний та розумовий – «бойового стану». За дослідженнями В. Е. Мільмана [11], «психічна надійність складається зі змагальної емоційної стійкості, змагальної мотивації, стабільності перешкодостійкості й саморегуляції». Кожен із компонентів психічної надійності характеризується сукупністю показників. Показники стабільності й перешкодостійкості є такими: стійкість внутрішнього функціонального стану, стабільність рухових навичок, спортивної техніки, несприйнятливості до впливу різного роду перешкод. Показники саморегуляції містять у собі вміння правильно усвідомлювати й оцінювати свій емоційний стан; уміння впливати на нього, зокрема, за допомогою словесних самонаказів; перебудова діяльності в ході спортивної боротьби, розвиток функцій самоконтролю над власними діями тощо [11]. Науковці [13, 14] показали шляхи та методи дослідження психічної надійності, виявили фактори та основні складові, які забезпечують надійність діяльності спортсменів в умовах спортивних змагань. Так, Є. А. Мітін [12] у своїй роботі визначив поняття «індивідуальна надійність змагальних дій спортсмена» та «групова змагальна надійність». Автор запропонував методи корекції індивідуальної та групової психічної надійності, що призводять до підвищення ефективності технічної, тактичної, психологічної й функціональної готовності окремих спортсменів і команди в цілому.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

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

**Мета дослідження** – дослідити та проаналізувати психологічну підготовку баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

#### **Методи й організації дослідження.**

У нашому дослідженні використовувалися такі методи:

– аналіз літературних джерел (результати аналізу літератури, присвяченої питанню особливостей побудови навчально-тренувального процесу в баскетбольних командах ВНЗ, освітлені в першому розділі);

– психофізіологічні методи дослідження, що включали визначення показників почуття часу, швидкості реакції, рівня уваги, здатності до зосередження, розумової працездатності і психологічної витривалості, а також визначення суб'єктивної оцінки сприйманої напруженості навантаження, здатності диференціювати зусилля. Показники почуття часу визначалися також в умовах тренування.

Результати дослідження та їх обговорення. На даний час розвиток баскетболу як виду спорту, його міжнародна популяризація, поява значної кількості висококваліфікованих спортсменів, високий рівень конкуренції вимагає більш детального розгляду проблеми психологічної підготовки, оскільки багато її аспектів практично не досліджені. Вивчення факторів, що впливають на результат спортсмена, є однією з ключових проблем спортивної науки. Розвиток баскетболу вимагає необхідність у таких дослідженнях, які залежать прямо чи опосередковано від ефективності роботи тренера зі спортсменами, при створенні успішних команд.

Психологічна підготовленість баскетбольної команди багато в чому залежить від ступеня її згуртованості, коли досягнуто впевненої взаємодії і одночасно знайдено оптимальний шлях реалізації індивідуальності спортсменів.

Нагадаємо про те, що ключовим моментом психологічної підготовки в командних видах спорту є своєчасне забезпечення необхідної взаємодії, управління динамікою командної діяльності. Одним з часто використовуваних засобів для забезпечення заданої динаміки командної діяльності є відбір, у тому числі і за психічними параметрами.

В аналізі конкретного виду спорту, змагальної вправи або спортивного амплуа доцільним є розгляд не тільки традиційно очевидних особливостей вибраного виду спорту, але і уважне ставлення до всіх названих вимог. Як показує досвід використання даного (розширеного) підходу до аналізу конкретного виду спорту, в результаті цього є можливість виявити суттєві резерви психологічної підготовки спортсменів завдяки використанню прийомів в інших, навіть, здавалося б, досить неподібних видів спорту. Ці парадокси здебільшого і складають арсенал «маленьких хитрощів» досвідченого тренера і спортсмена, оскільки спираються на традиційну інертність мислення і поведінки суперників.

Психологічна підготовка має місце протягом усієї роботи з командою, особливо при проведенні тренувальних занять [5, 6]. Елементи психологічної підготовки (вольових якостей) проявляються у гравців при дотриманні дисципліни та охайності, забезпеченні наполегливості у виправленні помилок, у засвоєнні складних техніко-тактичних дій. У період підготовки команди тренер навмисно створює для гравців такі умови, завдяки яким можна виконати завдання з великим напруженням. Якщо це стосується проведення навчальних ігор, то створюються положення, у яких гравці виконують вправи 2х3; 4х5 та інші.

Під час проведення тренувальної діяльності наявність психологічної підготовки у поєднанні з технікою та тактикою забезпечує успіх команди,

сприяє успішному виправленню помилок. Вольовий колектив завжди бадьорий, цілеспрямований. Такій команді не важко мобілізуватися на гру. У разі невдачі потрібно проаналізувати помилки, допущені у грі, і вжити заходів для їх виправлення. У цей час особливу увагу приділяють сумлінному лікарському контролю для запобігання перевтомі та перетренованості гравців [3, 19].

Крім цього, тренер має застосовувати різні методичні засоби, тому що немає універсального методу тренування, який міг би завжди застосовуватися для усіх спортсменів. Отже, необхідно проводити заняття у різних формах: групових, індивідуальних, командних, що дозволяє якнайкраще розв'язувати окремі завдання.

Баскетболістам під час ігрових дій доводиться сприймати велику кількість об'єктів або їх елементів. Все це заставляє нас давати високі вимоги до вивчення обсягу, інтенсивності, стійкості, розподілу і переключенню уваги, швидкості орієнтування. Під час гри у баскетбол все частіше ми зустрічаємо складні тактичні комбінації зі зміною місць, прихованими переміщеннями, зниженням висоти і збільшенням швидкості передачі м'яча. Командні дії в таких умовах заставляють точно і об'єктивно знати усе про спортивну стратегію діяльності кожного конкретного суперника для того, щоб ефективно використовувати свою стратегію для більш продуктивної діяльності в процесі гри, для активної постійної протидії цього супротивника [8, 10].

Умови гри та дії під час гри у баскетбол свідчать, що ставляться високі вимоги до фізичних навантажень, які впливають на психологічну стійкість нервової системи та на всі сторони психіки: відчуття, сприйняття, увага, уявлення, мислення, емоції і на морально-вольові якості особистості. За своїм характером всі рухи представляють динамічну роботу змінної інтенсивності, де періоди значної м'язової діяльності чергуються з періодами відносного розслаблення. Навчально-тренувальний процес потрібно будувати враховуючи усі ці позиції. Для підвищення психологічної стійкості баскетболісток існують певні принципи психологічної підготовки, які в загальному вигляді можна зобразити як алгоритм з наявністю внутрішніх і зовнішніх зв'язків. Психологічну підготовку баскетболісток прийнято поділяти на: а) загальну, спрямовану на розвиток психічних функцій і якостей особистості, необхідних для успішної діяльності в даному виді спорту; б) спеціальну, спрямовану на формування готовності до конкретного майбутнього змагання. Обидва види психологічної підготовки – як загальна, так і спеціальна – взаємопов'язані і взаємозумовлені. Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру. Спортивний характер – це важливий елемент успішного виступу в змаганнях, де він по справжньому проявляється і закріплюється, але формується він в тренувальному процесі [6]. Загальна до психологічної підготовки здійснюється в кожному тренуванні протягом усього спортивного стажу, так як досконала



фізична, технічна і тактична підготовка баскетболісток нерозривно пов'язана з психологічною. В ході її студентка-баскетболістка пізнає свої функціональні можливості і об'єктивні передумови до перемоги, зміцнює віру в свої сили, набуває потрібний психологічний настрій.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. До їх числа слід віднести: – вивчення конкретних умов майбутніх змагань (час і місце ігор, освітленість, температура і т.п.); – вивчення сильних і слабких сторін противника і підготовка до ігрових дій з урахуванням цих особливостей; – усвідомлення і оцінка своїх власних можливостей зараз; – подолання негативних емоцій, викликаних майбутньою грою; – формування твердої впевненості у своїх силах і можливостях виконання поставлених задач в майбутній грі.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована на досягнення оптимальної працездатності спортсменок при виступі в кожному конкретному змаганні: регулюється передстартовий стан, готовність до найкращого виконання певної дії. Кожна баскетболістка випробовує перед грою (та й під час поєдинку) складні емоційно-вольові стани, які надають як позитивний, так і негативний вплив на його спортивні дії, чим і обумовлюється перебудова психологічних і фізіологічних процесів в організмі. Одні баскетболістки відчують емоційний підйом, впевненість у своїх силах, що підвищує готовність організму до виконання майбутніх ігрових дій. У інших гравців виникають Perezбудження або апатія, невпевненість, страх поразки. Дуже часто доводиться спостерігати у баскетболісток, які в процесі тренувань демонструють високу майстерність, але під час гри їх часом важко впізнати: вони виглядають як недосвідчені новачки. Успішність діяльності окремих гравців і команди в цілому залежить від внутрішніх детермінантів ігрової діяльності (ряду психологічних чинників) індивідуальних особливостей спортсменок: властивостей особистості, сприйняття, мислення, ступеня підготовленості та стану, в якому знаходиться в ігровому процесі. Зовнішні чинники процесу гри (темп, кількість інформації і т.д.) впливають на діяльність гравців через посередництво внутрішніх детермінантів, сама ж ігрова діяльність виступає як єдність внутрішніх і зовнішніх процесів. Останнім часом все більше уваги приділяється вивченню «внутрішніх» умов діяльності людини, опосередковують ефект зовнішніх впливів. Діяльність – це реальний зв'язок суб'єкта з об'єктом, в якій необхідним чином включена психіка. Роль психічних процесів полягає в тому, що вони, будучи процесами відображення дійсності, забезпечують регуляцію діяльності, її адекватність тим умовам, в яких вона протікає. У цьому зв'язку психіка не може бути відособлена від діяльності людини, для регуляції якої вона служить [15, 18].

### **Висновки.**

1. Прогресуюча гострота змагальної боротьби в сучасному спорті нерідко супроводжується граничними фізичними і психічними напруженнями, що виражаються в стані тривоги, лихоманки або апатії, що, в кінцевому рахунку, призводить до нових стресів.

2. Психологічна підготовка баскетболістів до майбутніх змагань здійснюється на базі загальної психологічної підготовки і пов'язана з вирішенням завдань, поставлених перед спортсменом в даному конкретному змаганні. Організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування якостей особистості і психологічних станів, якими завжди обумовлена успішність і стабільність змагальної діяльності.

3. Психічна підготовка здійснюється протягом багаторічної підготовки на тренувальних заняттях, навчально-тренувальних зборах, змаганнях. Важливо в процесі навчально-тренувальної роботи не тільки підготувати висококваліфікованого спортсмена з точки зору його фізичних якостей і техніко-тактичних навичок, а й надати позитивний вплив на розвиток його характеру, вдосконалення світогляду, духовної сфери, формування почуття колективізму.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у врахуванні змін психологічної підготовки, які описані в статті при виборі методів та підходів дослідження підготовки баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алексеев А. В. Познай себя или ключ к резервам психики : Феникс, 2004. 37 с.
2. Бринзак С. С., Воробйов М.І. Аналіз психічної надійності студентів, які займаються баскетболом в аграрних вищих навчальних закладах. Фізичне виховання студентської молоді : проблеми та перспективи : матеріали міжнародної електронної наук.-практ. конференції. Київ : ЦП «КОМПРИНТ», 2013. С. 166–170.
3. Вознюк Т. В. Контроль підготовленості та змагальної діяльності студентських команд з баскетболу. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. Вінниця ТОВ «Планер», 2017. 44-67.
4. Вутген, М. Как добиться успеха в подготовке баскетболистов : ТВТ Дивизион, 2008. 400 с.
5. Гогунов Е. Н., Мартьянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта. М. АСАДЕМА, 2002. 218 с.
6. Касьян А. В. Дослідження впливу тренувальних навантажень підготовчого періоду на показники фізичної підготовленості кваліфікованих баскетболістів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць; гол. ред. В.М. Костюкевич. 2017. №. 4. С. 44-48.
7. Козина Ж. Л., Церковная Е.В, Осипов В.Н., Строкач С.Г. Индивидуальная подготовка студентов-баскетболистов: учеб. пособие. Х.: ДИВО, 2009. – 124 с.
8. Козина Ж.Л., Зашук С.Г, Слюсарев В.Ф. Командная и индивидуальная структура подготовленности баскетболисток студенческих команд. Физическое воспитание студентов. 2009. № 3. С. 60-65.

9. Марищук В. Л., Блудов Ю.М., Серова Л.К Психодиагностика в спорте : учеб. пособие для вузов. М. : Просвещение, 2005. С. 227–230.
10. Марищук Л.В. Психология спорта: учебное пособие. Белорус.гос. ун-т физ. Культуры. 2-е изд. Доп. И испр. Минск: БГУФК, 2006. 147с.
11. Мильман В. Э., Мирит В.Л., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А., Серова Л.К. Психическая надежность спортсменов. М. : Просвещение, 1990. С. 123–125.
12. Митин Е. А. Психолого-педагогический подход к диагностике и коррекции соревновательной надежности в командных видах спортивных игр. Теория и практика физической культуры. 2006. № 9. С. 45–46.
13. Мітова О. О., Сушко Р.О. Методи наукових досліджень у баскетболі. Дніпропетровськ, 2015. 216 с.
14. Плахтиенко В. А., Блудов Ю.М. Надежность в спорте. М. : ФиС, 1993. 176 с.
15. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. 17(10). P. 29-34.
16. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
17. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269.
18. Shutova S/ Influence of psychological factors on the competitive performance of basketball players (innitial stage of sport skills) / S. Shutova // Modern Olympic sport: Proceeding of the 3-rd international scientific congress/ Akademia wychowania fizycznego Jozefa Pilsudskiego w Warszawie. – Warszawa, – P. 165-166 (Wychowanie fizyczne i sport. Vol. XLIII)
19. Stojanovic M. D., Ostojic S. M., Calleja-González J., Milosevic Z., Mikic M. Correlation between explosive strength, aerobic power and repeated sprint ability in elite basketball players. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 2012. Vol. 52 (4). PP. 375–381.

The psychological training of basketball players provides the formation of a mental state, which, on the one hand, promotes the optimal use of physical and technical readiness of players, and on the other - the ability to withstand.

The effectiveness of the coach-teacher's activity, his professionalism in the correct organization of the training process, which includes all aspects of the sports training of the team, including educational and cultural-mass work, is considered.

It is proved that not only physical, technical or tactical preparation, but also psychic plays a significant role in basketball, since the psychic state significantly influences the outcome of the competition and the athlete himself.

**Key words:** basketball players, psychological training, sports character, special psychological preparation, general psychological training, educational process.

**Отримано: 28.04.2018**

УДК 37.091.12:005.962.131.

**І. О. Кучинська**

## **ПЕДАГОГІЧНА КОМПЕТЕНТНІСТЬ СУЧАСНОГО ВИКЛАДАЧА ВИШУ: ПРІОРИТЕТНІ ОРІЄНТИРИ Й ПЕРСПЕКТИВИ**

В статті акцентується увага на формуванні ключових компетентностей науково-педагогічного працівника сучасного вишу. Підкреслюються характерні ознаки ключових компетентностей: багатофункціональність, багатомірність, надпредметність і міждисциплінарність, динамічність. Висвітлюються професійно-педагогічна й особистісно-розвивальна компетентності; визначаються пріоритетні орієнтири й перспективи. Актуалізуються загально-професійні компетентності викладача вищої школи.

**Ключові слова:** компетентність, компетенції, науково-педагогічний працівник, вища школа.

Проблематика формування педагогічних компетентностей сучасного викладача вишу без сумніву є доцільною й актуальною. Зазначимо, що модернізація вітчизняної системи вищої освіти, зумовлена євроінтеграційними прагненнями України та свідчить про підсилення її компетентнісної орієнтації. Мова йде про те, що компетентнісний підхід перейшов зі стадії "самовизначення" на якісно новий щабель розвитку – обов'язкової нормативної реалізації. Компетентнісний підхід покладено в основу розроблення галузевих стандартів вищої школи нового покоління (відповідно до листа МОН України, щодо нормативно-методичного забезпечення розроблення галузевих стандартів вищої школи). Це означає, що в процесі розробки нових професійних стандартів у системі вищої освіти України, при підготовці майбутніх фахівців, відбувся перехід до компетентнісної моделі.

Упровадження компетентнісного підходу у підготовку майбутніх фахівців означає реальний перехід до нової освітньої парадигми, оскільки це вимагатиме істотних змін на всіх ланках педагогічної системи (у змісті освіти; у педагогічній діяльності викладача; у навчально-пізнавальній діяльності студентів; у технологічному забезпеченні освітнього процесу; в якісно вищому

рівні фінансового, матеріально-технічного, організаційного та кадрового забезпечення діяльності системи освіти). Тобто компетентісно орієнтована освіта спрямована на підвищення якості навчання, системності професійної підготовки випускників, формування їхньої готовності успішно виконувати основні завдання професійної та соціальної діяльності.

Зауважимо, компетентність – це взаємозв'язок знань, досвіду і здібностей завдяки яким можна обгрунтовано судити про певну сферу, і ефективно діяти в ній. Компетенції – це коло питань, щодо яких людина глибоко обізнана, поінформована, пізнавала їх і має певний досвід.

Підкреслимо, компетентісний підхід, не тільки включає засвоєння знань, але й і дає можливість оволодіти процесом та засобами діяльності, а також успішно діяти в умовах відсутності готових алгоритмів, проявляючи творчість в нестандартних ситуаціях.

**Мета статті** – визначити пріоритетні орієнтири формування професійної компетентності сучасного педагогічного працівника.

Необхідність формування та розвитку ключових компетентностей при підготовці майбутнього педагогічного фахівця зумовлена тим, що головними цілеутворювальними чинниками для освітньої системи виступають: 1) сфера праці (тобто підготовка фахівця) та 2) сфера соціальних відносин (тобто формування громадянина).

У запропонованому переліку компетенцій, які містяться у рекомендаціях МОН України для розроблення стандартів, усі компетенції згруповано у чотири групи: 1) соціально-особистісні – це розуміння та сприйняття етичних норм поведінки; дотримання здорового способу життя; здатність учитися; толерантність та ін.; 2) загальнонаукові – це базові уявлення про основи філософії, психології, педагогіки, історії, економіки і права та ін.;

3) інструментальні – це здатність до письмової й усної комунікації рідною мовою; знання інших мов; навички роботи з комп'ютером; управління інформацією; дослідницькі навички;

4) професійні – це базові знання фундаментальних наук в обсязі, необхідних для засвоєння загальнопрофесійних дисциплін.

Проблематику підготовки педагогів на основі компетентісного підходу розглядали вчені Кремінь В.Г., Луговий В.І., Гузій Н., Горб В., Сорочан Т., Рябова З., Бібік Н., Драч І., Єрмаков І. та ін.

Українськими вченими, членами робочої групи спільного проекту МОН, НАПН України та Програми розвитку ООН “Освітня політика та освіта “рівний – рівному” в Україні ключову компетентність було визначено як об'єктивну категорію, яка фіксує суспільно визнаний комплекс певного рівня знань, умінь, навичок, ставлень, які можна застосовувати в широкій сфері діяльності людини. Вона може бути визначена як здатність людини здійснювати складні поліфункціональні, поліпредметні, культуродоцільні види діяльності, ефективно розв'язуючи відповідні проблеми. Кожна з таких компетентностей передбачає

засвоєння тими хто навчається не окремих, не пов'язаних один з одним елементів знань і вмінь, а оволодіння комплексною процедурою, в якій для кожного виділеного напрямку її набуття є відповідна сукупність освітніх компонентів, що мають особистісно-діяльнісний характер.

Вважаємо за доцільне підкреслити *характерні ознаки ключових компетентностей, а саме:*

– *багатофункціональність* (дає змогу людині вирішувати різні проблеми в повсякденному, професійному та соціальному житті, досягати важливих цілей і вирішувати різноманітні завдання);

– *багатомірність* (передбачають різні розумові процеси та інтелектуальні вміння);

– *надпредметність і міждисциплінарність* (можуть застосовуватися в різних ситуаціях у професійній, соціальній та побутовій сферах);

– *динамічність* (залежать від пріоритетів суспільства та особистості, які мають рухливу природу).

**До ключових компетентностей відносимо:** 1) *фахова* (ґрунтується на здатності науково-педагогічного працівника здобувати знання, опановувати професійні уміння, виконувати певні функції в межах професійної діяльності); 2) *соціальна* компетенція (передбачає здатність науково-педагогічного працівника до соціальної взаємодії та роботи в команді); 3) *загальнокультурна* компетенція (вимагає здатності дотримуватися загальнокультурних норм поведінки, проявляючи творчу ініціативу щодо розвитку культури соціуму); 4) *здоров'язбережувальна* компетенція (потребує готовності до здорового способу життя, збереження власного здоров'я та здоров'я оточуючих людей, дбале ставлення до природних ресурсів); 5) *громадянська* компетенція (передбачає прояв здатності орієнтуватися в проблемах сучасного суспільно-політичного життя в Україні, а також захищати власні права і свободи, виконувати громадянські обов'язки); 6) *інформаційна* компетенція (вимагає прояву умінь використовувати інформаційно-комунікаційні технології для виконання професійних обов'язків із застосуванням комп'ютерної техніки).

Зауважимо, ключові компетентності вимагають значного інтелектуального розвитку: абстрактного мислення, рефлексії, визначення своєї власної позиції, самооцінки, критичного мислення. Оволодіння ключовими компетентностями забезпечить, з одного боку, успішне особистісне та соціальне функціонування особистості, а з іншого – задоволення суспільних потреб у людських ресурсах певної якості.

Підсумовуючи вище зазначене, вважаємо за доцільне підкреслити, що сучасний науково-педагогічний працівник вишу повинен бути спрямований на постійний розвиток власної професійної компетентності, він має досконало знати закономірності, закони, концепції, принципи, теорії, категорії, методи, сутність навчально-виховного процесу. А крім того, викладач вишу повинен вміло використовувати знання в практичній діяльності.

Сучасний науково-педагогічний працівник вищої школи повинен володіти **загальнопрофесійними компетентностями**, а саме: 1) *психолого-педагогічною* (знання системи нормативних документів сфери освіти; специфіки та психолого-педагогічної сутності навчально-виховного процесу у вищій школі; дидактики вищої освіти; особливостей функціонування педагогічної системи; методів діагностики ефективності навчально-виховного процесу; сучасних тенденцій розвитку вітчизняної, європейської та світової систем вищої освіти); 2) *науково-дослідницькою* (знання методології наукового пізнання; сучасних наукових категорій та концепцій філософії освіти; сутності та основних вимог до організації та проведення наукового дослідження, оформлення його результатів; методів проведення досліджень, статистичної та математичної обробки їх результатів; особливостей використання експериментальних даних в освітньому процесі; основних напрямів науково-дослідницької діяльності студентів); 3) *педагогічного менеджменту* (знання наукових основ філософії управління; особливостей управління соціальним системами; наукових основ освітнього менеджменту; психології управління; наукових основ само менеджменту). Неможливо, у контексті вище зазначеного, не звернути увагу на важливість **професійно-значущіх якостей особистості**, а саме:

– *якості професійної спрямованості*: позитивне емоційне ставлення до педагогічної діяльності; захопленість дисципліною, яка викладається; зацікавленість у результатах педагогічної діяльності; прийняття особистості студента; спрямованість на професійно-особистісний розвиток; інноваційність; креативність; наявність професійного ідеалу, позитивної Я-концепції, здатність до рефлексії;

– *педагогічні здібності*: властивості мислення; комунікативні та організаторські здібності.

Сьогодні, безперечно важливо звернути увагу і на необхідність грамотного формування **спеціально-професійних компетентностей** викладача вищої школи. Маємо на увазі:

– *фахово-теоретичну* компетентність (розуміння ролі та місця дисципліни в загальній схемі підготовки майбутнього фахівця; знання змісту дисципліни, що викладається; знання у галузі фундаментальних, природничих, соціально-економічних наук для реалізації міжпредметних зв'язків; уміння аналізувати літературу з конкретної проблеми, трансформувати наукові знання в засіб вирішення педагогічних завдань);

– *фахово-методичну* компетентність (знання специфічних особливостей навчання з конкретної дисципліни; змісту та основних вимог програми дисципліни; вимог до розроблення методичного супроводу дисципліни; уміння використовувати методи структурування, систематизації та узагальнення наукових та навчальних матеріалів з дисципліни; розробляти та використовувати методики навчання та моніторингу навчальних досягнень студентів; розробляти навчально-методичне забезпечення дисципліни).

Підсумовуючи, вище зазначене, вважаємо за необхідне підкреслити *соціально-значущі якості особистості професійно-грамотного, компетентного педагогічного працівника*: патріотизм; відданість ідеалам демократичної України; політична культура; активна життєва позиція; усвідомлення відповідальності за долю країни; толерантність до проявів відмінностей між народами, культурами, релігіями; дотримання норм законодавства; моральна стійкість, непримиренність і протидія порушенням суспільної моралі; наявність соціальнозначущих позитивних ідеалів; гуманність; повага до особистості; здатність активно відстоювати свої переконання; здатність до колективної діяльності; широкий світогляд; цілеспрямованість, здатність до подолання перешкод, що виникають у процесі діяльності; організованість; відповідальність; комунікабельність.

Працюючи зі студентською молоддю, що вибрала майбутню професію вчителя, сучасні педагоги вищої школи акцентують, що *Професійно-педагогічна компетентність* визначається, як практична готовність до аналізу, моделювання та організації навчально-виховного процесу в школі, орієнтованість на стандарти компетентнісної освіти *на основі розуміння*: особливостей педагогічної професії в системі розвитку компетентнісної освіти; вимог Галузевого стандарту вищої освіти до особистості та компетентності педагога, інноваційних тенденцій розвитку сучасної освіти; понятійного апарату сучасної педагогіки; теоретико-практичних основ педагогічного процесу, цілей, змісту, методів, форм та технологій конструювання, організації та діагностики педагогічного процесу, сучасних освітніх технологій; інноваційних тенденцій, теорії і практики організації виховної діяльності школярів, використовуючи сучасні методи, форми та технології, забезпечуючи їх особистісну орієнтованість. *Особистісно-розвивальна компетентність*, визначається, як практична готовність до програмування та реалізації процесів професійного, особистісного саморозвитку як педагога, власного досвіду та методики організації освітнього процесу *на основі розуміння*: вимог щодо забезпечення конкурентоспроможності на ринку праці, орієнтованість на інноваційні тенденції розвитку освіти; теоретико-технологічних засад особистісного саморозвитку педагога; психолого-педагогічних основ саморозвитку форм та методів педагогічної діяльності; технологій програмування, самодіагностики та самоаналізу професійного, особистісного саморозвитку, особливостей самоуправління психічними, емоційними станами, попередження професійних криз; розвитку педагогічної майстерності, організаційної культури, режиму у контексті модернізації форм та методів професійної діяльності за фахом у рамках визначених компетенцій.

#### **Список використаних джерел:**

1. Алексюк А.М. Педагогіка вищої освіти України : Історія. Теорія. К. : Либідь, 1998. С. 5–12.
2. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід : рефлексийний аналіз застосування. Овчарук. О.В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід



- та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики. К. : “К.І.С.”, 2004. С. 47–52.
3. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. К. : Ірпінь : Перун, 2004. 1440 с.
  4. Гончаренко С.У. Педагогічні закони, закономірності, принципи. Рівне : Волинські обереги, 2012. 192 с.
  5. Гузій Н.В. Педагогічний професіоналізм : історико-методологічні та теоретичні аспекти : монографія. К. : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2004. 243 с.
  6. Драч І.І. Компетентнісна модель майбутнього викладача вищої школи. Гуманітарний вісник. Додаток 1. Вип. 27. Том II (35) : Тематичний випуск “Вища освіта України у контексті інтеграції до європейського освітнього простору”. К. : Гнозис, 2012. С. 94–102.
  7. Драч І.І. Формування ключових компетентностей як основа професійної підготовки майбутніх викладачів вищої школи . Імідж сучасного педагога. 2013. №2 (131). С. 7–11.
  8. Національна доктрина розвитку освіти України. Освіта України. 2002. № 33. С. 4–6.
  9. Пометун О.І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в освіті. Компетентнісний підхід у сучасній освіті : світовий досвід та українські перспективи : Бібліотека з освітньої політики. К. : “К.І.С.”, 2004. С. 67.
  10. Фініков Т.В. Сучасна вища освіта : світові тенденції і Україна. К.: Таксон, 2002. С. 3–11.

The article focuses on the formation of key competencies of a scientific and pedagogical worker of modern high school. The main features of key competencies are highlighted: multifunctionality, multidimensionality, over-dimensionality, interdisciplinarity, dynamism. The general-professional competence of the teacher of higher education is updated. It is stressed that the necessity of forming and developing key competencies in the preparation of the future pedagogical specialist is conditioned by the fact that the main integral factors for the educational system are: 1) the field of labor (ie, the training of a specialist); and 2) the sphere of social relations (ie, the formation of a citizen). It is noted that key competences require significant intellectual development: abstract thinking, reflection, determination of one's own position, self-esteem, critical thinking. Mastering key competencies will ensure, on the one hand, the successful personal and social functioning of the individual, on the other hand, the satisfaction of social needs in human resources of a certain quality. The emphasis is placed on the formation of special-professional competencies of the teacher of higher education (professional-theoretical, professional-methodical). The socially significant qualities of the personality of a competent, competent pedagogical worker are highlighted: patriotism; devotion to the ideals of democratic Ukraine; political culture; active life position; awareness of responsibility for the fate of the country; tolerance for

the manifestations of differences between peoples, cultures, and religions; compliance with legislation; moral stability, irreconcilability and counteraction to violations of public morality; the presence of socially significant positive ideals; humanity; respect for personality; the ability to actively defend their beliefs; ability to work together; wide worldview; purposefulness, ability to overcome the obstacles that arise in the process of activity; organization; responsibility; communication.

**Key words:** competence, competencies, scientific and pedagogical worker, higher school.

**Отримано 15.04.2018**

УДК 796.015.132.412-057.875

**Р. В. Луценко**

## **ВИВЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ СЕРЕД СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

У статті розглядається футбол як вид фізкультурно-оздоровчої діяльності, визначено фактори, що сприяють підвищенню мотивації до занять футболом в системі фізкультурно-оздоровчих занять. З'ясовано, що позитивне ставлення до фізичного культури і спорту сформовано у більшості сучасної студентської молоді. Щодо вивчення мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять показало, що 48 % опитаних студентів віддають перевагу заняттям футболом, 49 % респондентів відвідують заняття з метою зміцнення здоров'я. Серед факторів, які спонукають їх до занять фізкультурно-оздоровчою активністю, 46 % студентів назвали – наявність знань про позитивний вплив занять. Серед причин, що заважають студентам відвідувати заняття, 39 % респондентів назвали відсутність вільного часу, 30 % респондентів із способів організації дозвілля обрали спілкування з друзями, 28 % – заняття фізичними вправами. З факторів ведення здорового способу життя 42 % респондентів віддали перевагу заняттям фізичними вправами, а 62 % опитаних вважають достатньою свою рухову активність.

Таким чином, формування мотивації до ведення здорового способу життя у студентів 18-21-річного віку вимагає зусиль, ефект яких проєктується на майбутнє, і не кожен серед студентів в змозі вирішити це завдання самостійно. Необхідна цілеспрямованість системи фізичного виховання і освіти на формування у сучасних студентів культури здоров'я.

Встановлено, що для більшості студентів вишів заняття спортивними іграми, а саме футболом є засобом зміцнення здоров'я, гарного самопочуття, поліпшення постави та ведення здорового способу життя. Визначено зовнішні і внутрішні чинники, які спонукають сучасну студентську молодь до фізкультурно-оздоровчих занять футболом.

**Ключові слова:** студентська молодь, мотивація, заняття, футбол, рухова активність.

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Одна з життєво важливих проблем усього людства – це збереження і зміцнення здоров'я людини. В сучасній Україні як такої, яка мріє бути членом Європейського Союзу, однією з найважливіших проблем є збереження та зміцнення здоров'я сучасної студентської молоді. Сьогодні сучасна студентська молодь України – це генофонд нації, фундамент культурної, інтелектуальної, наукової та фізкультурної діяльності нашої країни. Основні причини погіршення здоров'я серед студентської молоді можна вважати такі, як недбале відношення до особистої культури здоров'я, поширення шкідливих звичок, зневажливе ставлення до власної гігієни тіла, некомпетентність людства щодо захворювань як гіподинамія, нераціональне харчування, погані матеріально-побутові умови та недотримання розпорядку дня [2]. В наш час, в епоху сучасних технологій та комунікацій, мережі Інтернет, студентська молодь має чималу інформацію щодо значення фізичного виховання в збереженні та зміцненні здоров'я, покращення фізичного стану, підвищенні фізичної працездатності та удосконалення фізичних якостей, але все одно більшість сучасних студентів мають низькі показники фізичної підготовленості, фізичного стану та рухової активності [3].

Сучасні тенденції в способі життя студентської молоді свідчать про низький рівень їх рухової активності. Наслідки цієї проблеми такі, що у студентів закладів вищої освіти в період навчання спостерігається низький рівень розвитку рухових якостей, висока ймовірність розвитку захворювань опорно-рухового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем (Круцевич Т. Ю. (2006); Виндюк О. В. (2007)).

Передусім необхідно звернути увагу на праці таких видатних науковців, як Л. М. Нифонтової, В. І. Жолдак (1992); О. А. Пирогової, Л. Я. Іващенко (1986), О. С. Куц (1993), які займалися проблемою рухової активності. Серед сучасних вітчизняних науковців, проблему рухової активності досліджували В. В. Романенко (2002); А. І. Драчук (2002); В. В. Пильненький (2004); А. Г. Рибковський (2010); В. А. Леонова (2012).

Проаналізувавши велику кількість науково-практичної літератури з теорії і методики фізичного виховання сучасних студентів з'ясували, що в численних актуальних дослідженнях здорового способу життя різних груп населення одне з провідних місць займає проблема мотивації до занять футболом серед сучасної студентської молоді [1, 3].

Футбол користується величезною популярністю в нашій країні. Таким чином, залучити сучасних студентів до додаткових занять в вишах легше, ніж до занять менш популярними та доступними видами фізкультурно-оздоровчої активності (Віхров К., 2009). Оздоровчий вплив в процесі занять футболом забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язового навантаження на свіжому повітрі. Футбол супроводжується розвитком всіх якісних сторін рухової діяльності. Велика різноманітність рухових дій сприяє творчому відтворенню нових умовно-рефлекторних зв'язків і оволодіння новими форма-

ми рухів, що збагачує руховий досвід (Бобровський А. В., 2007). Дослідники досить детально дослідили футбол як вид спорту та засіб покращення фізичного стану студентів ВНЗ (С. М. Андреев, 1989; А. А. Смірнов, 1997; В. В. Кравцов, 2002; А. Ф. Поляков, 2002;). Вітчизняні науковці досить детально розкривають недостатність інформації, яка пов'язана із використанням занять футболом для мотивації студентів до фізкультурно-оздоровчих занять.

У зв'язку з цим дане дослідження є актуальним та має дуже важливе теоретичне і практичне значення для вивчення мотивації до занять футболом серед сучасної студентської молоді.

**Мета статті:** визначити фактори, що сприяють підвищенню мотивації до занять футболом в системі фізкультурно-оздоровчих занять вищів.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури; педагогічне спостереження; порівняння та зіставлення, абстрагування та систематизація, соціологічне опитування (анкетування) за методикою А. В. Шаболтаса; методи математичної статистики.

**Організація дослідження:** Дослідження проводилось впродовж 2016–2017 н.р. на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. У соціологічному опитуванні (анкетуванні) прийняло участь 30 студентів факультету природничої та фізико-математичної освіти віком 18–21 років, віднесені до основної медичної групи.

**Виклад основного матеріалу дослідження:** Низка науковців обґрунтовано доводить, що рухову активність можна визначити, по-перше, як фактор, який сприятливо позначається на зріст і розвиток організму, а по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, тому що рухи належать до однієї з найважливіших біологічних потреб людини [2, 4].

Рухова активність у студентському віці задовольняє біологічні, соціальні та особистісні потреби. У період навчання в університеті дефіцит рухової активності призводить до погіршення адаптації серцево-судинної системи студентів до стандартного фізичного навантаження, зниження життєвої ємності легень (ЖЕЛ), появи надлишкової маси тіла за рахунок відкладення жиру, підвищенню рівня холестерину в крові [2, 4] та захворюваність сучасних студентів в період навчання в умовах гіпокінезії спостерігається в два рази вище. Гіпокінезія в студентському віці – це фактор, що знижує рівень здоров'я в подальшому житті.

Футбол в нашій європейській Україні завжди був і залишається найулюбленішим та найпопулярнішим видом спорту, особливо серед студентської молоді. Даний вид фізкультурно-оздоровчої активності приваблює своєю доступністю, а оздоровчий ефект в процесі занять в футбол забезпечується динамічною роботою, різноманітністю м'язового фізичного навантаження. Заняття футболом супроводжується розвитком всіх якісних сторін рухової діяльності, вдосконаленням вегетативних функцій [8]. Футбол характеризується роботою змінного навантаження, від помірного до максимального. Це сприяє вдосконаленню діяльності дихальної та серцево-судинної систем, які повинні швидко включатися в інтенсивну роботу і відновлюватися при зміні характеру діяльності [3, 7].

Дуже важливим фактором, що впливає на інтерес до будь-якої фізкультурної діяльності, є мотивація. Мотивація до навчально-фізкультурної діяльності проявляється в різних потребах, які можна поділити на три групи: потреба в русі, потреба виконання обов'язків студентів і потреба в спортивній діяльності [1].

В практичній діяльності розкривається те, що реалізація поведінкових факторів, які є невід'ємними компонентами здорового способу життя, надзвичайно складні. Існує багато причин, але однією з основних слід признати – це відсутність мотивації на збереження і зміцнення свого здоров'я і на здоровий спосіб життя серед сучасної студентської молоді. Справа в тому, що в ієрархії потреб особистості, що лежать в основі поведінки сучасних студентів, здоров'я знаходиться далеко не на першому місці. Формування здоров'я – це, перш за все, проблема кожної особистості і його треба починати формувати з виховання мотивації здоров'я і здорового способу життя [2].

Вивчення спеціальної літератури показало, що виникає в основі потреб система мотивів, яка визначає спрямованість особистості, стимулює і мобілізує її на прояв активності: мотив фізичного вдосконалення; дружній солідарності; повинності; суперництва; наслідування [1, 2].

Під час проведеного соціологічного опитування серед сучасних студентів 18–21 років Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка з'ясували, що для більшості респондентів (58 %) заняття спортивними іграми є засобом зміцнення здоров'я, гарного самопочуття, поліпшення статури (мотив фізичного вдосконалення). Для 18 % студентів ігровий мотив, який виступає засобом розваги, відпочинку та нервової розрядки, є важливим компонентом мотивації, а 24 % респондентів вказали на те, що хочуть в майбутньому досягти успіхів у спортивній діяльності.

На питання щодо з'ясування мотивів, які спонукають сучасних студентів відвідувати заняття спортивними іграми, 45 % респондентів вважають, що спортивні ігри впливають на навчальну діяльність, а 37 % задоволені якістю і результатами занять.

Опитування показало, що студенти найкращою формою фізкультурно-оздоровчих занять вважають групову – 74 %, а 20 % респондентів вважають найбільш кращою – індивідуальну форму, і тільки 6 % – вважають, що краще займатися фізичними вправами самостійно.

Інтереси сучасної студентської молоді до занять фізичною культурою і спортом різноманітні: прагнення зміцнити здоров'я, сформувати правильну поставу, бажання удосконалювати фізичні та вольові якості (силу, витривалість, швидкість, спритність).

Щодо питання популярності виду спорту серед сучасної студентської молоді, найпопулярнішими є футбол – 48 % респондентів, на другому місці – баскетбол та плавання (по 14 %), на третьому місці (12 %) – важка атлетика, а по 6 % – танці і настільний теніс. Саме цими видами фізкультурно-оздоровчої

активності виявили бажання займатися студенти Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка.

На питання “Яка причина заважає студентам активно займатися фізичними вправами?”, головною причиною респонденти відповіли – брак часу (39 %), серед інших причин, на думку опитаних, можуть бути: 24 % – відсутність підтримки серед друзів; 23 % – не мають можливості оплатити заняття; у 6 % опитаних студентів відсутні знання про користь занять та 8 % запропонували свої варіанти відповідей, в яких вказали, що не вважають для себе необхідними заняття фізичною культурою і спортом. У той же час студенти вказали, що володіють вільним часом до 4 годин на добу.

Проаналізувавши анкетування сучасних студентів 18-21-річного віку з'ясували, що 22 % респондентів мають шкідливі звички, а з факторів ведення здорового способу життя 42 % студентів вважають заняття фізичними вправами; 28 % – дотримуються режиму дня; 12 % – використовують засоби особистої гігієни; 10 % – віддають перевагу раціональному харчуванню та лише 8 % – намагаються боротися зі шкідливими звичками. При цьому лише 12 % опитаних сучасних студентів іноді або частково обмежують себе в харчуванні, всі інші – 88 % респондентів харчуються без будь-яких обмежень.

Таким чином, багато сучасних вітчизняних фахівців стверджують, що практичні заняття спортивними іграми в вишах не гарантують автоматично збереження і зміцнення здоров'я сучасних студентів. Його забезпечують багато складових способу життя, серед яких велике місце належить оздоровчим факторів [2, 5].

Отримані дуже цікаві результати щодо захоплень у вільний час сучасної студентської молоді: 30 % учасників опитування вважають за краще присвятити свій вільний час спілкуванню з друзями; 28 % – заняттям фізичними вправами; 26 % – комп'ютерним іграм; по 8 % – відповіли, що не мають вільного часу, так як вже займаються у фітнес-центрах та вважають за краще вивчення іноземних мов.

Серед чинників, які спонукають студентів до фізкультурно-оздоровчих занять 46 % знають про користь занять фізичними вправами; 30 % займаються за порадою родичів або друзів та 24 % респондентів – завдяки популяризації спортивної діяльності в засобах масової інформації.

Опитування за методикою А. В. Шаболтаса показало, що у 26 % опитаних студентів домінує мотив досягнення успіху в спорті; у 24 % – мотив фізичного самоствердження; у 22 % – соціально-емоційний мотив; у 18 % – мотив емоційного задоволення та раціонально-вольовий (рекреаційний) мотив у 10 % респондентів.

Результати нашого опитування показали, що позитивне ставлення до фізичної культури і спорту сформовано у більшості сучасної студентської молоді.

Таким чином, формування мотивації до ведення здорового способу життя у студентів 18-21-річного віку вимагає зусиль, ефект яких проектується на майбутнє, і не кожен серед студентів в змозі вирішити це завдання самостійно, необхідна цілеспрямованість системи фізичного виховання і освіти на формування у сучасних студентів культури здоров'я [6].

**Висновки.** Аналіз джерел спеціальної літератури показав, що мотивація до навчально-фізкультурної діяльності витікає з різних потреб. З віком потреба в руховій активності знижується. Більшість сучасних студентів заявляють, що фізична культура і спорт їх цікавить, проте інтерес цей пасивний, так як більшість з них фізичною культурою не займаються.

Вивчення мотивів і інтересів до фізкультурно-оздоровчих занять показало, що 48 % опитаних студентів віддають перевагу заняттям футболом, 49 % респондентів відвідують заняття з метою зміцнення здоров'я, 46 % студентів серед факторів, які спонукають їх до занять фізкультурно-оздоровчою активністю, назвали – наявність знань про корисний вплив занять. Серед причин, що заважають студентам відвідувати заняття, 39 % назвали відсутність вільного часу, а 30 % респондентів із способів організації дозвілля обрали спілкування з друзями, 28 % – заняття фізичними вправами. З факторів ведення здорового способу життя 42 % респондентів віддали перевагу заняттям фізичними вправами, а 62 % опитаних вважають достатньою свою рухову активність.

**Перспективи подальшого розвитку** будуть спрямовані на вивчення теоретичних аспектів дослідження занять футболом як засобу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів педагогічних вишів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бобровский А. В., Гераськин А. А. Мотивация спортивной деятельности. Спортивный психолог. Київ, 2004. № 3. С. 18–21.
2. Бондар Т. В., Карпенко О. Г., Дикова-Фаворська Д. М. Формування здорового способу життя молоді: навч. метод. посіб. для працівників соц. служб, сім'ї, дітей та молоді. Київ, 2005. – 115 с.
3. Віхров К. Організація гуртка з футболу в школі. Фізичне виховання в школі. Київ, 2007. № 1. С. 17–21.
4. Виндюк О. В. Двигательная активность – основа здорового образа жизни. Харьков, 2003. – 156 с.
5. Круцевич Т. Ю., Петровский В. В. Физическое воспитание как социальное явление. Наука в олимпийском спорте. Киев, 2001. № 3. С. 3–15.
6. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания. Олимпийская литература. Киев, 2003. Т. 2. С. 16–25.
7. Sanders A. Making a difference: the power of football in the community. Soccer & Society, 2012. P. 1–19.
8. Redhead S. This Sporting Life: The Realism of the Football Factory. Soccer & Society, 2007. Vol. 8. P. 90–108.

Football as a type of physical and recreational activity is under consideration in the article. The factors that promote increasing student youth motivation for football classes in the system of physical education and recreation classes are determined. It is proved that most representatives of modern student youth have positive attitude to

physical culture and sport. Studying the motives and interests in physical education and recreation classes showed that 48 % of the interviewed students gave preference to football classes, 49 % of respondents attend classes to improve their health. Among the factors that motivate the students to physical and recreational activity, 46 % of students identified the existence of knowledge about the positive impact of classes. Among the factors preventing students to attend classes, 39 % of respondents mentioned the lack of free time, 30 % of respondents chose communication with friends among the ways to organize leisure time, 28 % of students chose doing physical exercises. Among the factors of healthy lifestyle keeping, 42 % of respondents preferred doing physical exercises and 62 % of students considered their physical activity to be sufficient.

Thus, forming the student youth motivation for healthy lifestyle keeping requires efforts which effect is projected on the future and not every student is able to solve this problem independently. The well-directed system of physical training and education aimed at forming students' health culture is necessary.

It is defined that for most students of higher education establishments playing sports games, namely football, is a means of health strengthening, well-being, posture improving and healthy lifestyle keeping. The external and internal factors that stimulate modern student youth to physical education and recreational football classes are analyzed.

**Key words:** student youth, motivation, classes, football, physical activity.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 796.011.1:613

**Мазур В. А., Вергуш О. М., Ліщук В. В.**

## **ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТА ОЗДОРОВЧИЙ ЕФЕКТ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

У статті акцентується увага на тому, що при підборі того чи іншого виду фізичної активності необхідно керуватися її оздоровчою спрямованістю, хоча вибір конкретних видів фізичних вправ залежить від схильності кожної людини та її індивідуальних особливостей.

**Ключові слова:** рухова активність, види спорту, фізичний стан людини, біг, ходьба.

**Актуальність.** Відомо, що рух є основним стимулятором життєдіяльності організму людини. Ще С.П. Боткін (засновник наукової школи російських клініцистів) відмітив, що ні напружена праця, ні форсовані, стомлюючі походи самі по собі не у змозі визвати розлад здоров'я, якщо нервові апарати працюють злагоджено. І навпаки, при недостатній кількості рухів спостерігаються, як правило, ослаблення фізичних функцій, знижується тонус і життєдіяльність організму [1, 2, 5].

Тренування активізують фізичні процеси і сприяють забезпечення відновлення порушених функцій. Тому фізичні вправи є засобом неспецифічної профілактики цілого ряду функціональних розладів та захворювань.



Фізичні вправи впливають на усі групи м'язів, суглоби, зв'язки, які стають міцнішими, збільшується об'єм м'язу, їх еластичність, сила і швидкість скорочення. Напружена м'язова діяльність змушує працювати з додатковим навантаженням серце, легені і інші органи і системи нашого організму, тим самим підвищуючи функціональні можливості людини, його опірність несприятливим впливом зовнішнього середовища.

При застосуванні фізичних вправ, окрім нормалізації реакції серцево-судинної, дихальної та інших систем, відновлюється пристосування організму до кліматичних факторів, підвищується стійкість людини до різних захворювань, стресів й т.п. [3].

При багатьох захворюваннях правильно дозовані фізичні навантаження уповільнюють розвиток хворобливого процесу і сприяють більш швидкому відновленню порушених функцій.

Разом з тим численні морфологічні, біохімічні, фізіологічні дослідження свідчать, що великі фізіологічні дослідження сприяють значним зрушенням у морфологічних структурах і в хімізмі тканин та органів, порушенню обміну речовин, гіпоксії тканин, тощо.

Зміни, що виникають під впливом надмірних фізичних навантажень, охоплюють весь організм і проявляються певним чином у діяльності як кожної системи, так і при їх взаємодії. Наприклад, у спортсменів після навантаження у відновному періоді спостерігається відхилення (зміни) на електрокардіограмі і бронхоспазм (по даним пневмотахометрії) [5].

Розвиток пристосувальних механізмів до фізичних навантажень досягається в результаті постійних тренувань, що є прикладом функціональної адаптації. Неповноцінне або неадекватне проявлення пристосувальних реакцій сприяє розвитку захворювань або виникненню травм опорно-рухового апарату.

Запропонована нижче інформація відноситься до оздоровчої фізичної культури, яка, на нашу думку, в перспективі може бути прийнята «на озброєння» українською науково-освітньою системою, так як запропоновані фізичні вправи є одним із основних засобів оздоровчого впливу на організм людини.

По мірі впливу на організм всі види оздоровчої фізичної культури (в залежності від структури рухів) можна розділити на дві великі групи: вправ циклічного і ациклічного характеру. Циклічні вправи – це такі рухові акти, в яких тривалий час постійно повторюється оди і той же закінчений руховий цикл. До них відноситься ходьба, біг, ходьба на лижах, їзда на велосипеді, плавання і т.п. У ациклічних вправах структура рухів не має стереотипного циклу і змінюється в ході їх виконання. До них відносяться гімнастичні і силові вправи, стрибки, метання, спортивна гра, єдиноборства. Ациклічні вправи впливають переважним чином на функції опорно-рухового апарату, в наслідок чого підвищується сила м'язів, швидкість реакції, гнучкість і рухливість в суглобах, лабільність нервово-м'язового апарату. До видів з переважним використанням ациклічних вправ відноситься гігієнічна і виробнича гімнастика, заняття в групах здоров'я

і загальної фізичної підготовки, ритмічна і атлетична гімнастика, шейпінг, оздоровчі таці, східні системи.

Оздоровчі тренування спрямовані на вирішення конкретних практичних завдань – всебічне зміцнення організму, підвищення рухових можливостей. Власне кажучи, мова йде про формування особливої якості – тренуваності. Це комплексне поняття включає такі складові, як здоров'я, функціональний стан, фізична, тактична, технічна і психологічна підготовленість. Якраз тренуваність дозволяє домогтися найвищого результату у вибраному виді спорту, а також підвищує як фізичну, так і розумову працездатність [4].

Під час занять фізичними вправами поступово розвивається утома – фізіологічна реакція на навантаження, обумовлена виснаженням енергетичних і нервових ресурсів організму. В період відновлення всі функції повертаються на вихідні рубежі. У тих же, хто займається регулярно, система життєзабезпечення переводиться на новий, більш високий рівень. Спеціалісти називають таке явище суперкомпенсацією.

Може, статись і так, що до наступного заняття фізкультурник не встигає «увійти у форму». Значить, новим навантаженням його організм буде виведений із нормального балансу і виникне перевтома. Її характерні ознаки: погане самопочуття, втома (стомленість), незвичний пульс, порушення сну і апетиту й т.п. У цьому випадку потрібно відпочити, змінити програму занять і обов'язково проконсультуватися з лікарем. Потрібно враховувати і те, що систематична перевтома неминуче приводить до перенапруження – різкому погіршенню здоров'я, захоплюванням різних органів і систем.

Один із видів перенапруження – зрив вищої нервової діяльності, стан неврозу. Частіше всього таке відбувається з юними атлетами, які намагаються любим способом піднятися на вершину спортивної слави. Причини кризисна достатньо різноманітні – тривали використання інтенсивних навантажень, невинувато малий час для відновлення сил, занадто часті виступи у відповідальних змаганнях, конфліктні ситуації. Стан посилюють наявність осередків хронічної інфекції, порушення режиму, неякісне харчування, часте скидання ваги, пристрасть до алкоголю і тютюну тощо [2].

І ще питання, дуже актуальне для молоді. Буває, що хлопець або дівчина відчуває слабкість, апатію, жар, головний біль, у них підвищена температура тіла. Але удаваний сором перед однолітками заставляє їх одягати спортивну форму і в повному об'ємі виконувати програму тренування в спортивній секції, стартувати на змаганнях.

Такий вчинок наносить не поправну шкоду здоров'ю, значно ускладнює лікування хвороби і може привести до негативних наслідків. Юні спортсмени повинні знати, що при будь-якому нездужанні фізичні навантаження категорично протипоказані. Та і після видужання навантаження можна відновлювати лише після лікарського огляду. Хороше самопочуття зовсім не означає, що небезпека повністю минула і організм відновив свої сили. Тому краще зачекати тиждень-другий, ніж форсовано наздоганяти втрачене.

*При заняттях фізичними вправами потрібно притримуватись наступних порад:*

**Перше правило** – систематичний лікарський контроль. Оцінка фізичного розвитку, електрокардіограма, рентгеноскопія або флуорографія грудної клітини, аналіз сечі і крові, функціональне обстеження серцево-судинної, дихальної, нервової і м'язової систем, поглиблені консультації у спеціалістів по направленню лікаря-терапевта. До цього ще потрібно додати і неухильне дотримання правил гігієни – все це забезпечить успіх і надійно захистить організм людини, що займається фізичними вправами від випадкових хвороб (недугів).

**Друге правило** – поступовість у досягненні мети. Безглуздо, наприклад, пізнавати ази легкої атлетики, приймаючи участь у марафонському пробігу, стрибати на лижах з трампліна не уміючи керувати лижами, прилучатися до загартування методом «моржування» й т.п. Для цього потрібно ретельно оцінити свої можливості, всесторонньо готувати свій організм, поступово збільшувати навантаження і ускладнювати вправи що виконуються.

**Наступний етап – якісна розминка.** І це не сумна формальність. Підготовчі вправи, у думці уявлення структури наступних дій допомагають привести у оптимальний стан нервову систему, активізувати дихання і кровообіг, «розігріти» м'язи і «прокрутити» суглоби. В результаті людина краще орієнтується в просторі, її рухи стають більш чіткими, економними, внутрішні органи і системи знаходять здатність витримувати самий «жорсткий» режим фізичних і нерво-емоційних навантажень.

Принципальна схема підготовчої частини оздоровчого тренування доволі проста. Легка пробіжка або прискорена ходьба тонізують організм в цілому. Обертання і махи руками, повороти та нахили голови і тулуба, присідання, махи і випадки ногами, енергійні підскоки або ритмічні підйоми на носках детально проробляють опорно-руховий апарат. Імітація наступних рухів як би програмує роботу нерво-м'язового комплексу. Все це буквально за 10-15 хв. І навпаки, якщо включитися в тренування, а тим паче вийти на старт змагань без розминки – бути біди. Людина завчасно прирікає себе на синці, удари, розтягнення м'язів і пошкодження сухожилів [3, 4].

**Ранкова гігієнічна гімнастика** сприяє більш швидкому приведенню організму в робочий стан після пробудження, створює бадьорість, хороший настрій, підвищує апетит, профілактично діє проти цілого ряду захворювань. Ранкову гімнастику бажано проводити на свіжому повітрі або в кімнаті з відкритим вікном та побільше оголювати тіло, щоб одночасно приймати і повітряні ванни.

Під час занять на «домашньому стадіоні» потрібно звільнити від зайвих речей необхідну площу, зробити вологе прибирання і провітрити кімнату. Радіатори парового опалення бажано прикрити покривалом-килимком. І переконайся, що вправи, які будуть виконуватись не заважатимуть іншим членам сім'ї. Підлога не повинна бути ковзною.

При виконанні вправи не обхідно дотримуватися правильного ритму дихання – дихати глибоко, спокійно. Не потрібно виконувати їх у швидкому темпі, особливо людям літнього віку, з великим навантаженням.

Після зарядки необхідно зробити самомасаж або обтертися по пояс холодною (із-під крану) водою і розтертися мохровим рушником.

**Оздоровча ходьба.** Ходьба давно використовується як ефективний оздоровчий засіб. Природна і посиljena ходьба благотворна для усіх життєвих функцій організму. Під час ходьби працюють усі м'язи, добре вентилуються легені.

Під час ходьби не потрібно сутулитися, потрібно ходити прямо, без коливань. Стопа ставиться на землю (асфальт) з п'ятки, і робить переكات на носок. При цьому відбувається вільні рухи у суглобах нижніх кінцівок.

Швидкість ходьби встановлюється в залежності від самопочуття людини.

Під час ходьби не потрібно затримувати дихання: вдих краще робити через ніс (особливо про це потрібно пам'ятати зимою, у вітряну погоду), видих через рот. З настанням утоми, задишки, легкого серцебиття, коли ЧСС (пульс) досягає 130-150 уд/хв, необхідно знизити темп ходьби і перейти на більш повільну.

Здорова людина щодня повинна ходити 5-10 км, половину із них прискореним кроком. Прискорений крок – основа тренувального ефекту ходьби.

Систематичні прогулянки (2-3 рази в тиждень) сприяють зниженню ЧСС, нормалізують сон, покращують травлення й т.п. тому ходьба корисна усім. І здоровим, і тим хто видужує [1].

**Оздоровчий біг.** Перед тим, як зайнятися бігом, потрібно проконсультуватися з лікарем. Бігати краще у парку, лісі уникаючи жорсткого покриття (асфальт, бруцатка та ін.), так як це призводить до захворювання опорно-рухового апарата (періостит, тендовагініт, ахіллобурет та ін.).

Біг викликає в організмі значні зміни (збільшується ЧСС, дихання, підвищується обмін речовин й т.п.). Спостереження показують, що систематичні заняття бігом уповільнюють процеси старіння.

Початківцям, що вирішили займатися оздоровчим бігом корисно знати, *що тривалість, а не швидкість бігу приносить найбільшу користь, тобто доцільно збільшити дистанцію, ніж швидкість.* Але у той же час не потрібно захоплюватися тривалими пробіжками, випробовуючи свою волю. Важливо після заняття зберегти відчуття бадьорості, бажання ще бігати. Бігати потрібно 3-4 рази в тиждень, тривалість від 15 до 30 хв (в залежності від підготовленості, статі, віку й т.п.).

Не потрібно бігати будучи хворим, особливо, якщо у людини високий артеріальний тиск або ГРЗ (гостре респіраторне захворювання), грип та інші простудні захворювання. Окрім шкоди, це ні до чого не приведе.

Під час бігу не потрібно задумуватись, коли робити вдих, коли видих. Ритм дихання автоматично швидко пристосовується до бігу. Проте зимою бажано вдих робити через ніс, а видих – ротом (щоб уникнути переохолодження носоглотки) [1, 3].

**Ритмічна гімнастика.** Характеризується великим об'ємом нестандартних рухів, які виконуються в перемінному темпі. У зв'язку з цим площадка для аеробіки повинна бути пристосована і для бігу і для вправ в положенні упору або сиду, і ля акробатики. Важливо раціонально підібрати фонограму музичного супроводження. Швидкі і складні рухи обов'язково чергуються з спокійними вправами, з паузами пасивного відпочинку. У випадку сильної задишки, різкого збільшення ЧСС, запаморочення – заняття потрібно припинити.

**Атлетична гімнастика.** Вправи з обтяженням виконуються після різносторонньої розминки і перевірки справності гантелей, гир, штанг, амортизаторів, еспандерів й інших тренувальних пристроїв. Спочатку використовують не велику вагу, щоб рух можна було виконати не менше 12-14 раз. Уникнути випадкової травми допоможе такий прийом. Після кожного підходу до атлетичних снарядів обов'язково потрібно виконувати вправи для відновлення дихання, на гнучкість, розслаблення, координацію рухів.

Найбільше навантаження під час таких занять приходиться на хребет спортсмена. Тому не можна розслабляти м'язи тулуба, спина повинна бути постійно виправлена. Не можна також прогинатися назад, виконуючи підйом обтяжень над головою. Перевагу потрібно надавати вправам в положенні сидячи і лежачи.

Велику увагу для здоров'я прихильників «залізної гри» представляють моменти натужування пр. роботі з граничними і максимальними обтяженнями. Надмірне натужування може викликати травми внутрішніх органів і судин, втратою свідомості. Часті натужування – сигнал про те, що організм людини ще не готовий до виконання запропонованих навантажень. Вагу приладу потрібно негайно зменшити.

Для профілактики травм рук, ніг, хребта корисні спеціальні шкіряні браслети, пояса, еластичні бинти і манжети. Але більш за все потрібно надійно завчасно підвищити функціональний рівень м'язового «корсета». Тому бажано не спішити тренуватися з великою вагою. Інакше на згадку про прорахунки у методиці занять залишається розрив м'язів і сухожиль, радикуліт та інші більш серйозні недуги [4].

**Плавання** – є одним із природних видів рухової активності, в той же час являє собою унікальний засіб фізичного виховання. Завдяки специфічним властивостям води (високої щільності, насиченості киснем, більш низької температури), людина відчуває стан, близький до невагомості. Дія сили ваги у воді значно знижується.

Різниця між температурою води і тіла людини дає чудову можливість для загартування. У воді знижується чутливість шкіри, зменшуються больові відчуття. При короткочасному подразненні теплою або холодною водою настає збудження, а при тривалому впливу – гальмування. Саме з цим пов'язаний заспокійливий вплив води на нервову систему.

При плаванні відбувається перерозподіл крові в організмі. На першій хвилині перебування в прохолодній воді судини звужуються, потім, під впливом

активних рухів, вони розширюються. За рахунок мобілізації депонованої крові в циркуляції збільшується кількість формених елементів.

Можливість занурюватися на різну глибину, затримуючи дихання, виявляє тренувальний вплив на дихальну і серцево-судинну системи, центральний нервовий апарат. Перебування під водою при затриманні дихання розвиває анаеробну продуктивність організму, тренує стійкість до екстремальних ситуацій. Хто займається плаванням регулярно життєва ємкість легень значно вища.

В процесі плавання створюються сприятливі умови для виправлення порушень постави і деформації хребта. Це дозволило розробити спеціальний напрямок – **лікувальне плавання**. Воно націлене на корекцію деформацій хребта і грудної клітини, покращення постави, формування правильного дихання, підвищення тону м'язів розгиначів хребта, черевного преса, а також покращенню діяльності серцево-судинної системи. Лікувальне плавання вирішує також завдання загартування організму, зміцнення загального фізичного стану.

Заняття плаванням сприяє ствердженню себе як особистості. Людина, яка раніше боялась води, долаючи підсвідоме прагнення до самозбереження, долучається до активних дій у воді і набуває впевненості в своїх силах [1].

**Ходьба на лижах** – найбільш доступний вид спорту, який корисний людям різного віку і професії.

У історичному аспекті розвитку людства розваги і відпочинку на лижах були одними з найулюбленіших занять. Значна роль тут належить природним факторам. Поєднання морозу і сонця виявляє тонізуючий вплив на нервову і особливо ендокринну системи, апарат кровообігу. Для морозного повітря характерний підвищений вміст кисню. Різниця між жаркою і морозною погодою по вмісту кисню досягає 10-15%. У зимовому повітрі вища кількість від'ємних іонів, які тонізуюче діють на нервову і серцево-судинну системи. Велике значення має чистота зимового повітря, яке на пряму пов'язане з адсорбуючою активністю снігу, його здатністю поглинати пил та гази.

Заняття лижним спортом, навіть одноразове заняття, виявляє виражений і стійкий (майже дві доби) судинорозширювальний ефект. Виражений судинорозширювальний ефект лижних занять пов'язаний з розмашистими ритмічними рухами лижника, які по черзі включають в роботу більшість м'язових груп і суглобів. Широка амплітуда рухів рук і ніг лижника збуджує нервовий апарат м'язів, суглобів та сухожиль, тісно пов'язаних з судинно-руховим центром мозку. Масивний потік цих імпульсів у мозкові центри, витісняє із них застійне патологічне збудження, яке підтримує спазми судин, підвищений тиск крові і інші відхилення у стані здоров'я при хронічній утомі.

При пересуванні на лижах легко підбирати оптимальний режим навантаження для людини будь-якого віку і будь-якого рівня підготовленості. Через два місяці регулярних занять кількість капілярів в м'язових тканинах збільшується у двічі. При пересуванні на лижах немає таких жорстких, ударних навантажень на м'язи і зв'язки стопи і гомілки, як при бігові. Дихальний апарат лише працює

в умовах, максимально сприятливих для його діяльності. Недаром у лижників найбільші показники споживання кисню серед спортсменів.

Заняття лижами (лижна підготовка, лижні прогулянки) підвищують обмін речовин, сприяють видаленню з організму ліпопротеїдів, холестерину, солей, зміцнюють нерви, розвивають силу і витривалість. Але для цього потрібно кататися на лижах не менше 3-х разів на тиждень.

Оскільки ходьба на лижах пов'язана із значними навантаженнями на організм, то необхідно контролювати свій стан: підраховувати пульс до і після лижних прогулянок, виміряти артеріальний тиск, враховувати самопочуття, сон, апетит та ін. Прогулянки на лижах частіше всього з невеликою швидкістю (5-10 км/год) на дистанції від 5 до 20 км. Якщо сильний вітер і температура повітря нижче – 20 °С, то прогулянку на лижах потрібно відмітити і замінити її звичайною ходьбою [5].

**Велоспорт.** Велосипед з кожним роком завойовує все більшу популярність у всьому світі як один із засобів фізичної культури в боротьбі за довголіття. Велосипед простий, надійний, спортивний, демократичний, економічний і тому вічний. Є думка, що їзда на велосипеді знімає утомленість, є як би джерелом енергії, маючи на увазі, звичайно, прилив емоцій, поліпшення настрою.

Хоча велосипед, зрозуміло, не є джерелом фізичної енергії, але він дуже економічний. Англійський фізик С. Вільсон прийшов до висновку, що велосипед забезпечує найекономічніший спосіб пересування. Для прикладу приводять порівняння серед технічних транспортних засобів пересування і живих істот по витраті енергії в калоріях на грам власної ваги при горизонтальному подоланні одного кілометра: миша – 40-90; бджола – 13; вертоліт – 3,5; собака – 1,2; голуб – 1,0; автомобіль – 0,8; людини – 0,75; реактивний літак – 0,6; кінь – 0,5-0,7; риба (судак) 0,4; людина на велосипеді – 0,15.

Ці відомості говорять про те, що при однаковій витраті питомої енергії людина на велосипеді може подолати значно більшу відстань в порівнянні з іншими «суперниками» і, якщо багато людей сяде на велосипед, що має місце в інших країнах, то можна буде заощадити багато енергетичних ресурсів і сприяти екологічній чистоті міст і природи в цілому [4, 5].

Враховуючи, що Голландія – країна велосипедів, місцеві лікарі провели оригінальні дослідження по трьох експериментальних групах: пішоходів, автомобілістів і велосипедистів. Всі досліджувані протягом життя відправлялися на роботу, в магазин, на прогулянку і на відпочинок переважно своїм видом транспорту або пішки. І виявилось – велосипедисти живуть в середньому на п'ять з половиною, а пішоходи – на три з половиною роки довше, ніж автомобілісти.

**Висновки.** Здоровий спосіб життя, відпочинок, пізнання світогляду, спорт, естетичне виховання – все це входить в соціальні функції занять оздоровчою фізичною культурою.

Разом з фізичним вихованням й спортом заняття ОФК є кращою профілактикою таких захворювань, як атеросклероз, гіпертонія, ішемічна хворо-

ба серця тощо. Фізичні вправи можна вважати дієвим засобом медичної і трудової реабілітації цієї категорії хворим. За зневагу до фізичної культури, за невміння й небажання рухатися людина розраховується передчасним занепадом свого здоров'я.

#### **Список використаних джерел:**

1. Бальсевич В.К Запорожанов В.А.. Физическая активность человека. К.: Здоров'я, 1987. 177 с.
2. Дудченко З.Ф. Проблема понимания здорового образа жизни. Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2006. Т.6. №1. С. 52-55.
3. Митяева А.М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособие для студентов высш. учеб. Заведений. М. : Академия, 2008. 192 с.
4. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М.: Владос-Пресс, 2003. 240 с.
5. Тимошенко Б.М. Чередніченко Т.М. Рухові здібності людини і методика їх розвитку. Кам.-Под., 2007. 284 с.

The article focuses on the fact that when selecting a particular type of physical activity, it is necessary to be guided by its well-being orientation, although the choice of specific types of physical exercises depends on the propensity of each person and his individual characteristics.

**Key words:** motor activity, sports, physical condition of a person, running, walking.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 796.01:796.81/85

**В.Й. Мазур, А.О. Петров**

### **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ ДЮСШ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ**

У статті розглядаються методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ. Акцентується увага на специфіці розвитку фізичних якостей і методиці застосування відповідних вправ для їх розвитку. Педагогічний експеримент базувався на вдосконаленні базових фізичних здібностей борців, які визначають успішність сутички і призводять до перемоги. Організація дослідження здійснювалася у трьох етапах: попередньому, формуючому і підсумковому. Усі дослідження проводилися в умовах тренувального процесу на етапах передзмагальної підготовки і виконувалися як відкритий експеримент. Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалась за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні 2017-2018 н. р.



**Ключові слова:** тренувальний процес, юні борці, фізичні якості, етапи підготовки, фізичні навантаження.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Однією з найбільш актуальних проблем у спортивних єдиноборствах, зокрема у видах спортивної боротьби, вважається розвиток рухових здібностей. В останні роки для спортивної боротьби характерні ряд тенденцій: збільшення інтенсивності рухових дій на килимі, підвищення її контактності, зростання швидкості виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але й самому борцю в досягненні високих спортивних результатів.

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей під час занять у секціях з боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, і всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані, де розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку рухових якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку.

Особливо слід відзначити, що в залежності від швидкісної та силової підготовленості знаходиться і технічний стан спортсменів. В умовах спортивного єдиноборства ефективність багатьох технічних прийомів залежить не лише від уміння, але й від швидкості їхнього виконання, тому результат борцівського поєдинку багато в чому визначається рівнем розвитку швидкісних, силових та швидкісно-силових здібностей.

Різним аспектам підготовки швидкісних та силових здібностей борців присвятили свої роботи відомі тренери та науковці: І. Аліханов, [1]; В. Бойко [2]; Г. Туманян [3; 4]; С. Чумаков [5] та ін. У той же час у вітчизняній науковій і методичній літературі розвиток швидкісних та силових якостей борців так і не став предметом окремого наукового дослідження.

**Мета дослідження** – визначити шляхи удосконалення фізичних здібностей юних борців у тренувальному процесі.

**Завдання дослідження:**

- 1) вивчити особливості фізичної підготовки юних борців і їх взаємозв'язок;
- 2) визначити шляхи покращення фізичної підготовленості борців молодшого кадетського віку;
- 3) експериментально перевірити значущість запропонованої методики розвитку фізичних здібностей юних спортсменів у тренувальному процесі.

**Методи та організація дослідження.** Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження ми використали комплекс взаємодоповнюючих методів дослідження, серед яких:

- теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;

- педагогічне спостереження;
- метод хронометражу;
- тестування спеціальної фізичної підготовленості;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики.

Педагогічний експеримент був спрямований на вдосконалення фізичних здібностей борців, які зазвичай визначають успішність сутички і призводять до перемоги. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів із вересня 2017 року по квітень 2018 року на базі Кам'янець-Подільської ДЮСШ №2.

Для проведення експерименту були відібрані 20 юних спортсменів, які за показниками розвитку фізичних якостей, антропометричними та віковими даними, спортивною кваліфікацією були на одному рівні (борці першого та другого спортивних розрядів).

**Організація дослідження.** Організація дослідження здійснювалася у три етапи: попередній, формуючий і підсумковий.

На першому (вересень-жовтень 2017 року) досліджувалися вихідні показники рівня розвитку фізичних здібностей спортсменів, підбирався контингент досліджуваних, корегувалася методика проведення дослідження.

На другому (жовтень 2017 року – квітень 2018 року) – відбувся формуючий експеримент. Розроблена програма педагогічного дослідження передбачала етапи експерименту, його зміст і порядок, спрямовані на реалізацію поставленої мети – розвитку фізичних здібностей борців.

Третій етап (травень 2018 року) – був присвячений аналізу результатів дослідження.

#### **Результати дослідження.**

Розроблена методика педагогічного експерименту передбачала реалізацію поставленої мети – розвиток фізичних здібностей борців віком 14–16 років.

Орієнтовний тренувальний мікроцикл кожного дня складався з розвитку певної якості, або комбінування між ними, з різним рівнем навантаження (табл. 1). Кожен день у тижневому мікроциклі мав свою специфіку та навантаження.

*Таблиця 1*

#### **Мікроцикл удосконалення фізичних якостей певної спрямованості та навантаження**

<b>День тижня</b>	<b>Спрямованість заняття</b>	<b>Навантаження</b>
Понеділок	Переважно розвиток швидкості і сили	Середнє
Вівторок	Розвиток швидкості і спритності	Середнє
Середа	Колове тренування	Високе
Четвер	Розвиток спритності і сили	Середнє
П'ятниця	Розвиток витривалості	Максимальне
Субота	Масаж і відвідування парної бані	Низьке
Неділя	Активний відпочинок	Дуже низьке

Кожного понеділка спортсмени виконували наступний план тренування:

1) розминка з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками – 15 раз, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг – 15 раз, ви-пригування вгору – 15 раз. І так по 10 разів та по 5 разів, між підходами 1–2 хв. відпочинку;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності 40 хв. (4 періоди по 10 хв.) в стійці, переважно на кидки партнера прийомами з великою амплітудою (так звані кидки за верх тулуба).

4) загальна фізична підготовка: 10 канатів по 1 канату на швидкість, згинання розгинання рук в упорі лежачи з хлопками перед собою 3–5 підходів, дістання кінчиками пальців рук пальців ніг 3–5 підходів, стрибки на правій, лівій та з двох ніг, для вдосконалення вибухової швидкості.

Кожного вівторка виконувалось таке навантаження:

1) розминка, з різними елементами легкої атлетики, вправи з прискоренням;

2) виконання комплексу вправ: «квачик» – 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконалення техніко-тактичної майстерності в партері (4 періоди по 10 хв.).

4) загальна фізична підготовка: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів), 20 канатів по 3 канати на швидкість.

Кожної середи виконувались такі завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) боротьба в стійці на 50% сили;

3) фізична підготовка методом колового тренування (3–4 кола);

4) розтягування після навантаження (стретчинг).

По четвергам завдання полягало в:

1) розминці з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) виконанні комплексу вправ: «квачик» 3 періоди по 2 хв., пробігання через гімнастичний обруч, який котить тренер, максимальну кількість разів;

3) удосконаленні техніко-тактичної майстерності з використанням прийомів, спрямованих на атаку нижніх кінцівок суперника у стійці (4 періоди по 10 хв.);

4) загальній фізичній підготовці: кидки партнера максимальну кількість разів (30 сек. по 5 підходів); жим штанги лежачи – 5 підходів.

Кожної п'ятниці виконувалось наступне завдання:

1) розминка з різними гімнастичними та спеціальними вправами з дзюдо і вільної боротьби;

2) тренувальні сутички між борцями, які склалися з 3 періодів по 2 хв. 30 сек. Кожен спортсмен повинен пройти 2–3 сутички.

3) спеціальна фізична підготовка: виконання забігань та переходів на борцівському мості. Виконується з в.п. борцівський міст, руки перед собою з'єднані в захваті. Борець виконує 10 забігань вправо, потім 10 вліво та 10 переходів, 3–5 підходів.

По суботах спортсменам надавався відпочинок, відвідування парної бані та відновлювальний масаж. Навантаження низьке. У неділю – обов'язково активний відпочинок.

При вдосконаленні кожної фізичної якості дотримувалися таких методичних порад:

1. Силу слід розвивати регулярно і поступово. Ефективність вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили потрібно включати не тільки до підготовчої та основної частин тренувань, а й до комплексів вправ ранкової гігієнічної гімнастики.

2. Запорука успіху – багаторазове виконання кожної силової вправи. Чим легша вправа, тим більше слід її повторювати. Періодично потрібно виконувати вправи до відчуття втоми. Після невеликого перепочинку (3–5 хв.) їх можна виконувати знову. Формуючи комплекси вправ, їх добирають так, щоб ті, що вимагають більших, ніж середні напруження, чергувалися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Комплекси силових вправ потрібно складати, розраховуючи на розвиток усіх основних м'язових груп учнів.

4. Силкові вправи застосовують здебільшого у другій половині основної частини заняття (після виконання прийомів боротьби). Отже, дозування їх має залежати від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей учнів.

Кожного понеділка та вівторка рекомендувалися вправи для розвитку швидкості та сили.

Для розвитку сили використовуються:

1. Вправи з обтяженням у вигляді гантелей, штанги, мішків з піском, набивних м'ячів, а також вагою партнера;

2. Вправи з опором: а) з активним опором партнера; б) з доланням опору спортивного спорядження (еспандери, гуми).

3. Вправи з переміщенням особистого тіла, без додаткових обтяжень або додатковим обтяженням, наприклад підтягування, лазіння по канату, стрибки з різних вихідних положень та інше.

Для розвитку швидкості рекомендуються такі вправи, як: 10 підтягувань на перекладині на швидкість (тренованим борцям це вдається зробити за 11,1–15 с, залежно від вагових категорій); 10 віджимань від підлоги в упорі лежачи на швидкість (треновані борці витрачають на це 6,5–8 с, залежно від вагових категорій); 10 підйомів штанги (маса якої складає 80% маси тіла спортсмена) на швидкість (треновані борці виконують цю вправу за 10,5–15 с, залежно від вагових категорій); 10 кидків партнера зі стійки на швидкість (треновані борці ро-

блять це за 16–32 с, залежно від вагових категорій); 10 разів сісти з положення лежачи на швидкості (тренованим борцям це вдається зробити за 9,4–15 с, залежно від вагових категорій). Згадані вправи можуть використовуватися як контрольні нормативи фізичної підготовки борців стосовно розвитку їх швидкості.

Гнучкості приділялася увага кожного дня, де рекомендувалися, зокрема, такі вправи: колові рухи тазом при фіксованих плечах (руки в різних положеннях); колові рухи тулубом (голова між піднятими вгору руками); розтягування в положенні випаду або шпагату (паралельний, поперечний); прогин у положенні лежачи на грудях, захопивши руками однойменні ступні («жабка»), а потім – перевороти вліво і вправо кілька разів підряд; прогинання, стоячи на крок від стіни (спиною до неї), опираючись руками в стіну і переставляючи їх до підлоги та в зворотному напрямку; схрещення ніг вправо-вліво поштовхом з положення партеру; стоячи на колінах, нахилитися назад до торкання головою килима (прогнути в попереку); стоячи на колінах, переكات уперед з переворотом через груди в положенні мосту; те саме з положення стоячи; заведення ступні за голову за допомогою рук (поперемінно правої та лівої ніг); згинання і розгинання рук, стоячи в положенні гімнастичного мосту.

Спритність рекомендуємо вдосконалювати по вівторкам та четвергам. Спеціальних засобів вдосконалення координаційних здібностей в циклічних і швидко-силових видах дуже мало, тому по ступені поглиблення спортивної спеціалізації слід вводити чинник різноманітності при виконанні звичних дій з тим, щоб забезпечити зростанню вимоги до координації рухів.

Кожної п'ятниці вдосконалювалася витривалість. При роботі над розвитком спеціальної витривалості основними вправами є спеціально-підготовчі, максимально наближені до змагань, по структурі і особливостям дії на функціональні системи організму, а також поєднання вправ різної тривалості при виконанні програми окремого заняття. Наприклад, при розвитку спеціальної витривалості борців використовують імітаційні вправи з партнером, різні кидки манекена, багаторазове проведення частин сутички з одним або декількома партнерами, тренувальні сутички змагального характеру, перевищуючи час, обмежений правилами змагань і т.д.

Комплексно-колова форма тренування містила в собі висококоординаційні вправи, вдосконалення спеціальних навичок і фізичних якостей. У таких випадках вправи з великим навантаженням чергувалися із вправами, у яких навантаження було незначне. Більше 6–8 станцій не пропонувалося.

Комплексно-колова форма тренування – процес двосторонній. З одного боку – це діалектична діяльність тренера, керівництва процесом формування умінь і навичок спортсмена, а з іншого боку – діяльність спортсмена із засвоєння знань, умінь і навичок.

У ході нашого дослідження групі спортсменів було запропоновано наступний вид колового тренування:

1. Лазіння по канату довжиною 5 метрів без допомоги ніг (30 сек.);

- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
2. Забігання у в.п. «борцівський міст» (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
3. Згинання і розгинання рук у в.п. «упор лежачи» (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
4. Стрибки вгору з в.п. «напівприсід» максимально вгору (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
5. Кидки партнера (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
6. Ходьба на зігнутих ногах в напівприсяді (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
7. Стрибки на скакалці (30 сек.);
- Перехід на наступну станцію (3–5 сек.);
8. Лазіння по канату довжиною 6 метрів без допомоги ніг (30 сек.).

Вправи розподілялися таким чином, щоб забезпечити чергування навантаження переважно для м'язів ніг, рук, спини, живота, загального впливу. За командою тренера (по свистку) спортсмени переходили послідовно з однієї станції на іншу, поки не проходили повне «коло». Спортсменам надавався час на виконання вправ на станціях по 30 секунд, на перехід з однієї станції на іншу 3–5 секунд. Відпочинок між колами – 10 хвилин.

Ефективність розробленого педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовки спортсменів на початку та закінченні 2017–2018 навчального року.

Дані, представлені у табл. 2 та рис. 1 – 4., вказують на динаміку зміни стану борців, де порівняння результатів тестування фізичної підготовленості дало позитивний приріст.

Якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили  $3,9 \pm 1,94$  разів, то наприкінці експерименту –  $7,1 \pm 2,59$ , де різниця у відсотковому відношенні склала 50%.

Таблиця 2

**Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)**

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Різниця (%)	t – крит. Ст'юдента
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	$3,9 \pm 1,94$	$7,1 \pm 2,59$	50%	$p < 0.05$
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	$6,39 \pm 1,39$	$5,5 \pm 2,4$	14%	$p < 0.05$
3.	Нахил вперед (см)	$12,7 \pm 3,24$	$13,5 \pm 3,24$	1,4%	$p > 0.05$
4.	Кидки партнера (к-ть / 30 с)	$11,2 \pm 0,97$	$13,1 \pm 1,29$	18%	$p < 0.05$
5.	Забігання на борцівському мосту (10–10–10) (хв)	$1,24 \pm 0,4$	$1,17 \pm 0,08$	14,5%	$p < 0.05$

Результати кидків партнера до початку дослідження становило  $11,2 \pm 0,97$  разів, то наприкінці експерименту –  $13,1 \pm 1,29$  (рис. 1.), де різниця у відсотковому

відношенні теж поліпшилася і перебувала на рівні 18%. Фізичні якості сила та спритність мали вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

Якщо на початку дослідження результати лазіння по канату (6 м) становило  $6,39 \pm 1,39$  сек., то наприкінці експерименту –  $5,5 \pm 2,4$  сек. (рис. 2.), де різниця у відсотковому відношенні склала 14%, тобто вказана якість теж мала вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

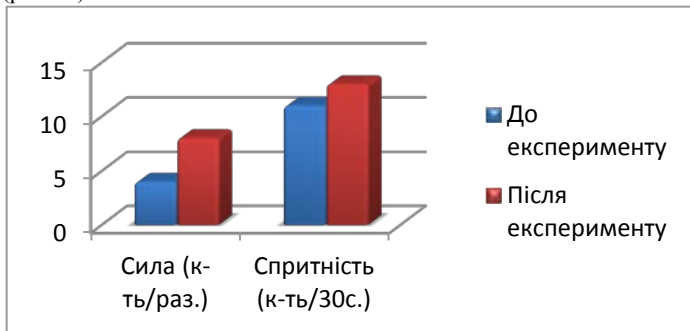


Рис. 1. Зміни показників сили та спритності (жим штанги лежачи та кидки партнера протягом 30 сек.)

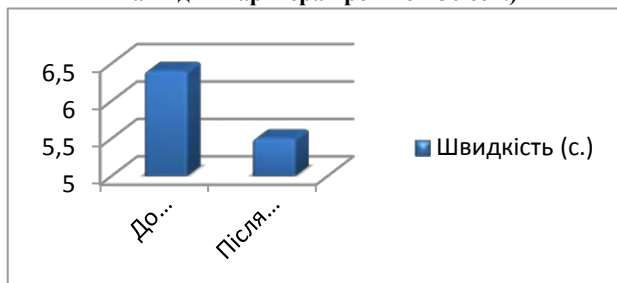


Рис. 2. Зміни показників у лазінні по канату довжиною 6 м

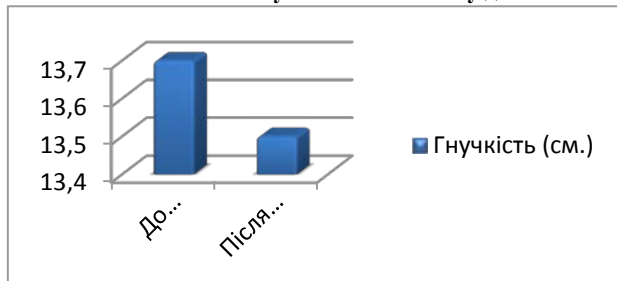


Рис. 3. Зміни показників у нахилі вперед

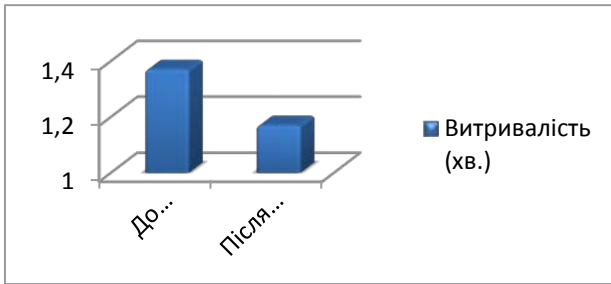


Рис. 4. Зміни показників у забіганні на борцівському мості

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-юнаків під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому нахил вперед складав  $12.7 \pm 3,24$  см, то наприкінці експерименту він становив  $13.5 \pm 3,24$  см (рис. 3.), де різниця у відсотках була 1.4 одиниць. Фізична якість не мала вірогідної зміни ( $p > 0.05$ ), що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу.

На початку дослідження результати тестування на визначення рівня витривалості (забігання на борцівському мосту) у середньому становило  $1,24 \pm 0,4$  хв., то наприкінці експерименту змінилася до результату  $1,17 \pm 0,08$  хв. (рис. 4.), де різниця у відсотковому відношенні склала 14.5 одиниць. Фізична якість мала вірогідні зміни ( $p < 0.05$ ).

**Висновки.** Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тим якостям, які потребують більшої уваги. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом цілого року, де її направленість залежить від періодів і етапів тренування. Кожен день тижневого мікроциклу повинен мати свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки. Всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє покращенню інших.

Для успіху у поєдинках необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях, та постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тим якостям, які потребують більшої уваги.

Результати експерименту підтверджують доцільність використання запропонованого комплексу вправ у тренувальній практиці юних борців 14–16 років.

Запропонований метод колового тренування ефективний у використанні для розвитку рухових якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворій регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток



фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу спортивних видів боротьби.

#### **Список використаних джерел**

1. Алиханов И. Техника и тактика вольной борьбы. М.: Физкультура и спорт, 1986. 304 с.
2. Бойко В. Данько Г. Физическая подготовка борцов К.: Олимпийская литература, 2004. 223 с.
3. Мазур В.Й. Гуска М.Б. Спортивна боротьба. Методичні рекомендації до виконання практичних і самостійних занять з дисципліни “Спортивна боротьба з методикою викладання” (для студентів факультету фізичної культури). Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. 148 с.
4. Туманян Г.С. Методы и формы организации тренировки борцов. М.: Физкультура и спорт, 1983. 20 с.
5. Туманян Г.С. Спортивная борьба: отбор и планирование. М.: Физкультура и спорт, 1984. 144 с.
6. Чумаков Е. Физическая подготовка борца. М.: Физкультура и спорт, 1996. 106 с.

In the article the methodical features of development of motor abilities of young wrestlers of the Youth Sports School are considered. The emphasis is on the specifics of the development of physical qualities and the method of application of appropriate exercises for their development. The pedagogical experiment was based on the improvement of the basic physical abilities of fighters, which determine the success of the fight and lead to victory. The organization of the study was carried out in three stages: the preliminary, the forming and the final. All researches were conducted in the conditions of the training process at the stages of pre-intensive training and were carried out as an open experiment. The effectiveness of the developed pedagogical experiment was evaluated by changing the results of physical and functional training of athletes at the beginning and end of 2017-2018.

**Key words:** training process, young wrestlers, physical qualities, training stages, physical activity.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 378.6:355-011.3:356.13-051 (477)

**А. В. Мельніков**

### **КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ ДЕРЖАВНОЇ ПРИКОРДОННОЇ СЛУЖБИ УКРАЇНИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ОСОБОВОГО СКЛАДУ**

Визначали підходи, умови і певні елементи змісту досліджуваного педагогічного процесу. З'ясовано сучасний стан і напрямки модернізації фізичного виховання у спеціалізованому закладі вищої освіти. Розро-

блено зміст цільового блоку концепції підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу. Урахування одержаних даних при проектуванні моделі такої підготовки сприятиме підвищенню ефективності у вирішенні відповідного завдання.

**Ключові слова:** майбутні офіцери, прикордонна служба, фізичне виховання, концепція.

**Вступ.** На сучасному етапі рухову діяльність, що реалізується під час фізичного виховання, розглядають як комплекс педагогічної та соціальної підсистем. У останньому випадку мають на увазі різні заклади освіти, тобто соціальні інституції [1; 3; 7]. Але така підсистема не може ефективно функціонувати без оптимальних організації, наявного змісту та способу його реалізації [12; 26]. Зазначене повністю стосується реалізації певної концепції, інноваційних ідей, положень, пов'язаних із різними аспектами фізичного виховання майбутніх офіцерів [20; 21; 27; 28]. Проте, на сучасному етапі відсутня інформація про концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів Державної прикордонної служби України (надалі – прикордонної служби) до фізичного виховання особового складу під час виконання ними своїх професійних обов'язків.

Роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи на 2015-2019 роки проблемної лабораторії «Гендерні профілактично-оздоровчі технології фізичного виховання та реабілітації» Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка за темою «Програмування профілактично-оздоровчих і розвивальних технологій фізичної культури для дітей та студентської молоді».

**Матеріал і методи дослідження.** У ході дослідження визначали підходи, умови і певні елементи змісту підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до реалізації ними фізичного виховання під час професійної діяльності у частинах і підрозділах. Ураховуючи зазначене, було сформовано та зrealізовано комплекс адекватних методів дослідження. Такими були, передусім загальнонаукові методи, а саме аналіз, синтез, системний, теоретичного моделювання. Організація дослідження не відрізнялася від рекомендованої спеціальною літературою [31, с. 53-55]. Основною джерельною базою були, передусім дані проведених на попередньому етапі досліджень [13-17]. Іншим джерелом була інформація про проектування педагогічних технологій [5; 8; 23], у тому числі під час підготовки майбутніх учителів фізичного виховання [4; 18] та майбутніх офіцерів різних воєнізованих підрозділів [2; 9; 11; 22; 24; 27; 29; 30].

**Результати дослідження.** На сучасному етапі розвитку держави у професійній педагогіці, теорії й методиці фізичного виховання відбуваються модернізація, вдосконалення вже наявних і проектування нових освітніх технологій та методик. Основна причина – приведення змісту таких розробок в узгодженість із викликами сьогодення, світовими тенденціями, запитамі суспільства, а також великий невикористаний резерв фізичного виховання у формуванні професійної компетентності майбутніх офіцерів прикордонної служби.

Необхідність модернізації останньої, як однієї з провідних складових підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби зумовлена комплексом причин. Але провідними є такі, що пов'язані з бойовими діями на сході країни та досягненням визначеної державною мети, а саме приведення у відповідність зі стандартами НАТО, Європейського Союзу професійної підготовленості, крім інших військових підрозділів, формувань, служб, також прикордонної.

Модернізація вбачається у беззаперечній відмові від того матеріального, фінансового, кадрового, а особливо науково-методичного забезпечення процесу професійної підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби, яким він сьогодні відзначається. У нашому випадку зазначене стосується однієї з провідних складових професійної підготовки майбутніх офіцерів, – фізичного виховання. Потенціал останнього залишається високим у аспекті формування високопрофесійних фахівців [27; 32; 34; 35].

Проблему гострої потреби у науково обґрунтованих технологіях фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби характеризуємо як пріоритетну в зв'язку з її надзвичайною важливістю. Ураховувати такі технології повинні передовий іноземний та інноваційний вітчизняний досвіди, здобуті під час практичної діяльності, а також дидактичні принципи, специфічні принципи фізичного виховання та спрямованість на формування офіцера з найвищою професійною кваліфікацією. Водночас, технології повинні мінімізувати стихійність та фрагментарність у проектуванні змісту фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби, а також використовувати сучасні індивідуальні й колективні форми реалізації цього педагогічного процесу.

*Сучасний стан реалізації фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти.* Наявний на сучасному етапі стан фізичного виховання, як складової загальної підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до професійної діяльності, значною мірою зумовлений п р и ч и н а м и, що негативно позначаються на ефективності цього педагогічного процесу. Походження таких причин різноманітне. Певною мірою вони пов'язані з тенденціями розвитку суспільства, а саме: посиленням гуманістичних ідей у наявних способах і формах організації життєдіяльності; підвищенням уваги до загальнолюдських цінностей та пріоритетів; усвідомленням провідного місця занять фізичними вправами у вирішенні різних за змістом завдань; забезпеченням такими заняттями превентивного ефекту як одного з провідних завдань процесу; необхідністю його індивідуалізації; набуттям спортом пріоритетного статусу як засобу занять фізичними вправами та форми їх організації.

У зв'язку з деякими із зазначених причин важливою є також інша причина, а саме недооцінка інтегративного характеру занять фізичними вправами [6; 10; 33]. Передусім маємо на увазі можливість під час фізичного виховання забезпечити ефективний розвиток не тільки біологічної та психічної сфер майбутнього офіцера, але й на належному рівні сформувати в них методичні вміння

і навички, пов'язані з використанням занять фізичними вправами у підрозділі, яким здійснюється керівництво.

Отже, виникає протиріччя між об'єктивною потребою модернізувати фізичне виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби і суб'єктивною недооцінкою цього педагогічного процесу для поточного стану й майбутньої перспективи, а також недостатнім урахуванням взаємозв'язку між якістю професійної діяльності та високим рівнем фізичного стану.

Зазначене свідчить про необхідність усунути виявлене протиріччя. Але воно також засвідчує існування об'єктивних причин, що стоять на заваді цьому. Передусім до них відносимо: відсутність концепції підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу під час професійної діяльності; нестача кваліфікованих кадрів, а саме фахівців із фізичного виховання та відмінний від необхідного рівень чинних, які викладають цю навчальну дисципліну у спеціалізованому закладі вищої військової освіти; недостатнє сучасне змістове й методичне забезпечення фізичного виховання, а також фінансове і частково – матеріально-технічне забезпечення.

Суб'єктивні причини ситуації, що склалася, за даними педагогічних досліджень полягають у неузгодженості змісту чинної методики фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби та змісту її окремих компонентів, запропонованих дослідниками. Неузгодженими залишається також зміст чинної методики та той, що використовується у країнах Європейського Союзу та інших країнах-членах НАТО. Відсутні також пропозиції щодо реальних механізмів, котрі під час навчання у спеціалізованому закладі вищої військової освіти забезпечують формування в майбутніх офіцерів прикордонної служби компетентності здійснювати фізичне виховання особового складу. При цьому, маємо на увазі всі основні завдання, що на сучасному етапі висуваються до фізичного виховання; зокрема це професійно-прикладного, оздоровчого і рекреаційного змісту.

Іншу групу суб'єктивних причин пов'язували з декларуванням перспективного підходу до реалізації фізичного виховання у різних закладах освіти, зокрема особистісно-орієнтованого, а за інформацією дослідників з теорії і методики фізичного виховання – інтегративного, тобто який у комплексі враховує велику кількість наявних в індивіда особливостей. Але на практиці означені підходи зовсім не враховуються, так само як більш простий в аспекті реалізації у практичній діяльності диференційований підхід і, зокрема який для формування однорідних вибірок передбачає використання спадково зумовлених, відносно стабільних у віковому аспекті характеристик індивіда.

Наступну групу суб'єктивних причин пов'язували зі станом наукових досліджень та науково-методичного забезпечення фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціальному закладі вищої освіти. Так, за результатами аналізу інформації означеного змісту, наукові засади фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби на сучасному етапі сформовані недостатньо. Зокрема, за період незалежності України розв'язанню

цієї проблеми присвячені поодинокі дослідження зі спеціальності 24.00.02 (фізична культура, фізичне виховання різних груп населення), 13.00.02 (теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)), 13.00.04 (теорія та методика професійної освіти). Водночас навіть ці наукові доробки впроваджено лише фрагментарно у зв'язку з відсутністю рекомендацій щодо способів поєднання пропонованих науковцями розробок та змісту чинної програми з фізичного виховання у Національній академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького. Одна з причин цього – несформованість остаточного варіанту змісту програми для майбутніх офіцерів, що передбачає, крім іншого, врахування статі та усіх напрямів їх підготовки протягом кожного року навчання в означеному закладі вищої освіти.

Виокремлені причини в підсумку негативно позначаються на стані реалізації фізичного виховання у різних формах в аспекті одержаного наприкінці результату. Свідчать про це виявлені не д о л і к и. Зокрема, дотепер недостатньо узагальнено інноваційний світовий досвід та вітчизняний, особливо в роки ведення бойових дій на сході країни), щодо: провідних фізичних якостей, функціональних можливостей офіцерів та підлеглого особового складу (молодших командирів, рядових), що необхідні для успішного виконання бойових завдань та забезпечення особистої безпеки; ефективних технологій керування фізичним станом особового складу, коригування розвитком і виявом важливих психофізіологічних якостей, властивостей; ефективних технологій і методик формування знань у питаннях самостійного поліпшення стану розвитку означених показників до високого рівня (підтримання на такому рівні); використання занять фізичними вправами у вільний час як засобу активного відпочинку та для вирішення завдань оздоровчого змісту, передусім пов'язаного з регулюванням психоемоційного стану для його нормалізації.

Наступна група недоліків пов'язана з відсутністю необхідної уваги викладачів до знань майбутніх офіцерів у різних питаннях фізичного виховання, що необхідні для ефективної реалізації цього педагогічного процесу з особовим складом, яким у недалекій перспективі такі офіцери будуть здійснювати керівництво. Водночас, дотепер нерозробленим залишається таке надважливе питання як формування у майбутніх офіцерів прикордонної служби умінь і навичок керувати процесом фізичного виховання, що реалізується у різних формах та передбачає вирішення різних за змістом завдань. Зокрема, мова ведеться не тільки про завдання розвивального змісту, тобто які передбачають поліпшення фізичної підготовки особового складу, але й завдання оздоровчого змісту, з формування знань, умінь і навичок самостійно займатися фізичними вправами для вирішення різних завдань, зокрема превенції незадовільного стану здоров'я, працездатності, самопочуття, психічного й емоційного станів.

Крім зазначеного, незадовільним є фінансування та певною мірою матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання у спеціалізованому закладі вищої військової освіти. У більшості майбутніх офіцерів відсутні традиції

ведення здорового способу життя, проведення дозвілля і відпочинку за допомогою занять фізичними вправами.

Водночас, украї незадовільною продовжує залишатись увага спеціальних засобів масової інформації до пропаганди інноваційного досвіду щодо організації, змісту, способів реалізації занять фізичними вправами, формування усвідомленої позиції майбутніх і чинних офіцерів, сержантського та рядового складу прикордонної служби щодо важливості й необхідності систематичного використання таких занять не тільки для вирішення професійно-важливих завдань, але й у повсякденному житті.

*Напрями модернізації підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до роботи з особовим складом під час фізичного виховання, що реалізується в ході навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти.* Модернізація такого педагогічного процесу є складною проблемою, адже має комплексний характер. Значною мірою успіх тут зумовлюється станом розроблення відповідної концепції, зокрема концепції підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу (надалі – Концепція). Передусім вона повинна містити, крім ідеї, також взаємопов'язані засадничі положення. Стосуватися вони повинні основ фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, реалізація яких у практичній діяльності сприятиме, передусім спроможності кожного молодого офіцера прикордонної служби забезпечувати високий позитивний ефект від здійснення фізичного виховання з підлеглим йому особовим складом. Водночас, Концепція повинна передбачати заходи, що дозволяють реалізовувати виокремлені положення на різних управлінських рівнях.

Ураховуючи існуючу специфіку в організаційному компоненті діяльності спеціалізованого закладу вищої освіти, засадничими у Концепції є декілька груп положень. Провідними є група положень стратегії розвитку Державної прикордонної служби України на період до 2020 року та положень щодо освітньої діяльності Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, викладені у Статуті цього спеціалізованого закладу вищої освіти.

Інша група положень, що є засадничими у Концепції, ґрунтується на інноваційних підходах, способах формування та реалізації педагогічної діяльності. Ще одна група положень пов'язана з інноваційними підходами і технологіями фізичного виховання студентської молоді.

Що стосується сутнісних характеристик означених груп положень, то тут відзначаємо таке. Перша група положень пов'язана з визначеними державою напрямками реалізації стратегії розвитку служби, але передусім такими: підвищення рівня боєздатності її органів та спроможності до виконання завдань із захисту державного кордону; забезпечення готовності до охорони тимчасово неконтрольованих ділянок державного кордону після відновлення контролю над ними.

Друга група положень передбачає, крім іншого, також забезпечення майбутнім офіцерам: високої якості змісту і результатів освіти; задоволен-

ня освітніх потреб слухачів, курсантів, студентів відповідно до їх інтересів, здібностей і потреб суспільства; використання стандартів освітньої діяльності та вищої освіти як обов'язкового мінімуму змісту освіти і змісту навчання; відповідності рівня та ступеня вищої освіти випускників вимогам до виконання завдань та обов'язків професійної діяльності; особистісної орієнтації освіти; формування національних і загальнолюдських цінностей.

Третя група положень розробленої Концепції враховує досягнення превентивної педагогіки, зокрема про упереджувальну спрямованість навчального процесу, сучасні вітчизняні й світові тенденції модернізації цього процесу для сприяння різнобічному розвитку індивіда. Щодо інноваційних підходів і технологій фізичного виховання студентської молоді, то тут виокремлені нами положення пов'язані з реалізацією інтегративного, людиноцентриського підходів. При цьому, останній орієнтує на розвиток особистісних рис людини, він не суперечить принципам колективізму, а тільки конкретизує поєднання особистісного вибору в педагогіці, освіті з феноменом колективістських взаємин. Зокрема, основне завдання тут полягає у зміні пріоритетів: як зазначає В.Г. Кремень в монографії «Філософія людиноцентризму в стратегіях освітнього простору» (2008, с. 275) не людина повинна жити для колективу, а колектив має сприяти її розвитку. Визначальною в інтегративному підході є індивідуальність людини, що розглядається з позиції єдності організму як цілісної системи, в якій усі компоненти знаходяться в міцному взаємозв'язку і значною мірою взаємозумовлені.

Ураховуючи вищезазначене, виокремили провідну ідею розробленої Концепції, а саме подолати наявні негативні тенденції та недоліки у підході до науково-методичного супроводу, організації, формування і реалізації змісту фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби під час їх навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти в напрямі забезпечення готовності та високої компетентності проводити заняття фізичними вправами з особовим складом. Досягатися зазначене повинно шляхом переведення фізичного виховання майбутніх офіцерів у процес, що постійно вдосконалюється, є багатограним, гуманістичним, а його найвища цінність – молода людина з індивідуальними особливостями.

*Цільовий блок підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти до фізичного виховання особового складу.* Концепція визначає, що основними с у б' є к т а м и п р о ц е с у, що досліджується, є майбутні офіцери прикордонної служби, їх викладачі фізичного виховання, спортивна рада закладу вищої освіти. Щодо с п р я м о в а н о с т і фізичного виховання у зазначеному закладі, то це формування в майбутніх офіцерів готовності проводити заняття фізичними вправами з особовим складом на рівні забезпечення високих позитивних результатів у вирішенні комплексу поставлених завдань.

У зв'язку з цим модернізація спрямованості фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби, що реалізується під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти, вбачається у переході від існуючого

сьогодні формального орієнтиру (сприяння фізичній підготовленості особового складу) до більш конкретного, зокрема пов'язаного з превенцією тих негативних тенденцій, якими відзначаються не тільки показники фізичної підготовленості, але й інші важливі характеристики особового складу. Передусім, останнє стосується психофізіологічних показників, комплексу професійно-важливих практичних умінь і навичок, а враховуючи сучасні світові тенденції у сфері фізичного виховання, – також знань, що пов'язані з поліпшенням психофізіологічного стану, нормалізацією функцій організму за допомогою фізичних вправ після впливу різних чинників, а також умінь реалізовувати ці знання у практичній діяльності та мотивації це здійснювати систематично у вільний час.

Ураховуючи зазначене, метою фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби вбачали у підвищенні якості їхньої підготовки, передусім у досягненні високого позитивного результату в завданнях, які на сучасному етапі стоять перед фізичним вихованням, що реалізується в підрозділах прикордонної служби. Як один із основних показників зазначеного розглядали досягнення кожним випускником спеціалізованого закладу вищої освіти (офіцером прикордонної служби) індивідуально максимального рівня на тільки фізичної підготовленості, але й теоретичної і значною мірою методичної.

Основними завданнями є: реорганізація управління фізичного виховання особового складу на державному рівні; вдосконалення фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби до під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти; визначення ефективних способів реалізації положень Концепції.

Не менш важливим є зміст інших блоків, що формують модель підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу. Зокрема такими є теоретико-методологічний, функціонально-технологічний, результативний блоки та навчально-методичний супровід. Останній містить форми, засоби, методи, прийоми навчання. Щодо інших зазначених складових моделі, то вони потребують додаткового висвітлення й обґрунтування.

**Дискусія.** Виокремлені завдання повинні бути вирішеними. У зв'язку з цим відзначаємо, що першочерговим тут є визначення реальності досягнення такої мети. Підтверджують це висновки інших дослідників [3; 4; 10; 27].

Ураховуючи зазначене, поміж поставлених завдань реально вирішити друге і третє. Для цього необхідно визначити методологічні підходи, розробити відповідну модель і спроектувати технологію реалізації цієї моделі у практичній діяльності [19; 25; 31]. Потреба у перших зумовлена комплексом причин. Деякі з основних за висновком Б.А. Тургунбаєвої (1999) пов'язані з тим, що підхід прийнято розглядати як деякий початковий принцип, вихідну позицію, основне положення (переконання), що становить основу дослідницької діяльності, та як напрям вивчення об'єкта (предмета) дослідження. За інформацією деяких інших дослідників (Л.Л. Галаманжук, 2015, с. 328-329) методологічний підхід, як загальнонаукова категорія, є сукупністю прийомів і засобів, що використовують-



ся дослідником для дії на певний об'єкт, а також є підґрунтям для досягнення поставленої мети.

Зазначене свідчить про необхідність виокремлення методологічного підходу або комплексу таких підходів для досягнення поставленої мети, у нашому випадку – сформувати у майбутніх офіцерів готовність здійснювати на якнайвищому рівні фізичне виховання особового складу прикордонників.

Що стосується розроблення моделі підготовки такої спрямованості, то тут відзначаємо наступне. Фактично модель є невід'ємним елементом і результатом пошукової діяльності науковця. За інформацією педагогічного словника С.У. Гончаренка (2011, с. 213) слово походить від латинського «*modus*» (зразок) та розглядається як умовний образ (зображення, схема, опис тощо) певного об'єкта, що зберігає зовнішню схожість і пропорції частин, при певній схематизації й умовності засобів зображення. Необхідність штучного створення процесу (явища, ситуації тощо), котра є аналогом оригіналу, зумовлена складністю його дослідження. Це є однією з причин розгляду спеціальною педагогічною літературою моделі як теоретичної конструкції, що описує (відображає) певну діяльність (процес, сукупність характеристик, зв'язки між ними); відтворює (імітує, відображає) принципи внутрішньої організації чи функціонування об'єкта дослідження, його певні властивості, ознаки або (та) характеристики (Т.Є. Федорченко, 2015, с. 210). Водночас, як зазначає Л.Л. Галаманжук (2015, с. 323), у наукових дослідженнях із педагогіки модель є інструментом, за допомогою якого дослідник вивчає певний об'єкт для одержання знання про нього. Досягають цього розглядом моделі як системи (мислиннево уявної чи матеріально реалізованої), що заміщує і відображає об'єкт дослідження, завдяки чому дослідник одержує нову інформацію про нього.

Конкретизуючи питання проектування технології реалізації розробленої моделі у практичній діяльності відзначаємо, що деякі виконавчі операції алгоритму повинні передбачати врахування статі майбутнього офіцера прикордонної служби, адже ними можуть бути не лише особи чоловічої статі. Інші виконавчі операції алгоритму, що є основою технології підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби, повинні передбачати: врахування вихідних даних про показники фізичного стану кожного майбутнього офіцера; визначення найближчої перспективної цілі; використовувати зміст фізичного виховання, що враховує структуру зміни фізичної підготовленості майбутніх офіцерів упродовж кожного року навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти. Особливою складовою (в аспекті її визначального місця в алгоритмі означеної технології) повинна бути така, що пов'язана з пропозицією майбутнім офіцерам змісту методичного компонента їх фізичного виховання, котрий передбачає формування знань й умінь реалізовувати вищезазначені виконавчі операції під час занять фізичними вправами офіцера з особовим складом.

Зазначене є однією з передумов досягнення позитивного результату у випадку використання спроектованої технології, адже враховуються вимо-

ги методологічних підходів, дидактичних принципів і специфічних принципів фізичного виховання, що узгоджуються з визначеними ідеєю, метою і завданнями. Підтверджують зазначене висновки багатьох фахівців із педагогіки, теорії і методики фізичного виховання різних груп населення, а також зумовлюють необхідність формалізувати провідні методологічні підходи, зміст моделі підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу та спроекувати технологію реалізації цієї моделі у практичній діяльності.

### **Висновки.**

1. Сучасний стан реалізації фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти відзначається комплексом недоліків. Пов'язані вони, значною мірою, з недостатнім узагальненням інноваційного світового і вітчизняного досвіду в різних аспектах, відсутністю необхідної уваги викладачів до знань майбутніх офіцерів із різних питань фізичного виховання, незадовільним фінансуванням й певною мірою матеріально-технічним забезпеченням навчальної дисципліни «фізична підготовка» у спеціалізованому закладі вищої військової освіти, незадовільною увагою засобів масової інформації до пропаганди інноваційного досвіду щодо занять фізичними вправами.

2. Визначальним у модернізації підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби до фізичного виховання особового складу є запропонована концепція, засадничими в якій є стратегія розвитку Державної прикордонної служби України до 2020 року, освітня діяльність Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, інноваційні підходи до формування і реалізації педагогічної діяльності взагалі та технологій фізичного виховання студентської молоді зокрема.

3. Пропонований концепцією цільовий блок моделі підготовки майбутніх офіцерів прикордонної служби під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти до фізичного виховання особового складу визначає суб'єктів процесу та його спрямованість, мету і завдання. Водночас концепція передбачає теоретико-методологічний, функціонально-технологічний, результативний блоки і навчально-методичний супровід.

Подальші дослідження необхідно спрямувати на розроблення структурно-функціональної моделі, що забезпечує вирішення поставленого концепцією завдання, а саме вдосконалення фізичного виховання майбутніх офіцерів прикордонної служби до під час навчання у спеціалізованому закладі вищої освіти.

### **Список використаних джерел:**

1. Ажиппо О. Ю. Розвиток системи фізичного виховання в умовах безперервної освіти. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 9. С. 3-6.

2. Бородин Ю. А. Фізична підготовка курсантів у вищих військових навчальних закладах інженерно-операторського профілю: монографія. Київ: Вид-во нац. пед. університету імені В. П. Драгоманова. 2009. 417 с.
3. Василюк В. М., Ярмошук О. О. Соціокультурні принципи в сучасній науці та освітніх технологіях фізичної культури. ScienceRise. Педагогічна освіта. 2016. № 3(5). С. 4-8.
4. Васьков Ю. В., Куделко В. Е., Понікарьова В. Г., Болтенкова О. М. Теоретичні основи модернізації змісту непрофесійної фізкультурної освіти у вищому навчальному закладі. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2015. № 2. С. 42-47.
5. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології : підручник. 2-ге вид., доповн. Київ: Академвидав, 2012. 352 с.
6. Єдинак Г. А., Приступа Є. Н. До питання про вдосконалення системи оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних Сил України. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 276-280.
7. Єдинак Г. А. Деякі теоретико-методичні аспекти посилення мотивації студентів до систематичної фізичної активності оздоровчої спрямованості. Вісник Чернігівського нац. пед. у-ту імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2014. Вип. 118, Т. 3. С. 109-114.
8. Зязюн І. А. Філософія педагогічної дії: монографія. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. 608 с.
9. Кізло Л. М., Боринський І. А., Романчук С. В. Особливості фізичної підготовки військовослужбовців-жінок: навч.-метод. посібник. Київ: УФП ЗСУ, 2008. 136 с.
10. Лукавенко А. В., Єдинак Г. А. Диференційований підхід до покращення психофізичного стану першокурсників вищих навчальних закладів як проблема галузі фізичного виховання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту, 2012. № 2. С. 66-70.
11. Магльований А., Петрук А., Лесько О., Кожух Н. Фізична підготовка в системі формування військових фахівців провідних іноземних армій. Спортивна наука України [електронний ресурс]. 2015. № 5. С. 16-20. Режим доступу – <http://sportscience.lidufk.edu.ua/index.php/snu/article/view/349/338>
12. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю: монографія. Київ: Євролінія, 2002. 320 с.
13. Мельніков А. В. Оцінювання професійної кваліфікації викладачів вищих військових навчальних закладів. Мат. Всеукр. науково-теоретичної конференції «Сучасні психолого-педагогічні тенденції розвитку освіти у вищих навчальних закладах України». 18. 10. 2007 року, м. Хмельницький. Хмельницький, 2007. С. 33-35.
14. Мельніков А. В., Слівінський О. Я. Сутність та зміст військово-професійної готовності майбутніх офіцерів-прикордонників. Вісник Кам'янець-

- Подільського нац. університету імені І. Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2012. Вип. 5. С. 156-163.
15. Мельніков А. В., Слівінський О. Я. Фізичне виховання як засіб професійного навчання слухачів вищих навчальних закладів. Зб. наук. пр. Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. 2012. № 63. С. 74-77.
  16. Мельніков А. В. Психолого-педагогічні засади компетенції керівників структурних підрозділів органів охорони державного кордону. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2015. Вип. 3. [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps\\_2015\\_3\\_11.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2015_3_11.pdf)
  17. Мельніков А. В. Фізична підготовленість як фактор впливу на професійну придатність майбутніх офіцерів–прикордонників. Науковий вісник Чернівецького у-гу. Серія: Педагогіка та психологія. 2015. Вип. 747. С. 109-114.
  18. Носко М. О., Данілов О. О., Маслов В. М. Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах при організації кредитно-модульної технології: підручник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2011. 264 с.
  19. Носко М. О. Здоров'язбережувальні технології у фізичному вихованні: монографія. Київ: СПД Чалчинська Н. В., 2014. 340 с.
  20. Овчарук І. С., Єдинак Г. А. Моделювання параметрів занять з фізичної підготовки курсантів, майбутніх фахівців з ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій: метод. рекомендації. Кам'янець-Подільський: ПП Зарицький А. В., 2007. 118 с.
  21. Окіпняк Д., Окіпняк А., Зубаль М., Єдинак Г., Галаманжук Л. Удосконалення підготовки майбутніх фахівців із розмінування у процесі фізичного виховання. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. 2017. Випуск 25-26. – С. 190-195.
  22. Ольховий О. М. Модульно-рейтингова система підготовки офіцерів - керівників занять з фізичної підготовки: автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02. Львівський державний інститут фіз. культури. Львів, 2005. 20 с.
  23. Падалко О. С., Нисимчук А. С. Сучасні педагогічні технології. Київ, 2000. 368 с.
  24. Петрук А. П. Оптимізація методичної складової системи фізичної підготовки курсантів вищих військових навчальних закладів: дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту. 24.00.02. Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного. Львів, 2017. 259 с.
  25. Професійна педагогічна освіта: компетентнісний підхід: монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 412 с.
  26. Рибковський А. Г., Канишевський С. М. Системна організація рухової активності людини. Донецьк: ДонНУ, 2003. 436 с.
  27. Романчук С. В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил

- України: дис... д-ра наук з фіз. виховання і спорту. Львів: ЛДУФК, 2013. 540 с.
28. Теорія та організація фізичної підготовки військ: підручник; за ред. Ю. О. Резникова, В. М. Афоніна. Львів: ЛВІ, 2002. 316 с.
  29. Федак С. С. Фізична підготовка миротворчого контингенту Збройних Сил України: навч.-метод. посібник. Львів: АСВ, 2014. 97 с.
  30. Фізична підготовка працівників МВС України на етапі професійного становлення: навч.-метод. посібник. За ред. Ю. В. Вереньги, Г. П. Грибана, С. М. Безпалого. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 180 с.
  31. Шиян Б. М., Єдинак Г. А., Петришин Ю. В. Наукові дослідження у фізичному вихованні та спорті: навч. посібник. 2-е вид., стереот. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня «Рута», 2013. 280 с.
  32. Duncan, A. G. (2016). The Military Education of Junior Officers in the Edwardian Army. Birmingham: History Department College of Arts and Law University.
  33. Iedynak G., Galamandjuk L., Kyselytsia O., Nakonechnyi I., Hakman A., Chopik O. Special aspects of changes in physical readiness indicators of young men with different somatotypes between 15 and 17 years of age. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. Vol. 17(4).
  34. Kontodimaki, V. (2013). The Competency of the Military Fitness Training Leaders in the Hellenic Army. *Journal of Military and Veterans' Health*, Vol. 22, No. 3. <http://jmvh.org/article/the-competency-of-the-military-fitness-training-leaders-in-the-hellenic-army/>
  35. Larkin, C. P. (2010). *Combat fitness a concept vital to national defense*. Hampton, VA: National Defense University, Joint Forces Staff College.

The purpose of the study was to determine the approaches, conditions and certain elements of the content of the future border guard officers' training in the sphere of units' personnel physical education. The information from documentary sources, scientific literature and empirical data has been used for this purpose. The conducted research has established the causes and drawbacks of the existing process performance which differs from the required one. In this regard, taking into account the empirical data obtained during the previous stages of the research, the current state and directions for physical education streamlining in the specialized higher educational institution have been determined. At the same time, the content of the target block of future officers' training concept in the sphere of personnel physical education has been elaborated. Taking into account the data obtained during development of the training model for future Border Guard Service officers' preparation for the personnel physical education will contribute to improving the state of solving this problem while performing practical activities.

**Key words:** future officers, border guard service, physical education, concept.

**Отримано: 20.04.2018**

**А. В. Михальський, Ю. А. Михальська**

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ВИРАЗКОВОЇ ХВОРОБИ ШЛУНКА І ДВАНАДЦЯТИПАЛОЇ КИШКИ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ РЕАБІЛІТАЦІЇ**

У статті описані основні причини виразкової хвороби, симптоми її перебігу та принципи лікування. Дана характеристика основних методів фізичної терапії з обґрунтуванням їх застосування та протипоказаннями до призначення. Висвітлені питання етапів реабілітації. Зазначені методи фізичної терапії на різних етапах реабілітації виразкової хвороби.

**Ключові слова:** виразкова хвороба, фізична терапія, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія, мінеральна вода.

**Вступ.** Виразкова хвороба шлунка і дванадцятипалої кишки (пептична виразка за 10 МКХ) – хронічне рецидивуюче захворювання з утворенням виразок у слизовій оболонці шлунка або дванадцятипалої кишки, яке має схильність до прогресування.

Виразкова хвороба (ВХ) залишається однією із важливих проблем сучасної медицини. На неї страждають 6,0-10,0% населення розвинених країн, а смертність коливається від 6 до 9,7 на 100 тис. населення. В Україні захворюваність на виразкову хворобу залишається високою і згідно статистичним даним, зареєстровано близько 5 млн. хворих [2, 7].

ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки є розповсюдженим захворюванням, яким страждають в основному особи молодого та середнього віку. Досить часто в цьому віці виникають важкі ускладнення, які потребують оперативного втручання [1].

Для України характерною є висока захворюваність та частота рецидивування (20-25%), в порівнянні із європейськими країнами. Щорічно вперше вона діагностується у 70 тис. осіб, при цьому кожен другий лікується в стаціонарі. Зростає кількість пацієнтів, в тому числі працездатного віку, які потребують профілактики, медичної допомоги та реабілітації (Зарянський М. В., Семенів В. О., 2012).

У вивченні ВХ накопичений значний досвід, є достатньо даних, присвячених проблемі медикаментозного, оперативного лікування ВХ [3, 4, 7] та призначенню й використанню окремих засобів фізичної реабілітації – ЛФК, лікувального масажу, фізіотерапії, та є поодинокі роботи, які присвячені поєднаному призначенню засобів фізичної реабілітації з урахуванням періоду хвороби [6, 8]. Тим часом багато аспектів цієї проблеми до теперішнього часу не вирішено. Зокрема, дуже актуальними є питання застосування засобів фізичної реабілітації в комплексному лікуванні цього захворювання.

**Мета дослідження.** Вивчити і обґрунтувати значення фізичної терапії в реабілітації хворих ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки на різних етапах реабілітації.

**Матеріал і методи дослідження** – аналіз сучасних літературних джерел.  
**Результати дослідження.**

ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки – поліетіологічне захворювання. За тривалу історію вивчення ВХ було запропоновано багато теорій її виникнення. Численні клінічні і експериментальні дослідження останніх років істотно розширили наші уявлення про механізми ульцерогенезу.

Безпосередньо утворення виразки відбувається в результаті порушення рівноваги між «агресивними» (шлунковий сік) і захисними (шлунковий слиз, слиз дванадцятипалої кишки, захисна дія деяких кишкових гормонів) чинниками. Особливе значення має зниження стійкості слизової оболонки, її здібності протистояти ушкоджуючій дії кислого шлункового соку.

Нині встановлено, що найважливішу роль в посиленні агресивних властивостей шлункового вмісту і ослабленні захисних властивостей слизової оболонки шлунку і дванадцятипалої кишки відіграють мікроорганізми *Helicobacter pylori* (НР), виявлені в 1983 р. австралійськими ученими Б. Маршаллом (B.Marshall) і Дж.Уорреном (J.Warren). Ці мікроорганізми виявляються у 90-95% хворих з виразками дванадцятипалої кишки і у 70-85% пацієнтів з виразками шлунку. На сьогодні можна вважати доведеною роль Нр в розвитку хронічного гастриту і ВХ [9, с. 141; 10, с. 51]. Проникнення Нр в стінку шлунку викликає запальний процес, що сприяє дії агресивного вмісту на слизову оболонку. Ці бактерії синтезують велику кількість агресивних ферментів (уреазу, протеазу, фосфоліпазу) і цитотоксини, які руйнують діють на захисний бар'єр слизової оболонки.

Клінічна картина захворювання характеризується болем в епігастральній або пілородуоденальної області відразу або через деякий час після їди, в залежності від локалізації виразки. До частих симптомів захворювання відносяться диспептичні явища: відрижка повітрям, кислим, нудота, печія.

Пацієнтів з ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки як при загостренні захворювання, так і в період ремісії лікують комплексно: призначають медикаменти, дієтотерапію, пиття мінеральної води, засоби фізичної реабілітації [5].

Лікування ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки включає проведення медикаментозної та немедикаментозної схеми терапії. До медикаментозного варіанту належить призначення антибактеріальних, антихелікобактерних препаратів, гастропротекторів, прокінетиків, засобів, що містять вісмут і антисекреторних препаратів.

Найбільш важливими завданнями при лікуванні виразкової хвороби є усунення симптомів загострення ВХ (болю та диспептичних розладів), досягнення в найкоротші терміни загоєння виразкового дефекту та попередження рецидивів захворювання. У періоди ремісій основне завдання – запобігти повторним загостренням, відновити захисні сили організму і здатність до природної саморегуляції.

Сучасні методи лікування виразки шлунка побудовані так, що в результаті успішної ерадикації бактерії відразу настає регенерація тканин і загоєння виразки. Немає необхідності застосовувати додаткові антисекреторні засоби.

Фізичну реабілітацію можна розділити на 3 етапи: стаціонарний, поліклінічний і санаторний. На кожному із етапів надається перевага тим чи іншим засобам впливу.

**Перший етап – стаціонарний.** Він розпочинається з моменту виявлення хвороби і закінчується виздоровленням. Тривалість першого етапу залежить від багатьох факторів але в першу чергу від важкості хвороби, вчасності і адекватності проведеного лікування.

Головним завданням стаціонарного етапу є усунення етіологічного фактору, ліквідація структурних змін в органах і системах, ліквідація, а при неможливості компенсація порушених функцій. Етіологічна терапія проводиться тільки на першому етапі. Принцип медикаментозного лікування ВХ передбачає застосування базових засобів і допоміжних препаратів. Базові засоби (антисекреторні, гастроцитопротектори і антихелікобактерні) – це основні засоби в лікуванні. До допоміжних засобів відносяться стимулятори репаративних процесів (солкосерил, етаден, гастрофарм), засоби, що впливають на моторну функцію шлунка і дванадцятипалої кишки (гастрокінетики: церукал, мотиліум) і засоби центральної дії (еглоніл, даларгін, транквілізатори та седативні).

Фармакотерапія є основним методом лікування на першому етапі реабілітації. З кожним наступним етапом роль цього лікування значно зменшується.

Крім медикаментозної терапії на стаціонарному етапі важливим є дотримання лікувально-оздоровчого режиму. Такий режим передбачає створення умов для максимального щадіння органів травної системи, а також захист ЦНС від надмірних зовнішніх подразників.

Важливим аспектом стаціонарного етапу реабілітації є дієта. В окремих випадках дієтотерапія набуває патогенетичного забарвлення. Лікувальне харчування при ВХ полягає в наступному:

- раціон повинен мати підвищену поживну цінність і включати достатню кількість жирів, білків, вуглеводів, мінеральних солей і вітамінів (обов'язково А, С і вітаміни групи В);

- їжа не повинна подразнювати слизову оболонку шлунку і дванадцятипалої кишки;

- харчування має бути частим – приблизно кожні 3-4 год.;

- забороняється вживати дуже гарячу або холодну їжу, вона має бути кімнатної температури;

- продукти, що входять в раціон, не повинні мати сильної сокогонної дії;

- необхідно скоротити щоденне вживання кухонної солі до 10-12 г.

При ВХ шлунку і дванадцятипалої кишки необхідно виключити з раціону м'ясні і рибні блюда (жирні сорти м'яса і риби, смажене м'ясо і рибу), міцні м'ясні, овочеві та грибні бульйони, солоні і гострі блюда, ковбаси, консерви, хліб і хлібобулочні вироби (здобне тісто, житній хліб), алкогольні напої, морозиво, міцний чай і каву, солоне і копчене м'ясо і рибу, перець, гірчицю, цибулю, часник.



Фізичні вправи призначають при загасанні гострих явищ – зникненні або значному зменшенні болю в епігастральній області. Такий стан зазвичай наступає на 5-7-й день після госпіталізації. На перших заняттях привчають хворого до черевного дихання при малій амплітуді коливань черевної стінки. Ці вправи сприяють поліпшенню кровообігу і ніжному масажу органів черевної порожнини, зменшенню спастичних явищ і нормалізації перестальтики.

Вплив фізичних вправ визначається їх інтенсивністю і часом застосування. Невелика і помірна м'язова напруга стимулює основні функції шлунково-кишкового тракту, тоді як інтенсивні – пригнічують. Відзначається сприятливий вплив занять ЛФК на кровообіг і дихання, що також розширює функціональні можливості організму і підвищують його реактивність.

Протипоказаннями до занять фізичними вправами є свіжа виразка в гострому періоді; виразка, ускладнена кровотечею; преперфоративний стан; виразка, ускладнена стенозом у стадії декомпенсації; свіжі масивні парапроцеси при пенетрації; виражені диспепсичні розлади; сильні болі.

Слід зауважити, що вправи для м'язів черевного пресу в підгострому періоді захворювання виключаються.

Значне місце, але в основному як доповнює, на першому етапі реабілітації відводиться фізіотерапевтичним процедурам. Фізіотерапію призначають з перших днів перебування хворого у лікарні. Завдання фізіотерапії: зниження збудливості ЦНС, поліпшення регуляторної функції вегетативної нервової системи; усунення або зменшення болю, рухових та секреторних розладів; активація кровообігу, переміщення лімфи, трофічних і регенеративних процесів у шлунку, стимуляція рубцювання виразки. Застосовують спочатку медикаментозний електрофорез, електросон, солюкс, індуктотермію, ультразвук, а при затуханні процесу – діадинамотерапію, мікрохвильову терапію, магнітотерапію, ультрафіолетове опромінення, парафіново-озокеритні аплікації, ванни хвойні, радонові, циркулярний душ, аероіотерапію. Поширеним методом лікування є лазеротерапія. При ВХ шлунку і дванадцятипалої кишки вона показана у стадії загострення, що протікає із стійким больовим синдромом, при частих рецидивах захворювання, непереносимості фармакологічних засобів.

**Другий етап – поліклінічний.** Основним завданням другого етапу є закріплення результатів лікування на стаціонарному етапі, відновлення і нормалізація функцій і ліквідація патологічних змін в органах. На перше місце виходять фітотерапія, лікувальна фізкультура, фізіотерапія і масаж. Як доповнення використовуються медикаментозні засоби, лікувально-охоронний режим, психотерапія і при необхідності дієтотерапія. Використання фітотерапії виправдано, оскільки тривале використання медикаментозних засобів небезпечно побічними ефектами, чого практично не викликають лікарські рослини.

Із медикаментозних засобів, крім патогенетичних і симптоматичних, використовують неспецифічну фармакотерапію (стимулятори імуногенезу, вітаміни, ферментні препарати і ін.). Фармакотерапевтичні засоби сприяють

ліквідації залишкових патологічних змін в органах і системах, нормалізують реактивність організму і підвищують фізичну і розумову працездатність. Суттєву роль, при більшості захворювань, на етапах реабілітації відіграє психотерапія, оскільки у значній частині хворих виникають тривожні стани зумовлені невротичною фіксацією на своїй неповноцінності, а це сповільнює процеси видужання і адаптації.

Вживання мінеральних вод на цьому етапі нормалізує функцію слизових оболонок органів травної системи. Залежно від фізико-хімічного складу, характеру захворювання, стану секреторної, моторно-евакуаторної функції шлунку, часу прийняття їжі мінеральні води можуть підвищувати секрецію і кислотність шлункового соку або гальмувати їх. Так, для стимуляції секреторної діяльності, зменшення швидкості евакуації шлункового вмісту воду п'ють за 10-15 хв. до їжі, а при підвищеній секретії і кислотності шлункового соку – за 1,5 год. Проходячи далі травним шляхом мінеральна вода позитивно впливає на тонкий і товстий кишковик, секреторну функцію підшлункової залози, жовчовивідну функцію печінки.

При ВХ шлунку та дванадцятипалої кишки на поліклінічному етапі реабілітації доцільно застосовувати такі форми ЛФК: лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, вправи на тренажерах, теренкур, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, катання на велосипеді, ковзанах, прогулянки на лижах, спортивні ігри.

Лікувальний масаж призначають у лікарняний і післялікарняний періоди реабілітації у вигляді сегментарно-рефлекторного, точкового і класичного масажу. Залежно від застосованих прийомів масаж може підсилювати або послаблювати перистальтику шлунку та кишок, діяти спазмолітично або стимулююче і таким чином сприяти нормалізації видільної, рухової та евакуаторної функцій. Масаж активізує крово- і лімфообіг в черевній порожнині, покращує мікроциркуляцію, обмінні і трофічні процеси в стінці шлунку і кишок, що зменшує запалення і позитивно впливає на процес загоєння виразок.

ЛФК і масаж проводяться з урахуванням характеру захворювання і за індивідуальним планом.

За даним деяких авторів [5, 6] завданнями ЛФК і фізіотерапії в період повної або неповної ремісії в умовах поліклініки або санаторію є підтримання нормальної діяльності ЦНС і вегетативної нервової системи, стимуляція обмінних і трофічних процесів, нормалізація секреторної та моторної функції травної системи, зміцнення м'язів живота, адаптація до фізичних навантажень, підвищення неспецифічної опірності та загальне зміцнення організму, попередження загострень виразкової хвороби, ускладнення її та подовження періоду ремісії, попередження загострень супутньої соматичної патології.

Фізіотерапія проводиться як природне продовження раніше розпочатих фізіотерапевтичних процедур. Серед фізіотерапевтичних процедур, що застосовують при лікуванні виразкової хвороби шлунку й дванадцятипалої кишки найбільше часто використовуються наступні:

- Індуктотермія на область шлунку й дванадцятипалої кишки. Збільшує кровообіг, інтенсивність обмінних процесів, синтез глюкокортикоїдів і збільшення їх із зв'язаною з білками стану, розсмоктуються запальні вогнища, знижується тонус поперечної смугастої і гладкої мускулатури, у тому числі судинних стінок, знижується артеріальний тиск, проявляє загальну седативну дію, знижується збудливість центральної і периферичної нервової систем, має безпечну дію.

- Аплікація озокериту на область епігастрію й сегментарно. Сприяє поліпшенню крово- і лимфообігу, процесів репарації, моторики.

- Пелоїдотерапія на область епігастрію. Поліпшує крово- і лимфообіг, процесів репарації, моторики.

- Бальнеотерапія. Радонові ванни. Для поліпшення функціонального стану нервової, серцево-судинної систем, обміну речовин, поліпшення кровопостачання шлунку, інших органів черевної порожнини, зменшення спастичних явищ, дискінезії, підвищення загальної імунологічної резистентності.

Лазеротерапія також застосовується у стадії ремісії для закріплення результатів проведеного лікування і профілактики рецидивів захворювання. З урахуванням важливої ролі психоемоційного чинника в етіології і патогенезі виразкової хвороби, особливо дванадцятипалої кишки, ефективного застосування методу електросну і його сучаснішого варіанту – центральної електроаналгезії. Вони забезпечують хороший і довготривалий антистресорний, транквілізуючий ефект, стабілізацію вегетосудинних проявів. Використання процедур електросну і центральної електроаналгезії можливо на будь-якому етапі лікування виразкової хвороби.

**Третій етап – санаторний.** Він має вирішальне значення для нормалізації функцій ушкоджених систем, а також забезпечує ліквідацію патологічних змін, властивих для періоду залишкових явищ. Особлива увага на санаторному етапі реабілітації приділяється відновленню і розширенню фізичної і психічної діяльності.

В санаторних умовах назначається тонізуючий режим і завершується перебування в санаторії тренувальним режимом. При цьому режимі значно збільшується загальне рухове навантаження, вводяться всі види трудової діяльності і самообслуговування. Все це сприяє кращій адаптації організму.

Медикаментозне лікування передбачає використання в основному неспецифічної терапії, а специфічна фармакотерапія на цьому етапі відходить на другий план.

Харчування хворого з виразковою хворобою у фазі стійкої ремісії не слід строго обмежувати, воно повинне наближатися до раціонального, збалансованого. Проте слід утримуватися від вживання продуктів і блюд, що мають сокогонну дію і подразнюючих слизову оболонку шлунку і дванадцятипалої кишки.

У санаторіях є можливість приймати хвойні, перлинні, киснево-натрієві ванни. Після такої ванни проходить втома, зникає безсоння, йдуть тривожні думки і страхи. Якщо ж прогулянки на свіжому повітрі, прийняття ванн не допо-

магають зняти напруга і больові відчуття, у розпорядженні санаторіїв і курортів є сильніші і ефективніші методи дії на нервову систему. У більшості сучасних курортних комплексів є кабінети електросну.

В умовах санаторіїв і курортів обсяг та інтенсивність занять ЛФК збільшуються. Тривалість процедури лікувальної гімнастики доводять до 25-30 хв. У заняття включають вправи для всіх м'язових груп і суглобів, вправи з дозованим навантаженням для м'язів черевного преса, рухливі ігри та елементи деяких спортивних ігор. Поява болісності в ділянці живота потребує заборони ігор. Неприпустимими є різкі рухи тулуба. Слід широко використовувати прогулянки, плавання, катання на велосипеді, ходьбу на лижах, теренкур. Маршрут повинен виключати підйоми і спуски з крутизною понад 15-20°. Вирішення задач реабілітації засобами ЛФК досягається поступовістю, від простого до більш складного, систематичністю і доступністю.

Масаж широко використовується на всіх етапах реабілітації і особливо на третьому. Це зумовлено його впливом практично на всі системи організму. Так, під впливом масажу покращується скоротлива функція м'язів, збільшується еластичність і рухливість в суглобах, змінюється лімфообіг і кровообіг, функціонування нирок, дихальної і нервової системи. Масаж проявляє нормалізуючу дію на нервово-регуляторний апарат шлунку і кишковика, внаслідок чого покращується їх секреторна і моторна діяльність, активізується кровообіг як в черевній порожнині, так і власне шлунку і дванадцятипалої кишки. Таким чином, прискорюючи процес одужання, масаж є ефективним додатковим лікувальним методом.

Надзвичайно важлива роль на цьому етапі належить фізіотерапевтичним заходам. Вони можуть проводитись як з допомогою різноманітних апаратів (індуктотермія, електросон, дарсонвалізація, УВЧ, гальванізація, електрофорез, магнітотерапія) так і неапаратного лікування (аеротерапія, геліотерапія, таласотерапія, грязелікування, водні процедури і ін.). Всі перераховані методи лікування сприяють загартуванню організму, відновлюють порушену реактивність та нормалізують функціональний стан організму. Ефективність фізіотерапії в санаторно-курортних умовах вища, ніж в поліклініці і стаціонарі, оскільки на організм хворого проявляє комплексну дію цілий ряд чинників – клімат, ландшафт, дієтичне харчування, ЛФК, відпочинок.

У період ремісії показане санаторно-курортне лікування на бальнеопиттєвих курортах (Миргород, Моршин, Трускавець, Одеса, Сонячне Закарпаття, Березівські мінеральні води та інші), якщо немає протипоказань з боку інших органів і систем.

#### **Висновки:**

Фізична реабілітація ВХ шлунка і дванадцятипалої кишки має проводитись з урахуванням відповідних методичних та організаційних принципів. Основні із них наступні:

- Реабілітаційні заходи мають розпочинатись як можна раніше, при перших проявах хвороби і процес реабілітації має здійснюватись безперервно, аж до досягнення максимального відновлення здоров'я;

- Реабілітація на всіх етапах має проводитись послідовно і з урахуванням спадкоємності;
- Реабілітаційні заходи необхідно проводити з урахуванням індивідуальних особливостей особистості і властивих даному індивіду перебігу патологічного процесу;
- Виконання реабілітаційних заходів має бути комбінованим, що передбачає використання різноманітних впливів: медикаментозного, фізіотерапевтичного, психотерапевтичного і т.п.

Позитивних успіхів в проведенні реабілітаційних заходів можна досягти лише при повному дотриманні перерахованих принципів і до того ж на всіх етапах реабілітації.

### **Список використаних джерел:**

1. Григус І. М. Лікування та медикаментозна реабілітація осіб із хворобами оперованого шлунка Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології : зб. наук. праць. Київ; Луганськ; Харків. 2000. Вип. 5 (31). С. 285-290.
2. Калмикова Ю. С. Комплексна фізична реабілітація при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки. Харків: ХДАФК. 2013. С. 35.
3. Калмиков С. А. Фізична реабілітація при захворюваннях органів травлення : навчальний посібник. Харків : Панов А. М., 2016. 222 с.
4. Маев И.В. Язвенная болезнь. М.: Миклош, 2009. 428 с.
5. Мухін В.М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 471с.
6. Пешкова О.В. Фізична реабілітація при захворюваннях внутрішніх органів: [навч. посібник] / О.В. Пешкова. Харків: СПДФО Бровін О.В., 2011. 312 с.
7. Середюк Н.М. Вамалюк І.П., Сташишин О.С. Внутрішня медицина. Терапія: [підручник для вищ. медич. навч. закладів]. К.: Медицина, 2007. 448с.
8. Федорів Я. – Р.М. Основи фізіотерапії: [навч. посібник]. Львів: Видавничий дім «НАУТІЛУС», 2004. 464с.
9. Циммерман Я.С. Гастроентерология. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2012. 780 с.
10. Rollan A. et al. (2000). The long-term reinfection rate and the course of duodenal ulcer disease after eradication of *Helicobacter pylori* in a developing country . Am. J. Gastroenterol. Vol. 5. P. 50-56.

The article describes the main causes of peptic ulcer disease, symptoms of its course and treatment principles. Describes the basic methods of physiotherapy with the justification of their use and contraindications to appointment. Raised questions of the stages of rehabilitation. Presented methods of physical therapy at various stages of rehabilitation of peptic ulcer.

**Key words:** peptic ulcer, physical therapy, medical physical culture, massage, physiotherapy, mineral water.

**Отримано: 30.04.2018**

## **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ХРОНІЧНИЙ БРОНХІТ**

Розглянуто методичні основи побудови програми фізичної реабілітації дітей, хворих на хронічний бронхіт, в умовах санаторію. Сформовано основні завдання і принципи. Обґрунтовано процес побудови і зміст базового і варіативного компонентів програми. Виявлено фактори, що вимагають обліку при побудові програм фізичної реабілітації: анатомо-морфологічні особливості, результати спірографії, тип загальної неспецифічної адаптаційної реакції, супутні захворювання

**Ключові слова:** фізична реабілітація, діти, хронічний бронхіт.

Неспецифічні захворювання органів дихання у дітей та підлітків останнім часом викликають велике занепокоєння у пульмонологів, що пов'язано зі зростанням захворюваності, поширеності інвалідизації та смертності від них у дорослих. Але відомо, що переважно вся хронічна патологія дорослих починає формуватися у дитячому віці [5].

Хвороби дихальної системи за результатами останніх статистичних досліджень посідають перше місце у структурі хворобливості дітей [1, 14].

Часті повторні респіраторні захворювання в дитячому віці становлять серйозну медико-соціальну проблему [5, 11].

До групи таких захворювань належить хронічний і рецидивний бронхіт, котрий є загальною проблемою здоров'я у дітей, оскільки становить майже третину у загальній структурі хвороб органів дихання [7, 8]. В останні роки з'явилися праці, що свідчать про можливість формування хронічного бронхіту у дітей, як окремої нозологічної форми [5].

Важливе місце в практиці педіатрії займає проблема профілактики та реабілітації дітей з бронхолегеневою патологією [4]. Відновлювальне лікування таких дітей може здійснюватися у досить широкому колі закладів, а саме – в умовах санаторіїв (місцевих і курортних), реабілітаційних центрів, реабілітаційних відділень, санаторних груп дитячих дошкільних установ, таборів санаторного і загального типу, профілакторіїв [12]. Основу відновного лікування становлять немедикаментозні методи (лікувально-охоронний режим, дієта, лікувальна фізкультура, масаж, фізіотерапія), які повинні бути патогенетично обґрунтовані, оптимальні за обсягом, поєднані з базисною терапією, нешкідливі, добре психологічно переносимі [11]. Враховуючи тенденцію до збільшення поширеності хронічного бронхіту, визначення методичних основ побудови програм фізичної реабілітації для цього контингенту хворих залишається актуальним.

Побудова програм фізичної реабілітації і сам процес повинні враховувати, що система реабілітації дітей з захворюваннями органів дихання

має багаторівневий характер у вигляді мережі установ, що забезпечують поетапне послідовне проведення відновного лікування, а основними принципами реабілітації таких хворих є ранній початок, безперервність, наступність, індивідуалізація і комплексний характер програм реабілітації з метою профілактики інвалідизації, поліпшення якості життя [9]. У цьому контексті програми фізичної реабілітації виступають як процес комплексного застосування дозованого фізичного навантаження немедикаментозної терапії, психолого-педагогічної корекції, соціальної підтримки, що спрямований на підвищення загальної і місцевої опірності бронхіального дерева і сприяє посиленню крово- і лімфообігу, зменшенню запальних змін у бронхах, відновленню дренажної функції бронхів і механізму правильного дихання [17].

Найважливішим принципом санаторного лікування дітей є індивідуалізація лікарських призначень з урахуванням особливостей реактивності дитини, перебігу хвороби, попередньої терапії, щоб доцільно поєднувати лікувальну фізкультуру, фізіотерапію, масаж, бальнеотерапію і інші види спеціального лікування [10, 15]. Розробка програм фізичної реабілітації для дітей з хронічним бронхітом має враховувати, що метою є поліпшення фізичного здоров'я дітей та подовження тривалості періоду ремісії, тобто те, що лежить в основі поліпшення якості життя дитини.

Комплексне дослідження стану фізичного здоров'я дітей має становити основу для визначення спрямування засобів фізичної реабілітації і досягнення комплексного широкого впливу на системи організму [16]. До завдань фізичної реабілітації дітей з хронічним бронхітом в умовах санаторію відносять:

- усунення порушень легеневої вентиляції;
- підвищення рівня місцевого імунітету дихальних шляхів;
- підвищення опірності організму до дії несприятливих факторів навколишнього середовища;
- відновлення дренажної функції легенів;
- збільшення загального рівня фізичної працездатності.

Побудова та реалізація на практиці програм фізичної реабілітації мають враховувати наступні принципи: а) залежності спрямування респіраторної терапії від функціонального стану системи дихання; б) поступового розширення спектра засобів фізичної реабілітації, їх форм та методів застосування, інтенсивності і тривалості з урахуванням процесів адаптації, механізмів впливу, патогенетичної спрямованості; в) наступності реабілітаційних та профілактичних заходів у домашніх умовах з залученням батьків до зміни умов та способу життя.

Окрім того, при розробці програм фізичної реабілітації для дітей, хворих на хронічний бронхіт, враховується те, що у дитячому віці, як і впродовж усього життя людини, для повноцінного оздоровлення потрібне задоволення обсягів фізіологічної норми рухової активності як необхідної умови нормального розвитку та функціонування організму. Оптимальний рівень рухової активності базується на урахуванні біологічних і фізіологічних закономірностей

росту і розвитку організму дитини і проявляється у значній потребі дитини у різноманітних видах фізичної активності. Разом з цим, спеціально організована рухова активність сприяє вихованню особистості дитини і розвитку морально-вольових якостей, удосконаленню психомоторики та розвитку рухових якостей, покращує регуляцію вегетативних функцій. Інтенсивна імпульсація, що виникає у процесі м'язової діяльності, сприяє розвитку дітей у фізичному, сенсорному та інтелектуальному напрямках [13, 18].

При навчанні фізичних вправ особливо вимогливо необхідно ставитися до додержання дидактичних принципів. Водночас, у силу специфіки контингенту, ці принципи певною мірою набувають характерних особливостей. Так, принцип свідомості й активності додатково спрямований на формування світогляду здорового способу життя дитини, а також її батьків, оскільки таке захворювання як хронічний бронхіт та його динаміка і прогноз суттєво залежать від умов та стилю життя сім'ї дитини, на що більшою мірою впливають батьки, маючи відповідальність за ці обставини та будучи зразковим орієнтиром і авторитетом у поведінці для дітей [12].

При проведенні фізичної реабілітації з дітьми, хворими на хронічний бронхіт, в умовах санаторію слід враховувати: а) анатомо-фізіологічні особливості дітей молодшого шкільного віку [4]; б) результати спірографії [5]; в) тип загальної неспецифічної адаптаційної реакції [6]; г) наявність супутніх захворювань та хронічних осередків інфекції [15]; д) наявність порушень статичного стереотипу [3, 19].

Реабілітація у педіатрії має свої особливості зв'язку з безперервним ростом дитини. У дітей (на відміну від дорослих) реабілітація забезпечує не тільки відновлення втрачених функцій, але і подальший віковий розвиток всіх систем, запобігаючи або істотно згладжуючи затримку або дисгармонійні ріст і розвиток; включає комплекс медичних і педагогічних заходів, спрямованих на максимальну повну адаптацію дитини до навколишнього оточення, на усунення соціальної недостатності в її педіатричному розумінні [2, 7].

У процесі фізичної реабілітації враховувались анатомо-фізіологічні особливості молодшого шкільного віку та рекомендації до організації процесу навчання рухових дій [4] як складової процесу фізичної реабілітації. Зверталася увага на те, що специфічні особливості нервової діяльності виявляються у поганій переносимості сильних та монотонних подразників, процеси збудження переважають над процесами внутрішнього гальмування, аналіз рухів недоступний. У зв'язку з цим, у навчанні бажано використовувати цілісний метод, витримувати інтервал між попередньою та виконавчою командами, використовувати різноманітні рухові дії, команди замінювати вказівками та розпорядженнями. Окрім того, пояснення, що надаються дітям при проведенні усіх форм занять фізичними вправами, краще робити стислими, але достатніми для розуміння. Знижена економічність зовнішнього дихання вимагає узгодження рухів з диханням при виконанні фізичних вправ з комплексів лікувальної гімнастики.



При виконанні дихальних вправ звертають увагу на те, що у дітей менша розтяжність легеневої тканини і більш значні витрати енергії на виконання дихальних вправ. З огляду на це, наукові джерела свідчать про те, що на практиці більш ефективні комплексні методики лікувальної фізкультури, засновані на чергуванні дихальних і фізичних вправ [13].

З метою найбільш повноцінного врахування особливостей фізичного здоров'я дітей у програму включається базовий та варіативний компоненти. Базовий компонент являє собою засоби та форми фізичної реабілітації, що сприяють покращенню результатів спірографії, підвищенню рівня місцевого імунітету дихальних шляхів та опірності організму, функціонального стану серцево-судинної системи. Базовий компонент формується з процедур ранкової гігієнічної гімнастики (РГГ), лікувальної гімнастики (ЛГ), гідрокінезотерапії, ігор та лікувальної дозованої ходьби (ЛДХ), а також передбачає засвоєння певних комплексів фізичних вправ, формування рухових умінь і навичок [12].

Урахування індивідуальних особливостей пацієнтів відбувається у варіативному компоненті. Так, зокрема, при розробці комплексів фізичних вправ беруться до уваги обструктивні зміни у системі дихання, результати оцінки біогеометричного профілю постави у сагітальній та фронтальній площинах. Наявність хронічних осередків інфекції в носоглотці вимагає диференційованої методики впливу засобами фізіотерапії з метою бактерицидної дії та підвищення місцевого імунітету, що дозволяє добитися більш тривалої ремісії у дитини. Тип загальної неспецифічної адаптивної реакції враховується при визначенні кількості, тривалості та періодичності процедур.

Груповий метод застосовується при проведенні процедур ЛГ, ЛДХ та гідрокінезотерапії, а консультативний метод – при роботі з батьками для уточнення і пояснення деталей рекомендацій і порад щодо профілактики прогресування захворювання, зміни стилю життя дитини. Гімнастичний метод застосовується у всіх частинах процедури ЛГ та ранкової гігієнічної гімнастики.

Основними формами застосування фізичних та дихальних вправ є процедури ЛГ та заняття у басейні, а також РГГ.

До завдань ЛГ, гідрокінезотерапії, РГГ, лікувальної дозованої ходьби та рухливих ігор при їх проведенні серед дітей з хронічним бронхітом відносять: а) навчити правильного дихання, а саме сформувати звичку робити вдих через ніс, видих через рот, видих триваліший за вдих; б) сприяти підвищенню захисних сил організму шляхом активізації нейрогуморальних та рефлекторних реакцій, перебудови обміну речовин та вегетативних функцій; в) шляхом повного залучення дихальної мускулатури до акту дихання та збільшення її сили і витривалості підвищити рухливість грудної клітки; г) розвиток навички свідомого контролю над діафрагмальним диханням; д) сприяти залученню до акту дихання максимального об'єму легеневої тканини; е) покращити дренажну функцію дихальних шляхів; ж) зміцнити опорно-руховий апарат, сприяти розвитку рухових якостей, зокрема загальної витривалості, формуванню правильної постави [16, 17].

Для реалізації цих завдань використовуються гімнастичні фізичні вправи (загальнорозвиваючі, дихальні вправи, коригувальні, вправи на розслаблення), що являють собою спеціально підібрані поєднання природних для людини рухів, розділених на певні складові елементи.

Фізичні вправи, що систематично застосовуються, покращуючи крово- і лімфообіг в легенях плеврі, сприяють швидшому розсмоктуванню ексудату. Істотним результатом трофічного впливу фізичних вправ є відновлення еластичності і рухливості легень. Окрім того, застосування фізичних вправ може сприяти нормалізації порушеної дихальної функції: в основі лежить перебудова патологічно зміненої регуляції. За рахунок довільного управління всіма компонентами дихального акту досягається повне рівномірне дихання, належне співвідношення вдиху і видиху й акцент на видиху, необхідна глибина дихання. Поступово формується повноцінний дихальний акт, що закріплюється в процесі систематичного тренування за механізмом утворення умовних рефлексів [13]. Головне місце у процедурі лікувальної гімнастики відводилося дихальним вправам та елементам дихальних практик, оскільки їх використання патогенетичне та цілеспрямоване відносно діагнозу.

При виконанні вправ звертається увага на те, що дихання через ніс вважається правильним і викликає відносно сильний спротив на вдиху, що необхідно для постійного збудження і напруження дихальних м'язів грудної клітки і діафрагми і підтримання постійного об'єму грудної клітки [8]. Фізичні вправи у воді (гідрокінезотерапія) – одна з форм лікувальної фізичної культури, особливою якої є одночасний вплив на організм людини води і активних рухів [10]. Занурення у воду викликає переміщення крові з периферії, збільшує кровотік в органах грудної порожнини. Перебування у воді створює опір рухам грудної клітки, кінцівкам і збільшує опір потоку повітря. За рахунок підвищення внутрішньочеревного тиску знижується обсяг легенів, посилюється робота апарату зовнішнього дихання [16].

Стандартні методики гідрокінезотерапії, що застосовуються у санаторіях, та зміст занять мають можливість модифікуватися за рахунок:

- збільшення тривалості підготовчої частини заняття на суші;
- збільшення часу, що приділяється виконанню дихальних вправ;
- зменшення часу, що відводиться плаванню з пінопластовою дощечкою та іграм;
- зменшення тривалості процедури на перших заняттях за рахунок скорочення часу перебування у воді;
- введення коригувальних вправ;
- заміни стандартних вправ на вправи з пінопластовою дощечкою, м'ячами тощо;
- заміни можливості довільного дихання при виконанні певних вправ на регламентоване.

Лікувальна дозована ходьба застосовується у вигляді прогулянок для отримання помірної тренуючої та відновної дій, для адаптації дихальної і серцево-

судинної систем до фізичних навантажень, покращення функцій органів організму та метаболізму. На дитину під час прогулянок діють кліматичні умови, сприяючи загартуванню та позитивно впливаючи на психоемоційну сферу, посилюючи оздоровчий ефект [8].

Рухливі ігри виконують оздоровчі, соціальні, виховні і моральні функції. Оздоровчі функції рухливих ігор полягають у тому, що вони активізують морфофункціональний розвиток органів і систем організму, покращують функції аналізаторів і протікання нервових процесів (сприяють приведенню у баланс збуджувальних і гальмівних процесів), зменшують чи ліквідують наявність дефіциту рухової активності, підвищують загальну працездатність. Рухливі ігри, як і інші форми занять фізичними вправами, можуть бути включені до рекомендацій для батьків під час проведення реабілітаційних заходів вдома після виписки з санаторію.

**Висновки.** Розробка комплексної програми фізичної реабілітації для дітей з хронічним бронхітом вимагає врахування широкого кола факторів як пульмонологічних, так і соматичних. Важливе врахування анатоμο-фізіологічних особливостей та дидактичних принципів. Базовий компонент має вирішувати загальні завдання, а варіативний – спрямовуватися на вирішення більш специфічних.

#### **Список використаних джерел:**

1. Антипкин Ю.Г., Лапшин В.Ф., Уманец Т.Р. Рецидивирующий бронхит у детей: дискуссионные вопросы. Здоров'я України. 2008. № 18. С. 19-21.
2. Банадига Н.В. Рецидивный бронхит у детей. Новости медицины и фармации. 2010. № 13-14. С. 333-334.
3. Белов А.А., Лакшина А.А. Роль измененной механики дыхания и системного воспаления в формировании одышки при хронической обструктивной болезни легких. Клиническая медицина. 2010. № 1. С. 6-9.
4. Ботьбот Ю.К. Рецидивный бронхит у детей (механізми формування, екологічні аспекти, реабілітація, прогноз): автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук. Київ, 1996. 40 с.
5. Дука К.Д., Ильченко С.І., Ивануш С.Г. Хронічний бронхіт у дітей та підлітків – минуле, сучасне та майбутнє. Дніпропетровськ, 2013. 300 с.
6. Жданова Е.А., Яшина Г.В., Гирфанова Р.М. Комплексная реабилитация детей 3–4 лет с обструктивным бронхитом в условиях реабилитационного центра детской поликлиники. 4 с. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://sportogtu.narod.ru/6/133zhdanova.pdf>.
7. Захаров П.П., Розинова Н.Н. Возрастная эволюция и исходы хронических воспалительных заболеваний легких у детей. Трудный пациент. 2008. №9.-С.17-20.
8. Костроміна В.П., Речкіна О.О, Усанова В.О. Сучасні підходи до лікування захворювань органів дихання у дітей: (метод. рекомендації). Укр. пульмонолог. журнал. 2005. № 3. С. 68-72.

9. Котешева И.А. Лечебная физкультура на поликлиническом этапе реабилитации больных хроническим бронхитом. Качество жизни. Медицина. Болезни органов дыхания. 2004. № 1. С. 61–69.
10. Майданник В.Г., Митин Ю.В. Диагностика, лечение и профилактика воспалительных заболеваний дыхательных путей у детей. В.Г. Киев.: ООО «ИЦ Медпроминфор», 2006. 288 с.
11. Малявин А. Г. Комплексная реабилитация детей: взгляд пульмонолога . Пульмонология детского возраста: проблемы и решения. Москва, 2004. Вып. 4. С. 126–129.
12. Сабадош М.В. Засоби фізичної реабілітації у відновленні здоров'я дітей із рецидивним бронхітом. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В.Цюсь, А.І.Альошина.–Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2016. Вип. 21. С. 126-131.
13. Сухоруков В.С., Ключников С.О. Энерготропная терапия в современной педиатрии. Вестник педиатрической фармакологии инутрициологии. 2006. № 6. С. 23-27.
14. Фещенко Ю.И. Проблемы хронических обструктивных заболеваний легких. Укр. пульмонол. журнал. 2010. № 1. С. 6.
15. Христова Т. Є. Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей, які часто хворіють на гострі респіраторні захворювання. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2012. № 5. С. 119–123.
16. Хрущев С. В., Симонова О. И. Физическая культура детей с заболеваниями органов дыхания. Москва: Изд. центр «Академия», 2006. 304 с.
17. Лікувальна фізична культура при хронічному бронхіті в учнів старших класів / Грейда Б. П., Грейда Н. Б. [та ін.]. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. пр. Рівне, 2009. Вип. 6, ч. 1. С. 57–63.
18. Alexandra Nough. Physiotherapy in Respiratory Care: An Evidence-based Approach to Respiratory and Cardiac Management. – 3 Sub edition. Trans-Atlantic Publications, Inc. 2001. 550 p.
19. Stern D.A. Poor airway function in early infancy and lung function by age 22 years: a non-selective longitudinal cohort study. Lancet. 2007. Vol.370. N 1. P. 758-764.

Methodical bases of designing the program of physical rehabilitation of children with chronic bronchitis under conditions of sanatorium have been considered. Main tasks and principles have been formed. The process of design and content of basic and variative components of program has been substantiated. Factors requiring account of the following aspects have been determined: anatomico-morphological peculiarities, results of spirometry, type of general nonspecific adaptation response, concomitant diseases.

**Key words:** physical rehabilitation, children, chronic bronchitis.

**Отримано: 30.04.2018**

**Є.В. Назимок, І.Г. Бірюк, І.Л. Куковська,  
Л.Г. Логуш, В.І. Куковська, Т.Б. Сикирицька**

## **ІНТЕРАКТИВНІ ПІДХОДИ У ВИВЧЕННІ ДИСЦИПЛІНИ «ДОМЕДИЧНА ДОПОМОГА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ» ВІТЧИЗНЯНИМИ ТА ІНОЗЕМНИМИ СТУДЕНТАМИ**

У статті висвітлені особливості впровадження та переваги використання інтерактивних методів у вивченні дисципліни “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях” та їх вплив на підвищення мотивації студентів до вивчення предмету. Використання інтерактивних включень у лекційний матеріал, проведення семінарів з розв’язання аудиторних кейсів, використання ігрового компоненту, симуляційних занять та тестового контролю дозволить майбутнім лікарям адекватно реагувати на екстремальні ситуації та застосовувати свої вміння на практиці, адже раннє надання домедичної допомоги покращує результати лікування.

**Ключові слова:** інтерактивні методи навчання, домедична допомога, студент.

**Постановка проблеми.** Серед розмаїття дисциплін медичної галузі, сьогодні, на перший план виходить “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях”. Питання домедичної допомоги є особливо актуальним, адже кожного дня на сході України гинуть не тільки військовослужбовці, а й мирне населення. Пошкодження, які виникають у сучасних збройних протистояннях, значно обмежують час надання домедичної допомоги на полі бою [4]. Майже 30% поранених помирають внаслідок непрофесійного та несвоєчасного надання домедичної допомоги [17, 19, 22].

Проблемою підготовки фахівців, які здатні підвищити показники виживання поранених і хворих у екстремальних ситуаціях переймаються вітчизняні та зарубіжні медичні навчальні заклади [9, 17, 20]. Важливим питанням залишається опанування практичними навичками вітчизняними та іноземними студентами при вивченні відносно нової дисципліни “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях” [13]. Якість навчання студентів залежить від того наскільки добре вони використовують свої ресурси для досягнення поставлених перед ними цілей. Правильний підхід до вивчення дисципліни дозволяє в разі підвищити опанування практичними навичками [6, 8]. До того ж останнє можна досягти, якщо при засвоєнні нового матеріалу іноземними студентами врахувати виникнення неточностей в термінології (номенклатурні терміни, які різняться в різних країнах світу), недостатність інтерактивних методичних підходів та технічного оснащення навчального процесу. Не враховуючи вище наведене студент (особливо іноземний) засвоює лише 5-10 % матеріалу [11, 16]. Використання сучасних методів стимуляційної медицини дозволить навчити студентів ефективно та про-

дуктивно мислити і своєчасно приймати правильні рішення при виникненні екстремальних ситуацій. Інтерактивні методи дозволять майбутнім лікарям адекватно реагувати на екстремальні ситуації та застосовувати свої вміння на практиці, адже раннє надання домедичної допомоги покращує результати лікування [10, 18, 21, 23].

**Аналіз актуальних досліджень.** Досвід використання інтерактивних методів навчання мають країни східної Європи та Сполучені Штати Америки, де впровадження в навчання і практику кейс-методу розпочалось ще з 90-х рр. минулого століття. Існує дві відомі школи case-study: Гарвардська та Манчестерська. Медична школа Гарварда почала використовувати кейс-методи з метою зменшення інформаційного перевантаження студентів. Шляхом зміни в навчальних програмах відбувся перехід до активного вивчення медицини за допомогою кейсів. Серед зарубіжних вчених, які вивчали дане питання заслуговують уваги: Д. Бюрер, Д. Робін, Е. Монтер, М. Лідере, Дж. Ерскін та ін. Відомі фахівці розглядають кейс-метод як ефективний інструмент оновлення освіти. Проте даний метод в Україні впроваджується дуже повільно [15].

Необхідність застосування сучасних інтерактивних методів для організації навчальної діяльності висвітлені в роботах К.О. Баханова [1], М.В. Кларіна [7]. Методи залучення сучасних інтерактивних технологій у педагогіці наведені в працях О.І. Пометун [12]. Найбільш популярними у сучасній вітчизняній дидактиці є праці А.М. Алексюка та В.О. Онищука [16], О.І. Сікарчук [14].

**Мета роботи** – визначити сучасні інтерактивні підходи викладання домедичної допомоги в екстремальних ситуаціях вітчизняним та іноземним студентам.

**Виклад основного матеріалу.** Для успішної реалізації навчальної програми з дисципліни “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях” перед викладачами кафедри медицини катастроф та військової медицини ВДНЗ “Буковинський державний медичний університет” постає завдання впровадити в навчальний процес інтерактивні методи навчання. Важливим моментом навчального процесу є активна взаємодія студента і викладача, які мають спільне бажання щодо покращення їхніх знань та вмінь через впровадження стимуляційних сценаріїв. На нашу думку, повністю відмовитись від пасивних методів навчання є недоцільно, адже за допомогою лекційних занять можна охопити велику кількість матеріалу, проте інтегрувати інтерактивні технології, вважаємо за необхідність.

Методами організації лекційного процесу можуть стати: інтерактивні фронтальні включення, у вигляді “мозкового штурму”, як результат кожен зі студентів може себе проявити, запропонувати своє рішення проблеми. Результатом мозкової атаки стає список творчих рішень або варіантів рішення проблеми, яка склалася завдяки участі студентів. Оскільки студенти беруть активну участь в процесі критичного мислення, вони можуть краще зрозуміти і запам’ятати інформацію, що обговорювалася. Всі ідеї повинні вітатися, кожна ідея повинна записуватися, при необхідності у видозміненій формі. Інтерактивні фронтальні включення повинні тривати 10-15 хвилин.

Основою практичних занять є детальний розгляд окремих теоретичних положень навчальної дисципліни та формування вмій шляхом багаторазового виконання кожним студентом практичних навичок з надання домедичної допомоги. Одним із різновидів інтерактивного семінару може бути семінар “запитання-відповідь” або окремі “кейси”, які містять сценарії невідкладних станів та охоплюють весь спектр практичних навичок, передбачених навчальною програмою.

Розрізняють такі види кейсів:

- кейс-вправа;
- кейс-випадак;
- кейс-ситуація.

Кейс-вправа надає можливість студенту застосувати на практиці здобуті практичні навички. Найчастіше використовується там, де необхідно провести кількісний аналіз. Кейс-вправу доцільно використовувати для закріплення проведеного матеріалу вкінці заняття. Кейс-випадак – це короткий кейс, який розповідає про окремий випадок. Його можна використовувати під час заняття для того, щоб проілюструвати певну екстремальну ситуацію або підняти питання про алгоритм надання домедичної допомоги. Іншим видом case-study є кейс-ситуація – класичний кейс, що вимагає від студента аналізу ситуації. В ньому найчастіше ставиться запитання: “Чому ситуація набула такого розвитку і яким чином її можна вирішити?”. Дана методика підходить як для відпрацювання практичних навичок протягом заняття так і для позааудиторної підготовки студента. Кейс-технології в навчальному процесі сприяють формуванню у студентів умінь та навички: комунікації, презентації, взаємодії та прийняття колективних рішень, самостійного пошуку інформації задля розв'язання ситуаційного завдання та аналізу помилок.

Добре зарекомендував себе метод ситуативного моделювання: в процесі заняття студенти діляться на бригади і маючи єдине завдання пропонують свої варіанти надання домедичної допомоги. Кожен студент виконує певну функцію, що дає можливість одночасно проявити лідерські здібності та попрацювати в команді. Даний інтерактивний метод забезпечує не тільки багатосторонню співпрацю між викладачем та студентом, але й сприяє їх безпосередній взаємодії та взаємонавчанню. Симуляційне навчання є одним з ефективних способів керування помилками. Такий метод дозволяє багаторазово і точно відтворити екстремальні ситуації (сценарії) і адаптувати навчальну дисципліну під кожного студента чи команду студентів. Студенти стають учасниками одного спільного процесу, дискутують, набувають медичного досвіду. Для якісного вирішення поставлених завдань вони повинні оволодіти не тільки когнітивними, практичними, але і поведінковими навичками, оскільки зміст симуляційного навчання спрямований на міждисциплінарне навчання, вироблення безпечних форм професійної поведінки та навичок спілкування з пацієнтом.

Разом з тим, симуляційне заняття потребує попередньої теоретичної підготовки, опанування практичними навичками і завчасного опрацювання

віртуального алгоритму організації та надання допомоги у заданій ситуації. Симуляційне заняття зазвичай передбачає таку послідовність:

- перший етап – інструктаж, під час якого оцінюється обстановка, наявне обладнання, визначається об'єкт і мета клінічної ситуації;
- другий етап – сам процес симуляції навчання, коли учасники групи безпосередньо здійснюють заходи допомоги, проводять необхідні реанімаційні дії, тощо;
- третій етап – підведення підсумків, аналіз результатів навчання.

Важливим моментом є те, щоб всі члени команди максимально відчували реальність ситуації, диференціювали не тільки персональні, але й командні помилки. Бажано здійснювати відеозапис всіх етапів, щоб студенти могли самостійно оцінити свої дії та розглянути помилки разом з викладачем. Використовуючи метод ситуативного моделювання необхідно враховувати ігровий компонент подачі інформації. Для навчання іноземних студентів ігрові елементи в опануванні професійних навичок є найбільш ефективною формою навчання. Гру необхідно будувати на матеріалі, який вже знайомий студентам і перед початком семінару корисно повторити пройдений матеріал знову. Ігрову форму навчання можна застосувати для закріплення або повторення навчального матеріалу [6]. Таким чином, симуляційне заняття дозволяє створити ситуацію максимально наближену до реальної, багаторазово самостійно відпрацювати практичні навички з правом на помилку, неприпустиму в житті, відпрацювати алгоритми дій кожного студента чи групи студентів, вибрати тактику надання домедичної допомоги в різних невідкладних ситуаціях відповідно до існуючих стандартів.

Дискусія дає прекрасну нагоду виявити різні позиції з певної проблеми або з суперечливою питання. Для того щоб дискусія була відвертою, необхідно створити атмосферу довіри та взаємоповаги [18].

Тому бажано, ознайомити студентів з правилами культури ведення дискусії.

На нашу думку доцільно використовувати наступні правила:

- дискутувати необхідно по черзі, а не всім одночасно;
- викладач може критикувати ідеї, а не особу, що висловила свою думку;
- необхідно поважати всі висловлені думки (точки зору);
- не потрібно змінювати тему дискусії;
- викладачеві необхідно залучити до участі в дискусії всіх студентів.

До різновидів інтерактивного навчання також належать дебати, “круглий стіл”, майстер-класи, метод малих груп та багато інших. Проте для того, щоб ці методи були інтегровані в навчальний процес, необхідно використовувати їх вибірково. Зловживання такою методикою знижує її ефективність [2].

Після застосування того чи іншого інтерактивного методу підводяться підсумки, обговорюються помилки і як метод контролю пропонується вирішити тестові завдання. Тестування належить до ефективних інструментів контролю рівня знань студентів і має низку безсумнівних переваг перед іншими методами контролю: одночасний контроль усіх студентів за короткий проміжок часу;



повна перевірка теоретичних знань, практичних умінь і навичок; об'єктивність; висока валідність; встановлення зворотного зв'язку зі студентами та визначення результатів засвоєння матеріалу. Ефективність тестового контролю можна підвищити за допомогою таких типів тестування відкритий (з самостійним формулюванням відповіді на запитання) та закритий (з вибором правильної відповіді з переліку можливих варіантів). Кожен тип тестування може вимагати від студента вирішити тести на:

- розташування, інтегрування, інтерпретування матеріалу та висловлювання власної думки (essay tests);
- правильну відповідь між двома запропонованими (alternative tests);
- із групування правильних відповідей (multiple choice tests);
- на відповідність (true-false tests);
- на розпізнавання (recognition tests);
- на знаходження логічних зв'язків між двома параметрами (matching tests);
- у заповненні речень, які містять пропущені частини (completion tests);
- згрупування фактів (rearrangement tests);
- вирішення кросвордів (crossword tests);
- розгляд класифікацій (classification tests) [3, 11].

У традиційному навчанні викладач виконує роль “фільтра”, який обирає і дозує навчальну інформацію, а в інтерактивному – роль помічника у роботі та консультанта [7]. Такий підхід до застосування тестового контролю усуває недолік живого спілкування між студентами і викладачем та дозволяє визначити рівень його фахової підготовки.

Запропоновані інтерактивні підходи мають успіх за умови якісного мультимедійного та матеріально-технічного забезпечення, а також написання якісних сценаріїв симуляційних завдань. Багаторазове відпрацювання практичних навичок на манекенах, муляжах зі студентами, підготовленими за певним сценарієм, забезпечує якісний тренінг, а використання бронежилетів, макетів зброї, індивідуальної аптечки, моделей травми та інших матеріалів, дозволяє максимально адаптувати заняття до реальних умов екстремальної ситуації. Віртуальні технології дозволяють опанувати практичні навички за принципом – “не нашкодь” і дають можливість моделювати різні клінічні ситуації, максимально наближені до реальних [5]. При використанні інтерактивних методик працює важливий принцип: навчився сам – можу навчити іншого.

### **Висновки:**

1. Оптимізація організації навчального процесу з використанням інтерактивних включень у лекційний матеріал, проведенням семінарів з розв'язанням аудиторних кейсів, використанням ігрового компоненту, симуляційних занять та тестового контролю підвищують мотивацію студентів до вивчення предмету та кваліфікаційний рівень викладача.

2. Інтерактивні підходи у підготовці вітчизняних та іноземних студентів формують навички командної роботи, комунікативні здібності, підвищують

ефективність практичної та теоретичної підготовки з дисципліни “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях” та мають успіх за умови якісного мультимедійного та матеріально-технічного забезпечення.

### **Список джерел літератури:**

1. Баханов К. О. Інтерактивне навчання. Історія в школах України. 2008. № 2. С. 31-36.
2. Використання інтерактивних методів викладання на Кафедрі внутрішньої медицини № 1 / О. Я. Бабак, Г. Ю. Панченко, Л. В. Масляева [та ін.]. Інноваційні технології в системі професійної підготовки студентів в ХНМУ : матеріали XLVIII навчально-методичної конференції (Харків, 10 грудня 2014 р.). Харків, 2014. Вип. 5. С. 20-23.
3. Гриник Б. С., Пилипів О. Г. Тестування як ефективний інструмент вимірювання рівня знань студентів. Психолого-педагогічні науки. 2013. № 3. С. 97-102.
4. Домедична допомога в умовах бойових дій : метод. посіб. / В. Д. Юрченко, В. О. Крилюк, А. А. Гудима [та ін.]. К. : Середняк Т. К., 2014. 80 с.
5. Застосування інтерактивних методів навчання у підготовці лікарів-педіатрів / О. С. Чернишова, Ф. В. Климовицький, Т. Р. Полесова [та ін.]. Проблеми вищої школи. 2017. Т. 18, № 1. С. 106-108.
6. Застосування новітніх інформаційних та інтерактивних технологій у навчальному процесі вищої медичної школи / В. І. Похилько, О. М. Ковальова, С. М. Цвіренко [та ін.]. Світ медицини та біології. 2013. № 2. С. 146-148.
7. Кларин М. В. Интерактивное обучение – инструмент освоения нового опыта. Педагогика. 2000. №7. С. 12-18.
8. Краевский В. В., Хуторской А. В. Основы обучения : Дидактика и методика. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. М. : Издательский центр «Академия», 2007. 352 с.
9. Льовкін О. А., Рязанов Д. Ю., Серіков К. В. Форми стимуляційного навчання лікарів-слухачів, лікарів-інтернів, середнього медичного персоналу та парамедиків. Медицина неотложных состояний. 2016. № 5(76). С. 94-97.
10. Максименко С. Д., Філоненко М. М. Педагогіка вищої медичної освіти: підручник. К. : «Центр учбової літератури», 2014. 288 с.
11. Мілерян В. Є. Методичні основи підготовки та проведення навчальних занять в медичних вузах (методичний посібник). К. : Хрещатик, 2004. 80 с.
12. Пометун О. І. Енциклопедія інтерактивного навчання. К. : СПД Кулінічев Б. М., 2007. 144 с.
13. Сван О. Б. Особливості викладання дисципліни “Домедична допомога в екстремальних ситуаціях” іноземним студентам. Медична освіта. 2015. № 3. С. 73-78.
14. Сікарчук О. І. Інтерактивні методи навчання у вищій школі: навч.-метод. посіб. К. : Таксон, 2006. 88 с.

15. Сурмін Ю. П. Кейс-метод: становлення та розвиток в Україні. Вісник НАДУ, 2015. № 2. С. 19-28.
16. Сучасні методи викладання медичних дисциплін у вищій школі / Л.А. Гай, Ю.В. Сухін, В.Ф. Венгер [та ін.] // Медична освіта. 2016. № 1. С. 15-18.
17. Умови та необхідність вивчення дисципліни «Перша медична допомога в екстремальних ситуаціях» у медичних вищих навчальних закладах / В. С. Тарасюк, М. В. Матвійчук, Н. Д. Корольова [та ін.]. Biomedical and biosocial anthropology. 2016. №26. P.189-192.
18. Шкільняк Л. І. Дискусія як метод інтерактивного навчання у вищій медичній школі. Вісник Вінницького національного медичного університету. 2015. Т.19, № 1. С. 189-192.
19. Auerbach A. D., Shojanian K. G. The tension between needing to improve care and knowing how to do it. The New England journal of medicine. 2007. Т. 357, №. 6. С. 608.
20. 2010 International Consensus on Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care Science With Treatment Recommendations. Part 1: Executive Summary / M. F. Hazinski, J. P. Nolan, J. E. Billi [et al.]. Circulation. 2010. V. 122. P. 250-S275. DOI. : <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.110.970897> (дата звернення: 15.04.2017)
21. Introduction of the medical emergency team (MET) system: a cluster-randomised controlled trial / K. Hillman [ et al.]. Lancet. 2005. Т. 365, №. 9477. С. 2091-2097.
22. Pronovost P. J., Miller M. R., Wachter R. M. Tracking progress in patient safety: an elusive target. JAMA. 2006. №296. P. 696-699.
23. The effect of organized systems of trauma care on motor vehicle crash mortality / A. B. Nathens, G. J. Jurkovich, P. Cummings [et al.]. JAMA. 2000. № 283. P. 1990-1994.

The article presents the peculiarities of implementation and the advantages of using interactive methods in the study of the discipline «Premedical aid in extreme situations» and their influence on increasing the motivation of students to study the subject. The quality of student learning depends on how well they use their resources to achieve their aims. Correct approach in studying discipline allows increasing mastery of their practical skills. In our opinion, it is inappropriate to completely abandon passive teaching methods, because with the help of lectures you can cover a large amount of material, but to integrate interactive technologies, we consider it necessary. Using interactive content in lectures, conducting seminars with solving the classroom cases, using the game component, simulation exercises and test control will allow future doctors to respond adequately to extreme situations and apply their skills in practice, since early provision of premedical aid improve treatment results.

**Key words:** interactive teaching methods, premedical aid, student.

**Отримано: 17.04.2018.**

## **БАСКЕТБОЛ ЯК ОДИН З ОСНОВНИХ ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ В УМОВАХ СУЧАСНОЇ СИСТЕМИ ОСВІТИ**

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 проблеми.** Удосконалення вітчизняної системи підготовки кваліфікованих спортсменів вимагає постійного пошуку нових методичних підходів до організації та змісту навчально-тренувального процесу, до відбору засобів спеціальної підготовки відповідно до тенденцій розвитку змагальної діяльності.

Відмінною особливістю сучасного баскетболу, на думку багатьох фахівців, є надання процесу гри активного, динамічного, атакуючого характеру, збільшення кількості складних і несподіваних ігрових ситуацій в досягненні єдиної мети - закинути м'яч в корзину суперника (С.В. Голомазов, 2003; І.М. Баталов, 2006). Суттєво підвищилось значення раціональної техніки та її варіативності при економізації рухової діяльності, ускладнилися тактичні дії і тим самим зменшилася їх інформативність для команди суперника. Участь у грі з високою інтенсивністю дій в нападі та захисті змушує кожного баскетболіста майстерно оволодіти техніко-тактичними діями, швидко орієнтуватися на майданчику, приймати вірні рішення і швидко їх реалізовувати в умовах постійної мінливої ситуації при дефіциті часу і простору (С.В. Литвинова, 1999; В.К. Пельменев, 2000; В.Н. Притикін, 2003).

Одним з основних засобів навчально-тренувального процесу є рухово-координаційні вправи, які широко застосовуються в багатьох видах спорту і на всіх етапах підготовки до змагальної діяльності, включені вони і в зміст тренувальних занять баскетболістів. На їх функцію конструктивних елементів для побудови нових рухових дій при необхідності вирішення нових техніко-тактичних завдань в баскетболі неодноразово вказували провідні фахівці (В.К. Бальсевич, 2000; С.В. Голомазов, 2003; В.І. Лях, 2006). Особливу значимість ці вправи набули для розвитку здатності оцінювати та регулювати просторово-часові і динамічні параметри рухів, почуття ритму, здатності до довільного розслаблення м'язів, збереження стійкості рівноваги, статокінетичної стійкості, здатності до перебудови рухів і орієнтування в просторі (Ю.М. Портнов, 1989; Д. Железняк, 2001; С.В. Голомазов, 2003).

Однак при наявності сучасної концепції навчально-тренувально-го процесу, широкого обсягу наукової та методичної інформації про рухово-координаційну підготовку студентів в практиці студентського баскетболу не спостерігається широке їх впровадження. В даний час ще не отримала наукового обґрунтування методика розвитку рухово-координаційних здібностей на різних етапах багаторічного процесу спортивного тренування студентів-баскетболістів, мало відстежена динаміка рівня цих здібностей.

**Мета дослідження** - наукове обґрунтування методики координаційної підготовки студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

**Об'єкт дослідження** - навчально-тренувальний процес студентів вищих навчальних закладів на заняттях з фізичного виховання засобами баскетболу.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** Для перевірки ефективності розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості студентів, було проведено формуючий педагогічний експеримент, в результаті якого вдалося розглянути зміни у рівні розвитку координаційних здібностей, які впливають на формування професійних умінь та навичок.

Для проведення педагогічного експерименту були створені експериментальні та контрольні групи. Контрольні групи займалися традиційною програмою з фізичного виховання у вищій школі, а експериментальні групи за розробленою технологією координаційної підготовки. Педагогічний експеримент проводився зі студентами 1-3 курсів на заняттях з фізичного виховання на базах Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова та Кам'янець-Подільського національного університету імені І.Огієнка протягом 2013-2014 навчального року. У цьому дослідженні брали участь 103 студенти спеціальностей, з яких були сформовані експериментальна (ЕГ) та контрольна (КГ) групи. До складу ЕГ входило 53 студенти, КГ налічувала 50 студентів.

Для визначення однорідності контрольної та експериментальної груп порівнювалися всі показники, які були зняті до початку педагогічного експерименту. За допомогою статистичного аналізу загальної фізичної підготовленості, соматичного здоров'я та розвитку координаційних здібностей та характеристик психіки, що відповідають за їх прояв, можна зробити висновок, що за більшістю показників експериментальні та контрольні групи однорідні ( $p < 0,05$ ).

Заняття проводилися двічі на тиждень по 2 академічні години протягом навчального року, до того ж студентам експериментальних груп давалося завдання виконання комплексів вправ координаційної підготовки під час РГГ, в режимі дня між навчальними заняттями та у вільний час.

Внаслідок впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання розроблених нами спеціальних методик навчання вправ координаційної спрямованості відбулися позитивні зрушення у розвитку фізичних якостей, тобто відбулися позитивні зміни у результатах рухових тестів (табл.1).

**Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників загальної фізичної підготовленості експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Біг 3000 м, хв	Е	13,8 ± 0,3	13,0 ± 0,2	5,6%	p<0,05
	К	14,0 ± 0,2	13,3±0,2	5%	p<0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, разів	Е	12 ± 1	13 ± 1	8,3%	p<0,05
	К	11 ± 0,6	12 ± 0,6	9%	p<0,05
Піднімання в сід за 1 хв, разів	Е	33 ± 2	34 ± 2	3%	p<0,05
	К	34 ± 1	35 ± 1	3%	p<0,05
Стрибок у довжину з місця, см	Е	212 ± 4	212 ± 4	0%	p>0,05
	К	212 ± 3	213 ± 3	0,5%	p>0,05
Біг на 100 м, с	Е	14,7 ± 0,1	14,4 ± 0,1	2%	p>0,05
	К	14,9 ± 0,2	14,9 ± 0,2	0%	p>0,05
Човниковий біг 4×9 м, с	Е	10,1 ± 0,2	9,9 ± 0,2	2%	p>0,05
	К	10,3 ± 0,1	10,3 ± 0,1	0%	p>0,05
Нахили тулуба вперед з положення сидячи, см	Е	12 ± 1	12,5 ± 1	4,2%	p<0,05
	К	11 ± 0,4	11, 6 ± 0,4	5,5%	p<0,05

Наприкінці навчального року у студентів контрольної та експериментальної груп підвищилися показники майже всіх рухових тестів, але про статистично достовірні зміни можна говорити лише у силових показниках ти витривалості. Так, розвиток сили рук збільшився на 8,3% та 9% відповідно в ЕГ та КГ, витривалості – на 5,6% та 5% при p<0,05 відповідно в ЕГ та КГ студентів при p<0,05, гнучкості – на 4,2% та 5,5% в ЕГ та КГ юнаків відповідно при p<0,05.

Оскільки погіршень розвитку рухових якостей студентів ЕГ наприкінці експерименту в порівнянні з початковими показниками не спостерігається, то експериментальна методика координаційної підготовки, впроваджена у навчально-виховний процес фізичного виховання, не погіршує рівня їх загальної фізичної підготовленості. Виявлено недостовірне покращання результатів у бігу на 100 м та човниковому бігу 4х9 м (p>0,05), яке можна пояснити позитивними змінами у розвитку швидкості рухової реакції студентів ЕГ.

Перевірка рівня розвитку координаційних здібностей та спеціальних характеристик психіки студентів ЕГ та КГ встановила присутність достовірних змін у координаційній підготовці студентів ЕГ після педагогічного експерименту (табл. 2).

Аналіз результатів вимірювань показників КЗ після проведення експерименту показав, що реалізація розробленої нами методики навчання вправ координаційної спрямованості сприяла підвищенню рівня їх прояву у ЕГ студентів. Статистично достовірну різницю після проведення експерименту показали результати показників статичної рівноваги (18,6% при  $p < 0,05$ ), вестибулярної стійкості (10,7% при  $p < 0,05$ ), точності оцінки силових, часових та просторових параметрів рухів (11,5%, 13,3% та 10% відповідно при  $p < 0,05$ ).

Що стосується швидкості рухових реакцій (1,3% та 0,9% простої та складної відповідно при  $p < 0,05$ ), частоти рухів верхніх кінцівок (3,1% при  $p < 0,05$ ), то приріст цих показників незначний і статистично недостовірний.

Такі результати підтверджують дослідження В.С. Фарфеля, Є.П. Ільїна, Л.П. Сергієнка та ін. про те, що дані показники характеризують властивості нервово-м'язової системи, зумовлені генетично і мало піддаються тренуванням.

Таблиця 2

**Ефективність впливу методики навчання вправ координаційної спрямованості на зміну показників КЗ експериментальної (n=16) та контрольної (n=13) груп в умовах педагогічного експерименту**

Види випробувань	Групи	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ до експерименту	$\bar{X} \pm m \bar{x}$ після експерименту	% приріст показника	p
Швидкість простої реакції, с	Е	0,228±0,003	0,225±0,002	1,3%	p>0,05
	К	0,232±0,003	0,230±0,004	0,9%	p>0,05
Швидкість складної реакції, с	Е	0,323±0,004	0,321±0,003	0,9%	p>0,05
	К	0,333±0,005	0,33±0,005	0,9%	p>0,05
Частота рухів пальців провідної руки, разів на 10 с	Е	65±2	67±2	3,1%	p>0,05
	К	64±2	62±2	3,1%	p>0,05
Статична рівновага, с	Е	14,0±0,5	16,6±0,7	18,6%	p<0,05
	К	14,0±0,4	14,3±0,4	2,1%	p>0,05
Вестибулярна стійкість, с	Е	28,0±0,9	31±0,8	10,7%	p<0,05
	К	27,7±1,0	28,2±0,9	1,8%	p>0,05
Кінестетичне відчуття, %	Е	13,0±1,0	11,5±0,7	11,5%	p<0,05
	К	14,0±1,0	13,5±0,9	3,6%	p<0,05
Часова орієнтація, с	Е	1,5±0,2	1,3±0,2	13,3%	p<0,05
	К	1,8±0,2	1,8±0,3	0%	p>0,05
Просторова орієнтація (диференціювання відстані), %	Е	1,0±0,1	0,9±0,1	10%	p<0,05
	К	1,0±0,1	1,2±0,2	-20%	p>0,05

Швидкість сприйняття і переробки зорової інформації, біт/с	Е	1,92±0,02	1,94±0,02	1%	p>0,05
	К	1,88±0,02	1,89±0,02	0,5%	p>0,05
Інтенсивність уваги, %	Е	95,2±1,0	96,4±0,7	1,3%	p>0,05
	К	93,9±1,0	94,1±0,7	0,2%	p>0,05

Зокрема, швидкість рухових реакцій зумовлюється рухливістю нервових процесів, а частота рухів залежить від мобільності нервово-м'язового апарату: частоти нервово-м'язової імпульсації, швидкості переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення, темпу чергування цих фаз, ступеня включення в процес руху «швидких» м'язових волокон та їхньої синхронної роботи, вони характеризуються спадковими особливостями та найкраще розвиваються у сенситивні періоди з 7-8 до 11-12 років.

Показники психічних характеристик студентів ЕГ у ході експерименту, зокрема швидкість сприйняття і переробки інформації та інтенсивність уваги підвищилися, але недостатньо.

Наукова новизна отриманих результатів дослідження полягає в тому, що:

- виявлено й обгрунтовано взаємозв'язок рівня розвитку спеціальних координаційних здібностей та психофункціональних показників організму з успішністю оволодіння професійними вміннями й навичками студентів різних спеціальностей засобами баскетболу;

- визначено критерії оцінювання спеціальної координаційної підготовленості та на цій основі розроблено структуру комплексного контролю навчальних досягнень студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання за допомогою баскетболу;

- обгрунтовано методику комплексної спеціальної координаційної підготовки студентів ВНЗ у процесі фізичного виховання засобами баскетболу; удосконалено організацію занять з фізичного виховання студентів з урахуванням особливостей їх професійної діяльності;

дістали подальшого розвитку питання стану здоров'я, мотивації та рухової підготовленості студентської молоді вищих педагогічних закладів освіти.

### **Висновки.**

Аналіз рівня професійних досягнень студентської молоді після впровадження експерименту, що визначається за рівнем успішності оволодіння спеціальними професійними вміннями та навичками показав покращання результатів іспитів з фахових дисциплін.

Так, моніторинг успішності студентів з дисциплін циклу професійної та практичної підготовки після педагогічного експерименту показав достовірне зростання рівня навчальних досягнень у студентів ЕГ (9,2% при p<0,05), що свідчить про підвищення якості фахової підготовки.

Наявність позитивних змін у рівні професійних досягнень характеризує підвищення якості формування професійно важливих умінь та навичок, що підтверджує ефективність розроблених методик координаційної підготовки студентів ВНЗ.



**Список використаних джерел:**

1. Анищенко, В.С. Физическая культура: методико-практические занятия студентов: учебное пособие М.: Изд-во РУДН, 1999. 158с.
2. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. К., 2003. - 150с.
3. Загороднев, В.Н. Построение тренировочного занятия. Тамбов, 1997. 238 с.
4. Sadowski Ed.J. Coordination Motor Abilities in Scientific Research: Monograpy Internation Associational of sport kinetics. Biala Podlaska, 2005. 468 s.
5. Zimmermann K. Koordinative fhigkeiten und beweglichkeit. In: K. Meinelschnabel: Bewegungslchre. Sportmotorik. Berlin, 1998. S. 206-236.

Improvement of the national system of training qualified athletes requires constant search of new methodical approaches to the organization and content of the educational-training process, to the selection of means of special training according to the trends of development in the competitive activities.

A distinctive feature of the modern basketball, according to the opinion of many experts, is providing active, dynamic, attacking the character to the game, increasing the number of complex and unexpected game situations to achieve the only aim - to throw the ball in the opponent's basket (S.V.Holomazov, 2003; and M. Batalov, 2006). The value of rational technology and its variability in economization of motor activity has increased significantly, the tactical actions have complicated and thus their informational content for the opposite team has decreased. Participation in the game with high intensity action in attack and defense makes every basketball player to master the technical and tactical actions skillfully, to focus on the ground quickly, to make the right decisions and realize them quickly in constant changing situation with the shortage of time and space (S.V. Litvinova, 1999; V.K.Pelmenyev, 2000; V.N.Prytykin, 2003).

One of the main means of training process is motor-coordination exercises, which are widely used in many sports and at all stages of preparation to competitive activities, they are included in the content of basketball players' training lessons. The leading experts repeatedly pointed to their function of structural elements for the construction of new motor action as necessary to solve new technical and tactical tasks in basketball. (V.K. Balsevich, 2000; S.V.Holomazov, 2003; V.I. Lyakh, 2006). These exercises have acquired particular significance for the developing of the capacity to appraise and regulate the space-time and dynamic parameters of movement, sense of rhythm, ability to freestyle relaxation of muscles, maintaining the stability of equilibrium, statekinetical stability, capacity for reorganization of movement and orientation in space (Y.Portnov, 1989; D.Zhelezniak, 2001; S.V.Holomazov, 2003).

**Keywords:** students, basketball, coordination abilities, physical education

**Отримано: 29.04.2018**

Д.А. Окіпняк, А.С. Окіпняк, М.В. Зубаль

## ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІЗ РОЗМІНУВАННЯ З УРАХУВАННЯМ ВИМОГ СЬОГОДЕННЯ

Проведено порівняльний аналіз визначаючих відмінностей термінів оперативного та гуманітарного розмінування. Визначено структуру, мету та основні компоненти протимінної діяльності: інформування про мінну небезпеку та небезпеку ВВП; гуманітарне розмінування, тобто обстеження мін і ВВП, складання карт, маркування і розмінування; допомога постраждалим, включаючи реабілітацію та реінтеграцію; знищення запасів ВР і боеприпасів; інформаційно-пропагандистська діяльність проти використання ППМ. Розглянуто педагогічні аспекти підготовки саперів в умовах змін, що відбуваються на сучасному етапі розвитку ЗСУ.

**Ключові слова:** протимінна діяльність, професійна компетентність, розмінування території, професійна готовність, фахівець з розмінування. Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень

Розмінування – процес повного знешкодження та видалення мін, мінпасток, саморобних вибухових пристроїв, які не розірвалися, вибухових предметів з певного району місцевості з метою забезпечення безпеки цивільного населення. На морі для розмінування часто використовують — тральщики, а для очищення сухопутної ділянки залучаються сапери інженерних підрозділів Збройних Сил України (ЗСУ) та відповідні підрозділи Державної служби з надзвичайних ситуацій України. Розмінування може проводитися вручну або механічним способом, з допомогою спецмашин [1].

З початком конфлікту на Сході України групи розмінування Збройних Сил України працюють на звільнених територіях Донецької та Луганської областей. Під час роботи фахівці з розмінування мають справу з великою кількістю залишених терористами розтяжок, мін та інших боеприпасів, які не розірвалися. За період проведення АТО інженерними підрозділами ЗСУ знешкоджено 10687 одиниць вибухонебезпечних предметів, з яких 75 становлять саморобні вибухові пристрої; розміновано 71 об'єкт інфраструктури, 94 приміщення та житлових будинки у Слов'янську, Краматорську, Артемівську та інших; перевірено на наявність мінно-вибухових загороджень та вибухонебезпечних предметів більше 1500 кілометрів шляхів та залізничного полотна, розміновано більше 200 кілометрів доріг та залізничного полотна, 17 різних об'єктів (дамби, греблі, водогони, електричну підстанцію та шляхопровід) [2-4].

За приблизними підрахунками і прогнозами фахівців з розмінування проблема розмінування, після завершення бойових дій на Сході країни, впродовж тривалого часу буде про себе нагадувати ще дуже довго, тому Міністерству оборони

України спільно з Державною службою з надзвичайних ситуацій дане завдання розробити план розмінування звільнених територій Донецької та Луганської областей.

Результати аналізу наукових праць свідчать, що теоретико-методичні основи підготовки фахівців інженерних військ (фахівців з розмінування) розглянуто у публікаціях О. Волоха, Г. Гапоненка, В. Гераськіна, О. Денисенка, С. Дякова, М. Козяра, А. Окіпняка та ін. однак ці науковці не ставили перед собою за ціль моніторингу педагогічних аспектів підготовки саперів з урахуванням вимог сьогодення (в тому числі в умовах проведення АТО).

#### **Формулювання цілей дослідження**

Метою та завданнями дослідження є розгляд педагогічних аспектів підготовки майбутніх фахівців з розмінування з урахуванням вимог сьогодення (в тому числі в умовах проведення антитерористичної операції) та з урахуванням інтеграції ЗСУ в НАТО.

Об'єкт дослідження – професійна підготовка фахівців із розмінування.

Предмет дослідження – організація робіт з виявлення, знешкодження та знищення вибухонебезпечних пристроїв на території України.

#### **Результати дослідження та їх обговорення**

Аналіз науково-педагогічних джерел та керівних документів щодо професійної підготовки фахівців із розмінування показав, що розмінування поділяють на оперативне та гуманітарне. «Розмінування у військових цілях (оперативне розмінування)» обмежується проробленням проходів у мінних полях для виконання бойових завдань, а «гуманітарне розмінування» охоплює цілу низку видів діяльності щодо усунення мінної небезпеки та ризику, пов'язаного з мінами та ВВП (рисунок 1).



**Рис 1. Види розмінування**

Ці види діяльності охоплюють: проведення технічних обстежень, складання топографічних карт, очищення територій від мін і ВВП, маркування, опрацювання документації, налагодження зв'язків з місцевим населенням з питань мінної безпеки та передачу розмінованих територій місцевим органам влади.

Відповідно до визначення ООН, що міститься у Міжнародних стандартах протимінної діяльності (International Mine Action Standards – IMAS) [5], гуманітарне розмінування – це «вид діяльності, який спрямований не тільки видалення встановлених мін, але і вжиття заходів щодо профілактичного

інформування і навчання населення з метою запобігання підривам, а також на скорочення масштабів соціальних, економічних і екологічних наслідків від мін і боєприпасів, що не вибухнули».

У наш час ООН бере на себе загальну відповідальність за створення умов і забезпечення ефективного управління протимінними програмами, включаючи розробку і затвердження стандартів. Служба ООН з питань протимінної діяльності (United Nations Mine Action Service – UNMAS), яка є підрозділом Секретаріату ООН, працює над створенням стандартів разом з Женевським міжнародним центром гуманітарного розмінування (Geneva International Centre for Humanitarian Demining – ICHD). Підготовку, огляд і перегляд стандартів здійснюють технічні комітети експертів при підтримці міжнародних, урядових і громадських організацій.

Україна підтримує запровадження заборони протипіхотних мін (ППМ) як кінцеву мету заходів, спрямованих на усунення причин виникнення і поглиблення гуманітарної кризи, спричиненої широкомасштабним застосуванням мін. Україна не є виробником та експортером ППМ. Вона неухильно дотримується положень чотирирічного мораторію на експорт усіх типів ППМ, запровадженого з вересня 1995 року.

Приєднання України до таких міжнародно-правових актів, як Протокол II-1980 року і Протокол II з поправками 1996 року «Про заборону або обмеження застосування мін, мін-пасток та інших пристроїв», Протокол V «Про вибухонебезпечні предмети – наслідки війни» Конвенції «Про заборону або обмеження застосування конкретних видів звичайної зброї, які завдають надмірних ушкоджень або мають невибіркову дію», Оттавської Конвенції «Про заборону застосування, накопичення запасів, виробництва і передачі протипіхотних мін і про їх знищення» зобов'язують Україну вжити невідкладних загальнодержавних заходів, передбачених у цих документах. Як бачимо, у всіх цих випадках Україні необхідні професійні фахівці, які б могли виконувати зазначені завдання.

Організацію розмінування здійснює Національний орган протимінної діяльності (НОПМД) – Міністерство оборони України через управління екологічної безпеки та протимінної діяльності.

В свою чергу метою протимінної діяльності (ПМД) в Україні є зменшення ризиків, що виникають внаслідок підриву ВВП, до безпечного для населення рівня. Це надасть змогу використовувати земельні та інші ресурси очищених територій від ВВП з господарською метою, мінімізувати загрози нещасних випадків від несанкціонованого поводження з ВВП, знизити соціальну напруженість серед населення, що проживає поблизу територій, забруднених ВВП, та зберегти унікальні екосистеми без залучення значних капіталовкладень.

Структура та зміст ПМД в Україні регламентується керівними документами, відповідно до яких за організацію робіт з виявлення, знешкодження та знищення ВВП на території України та взаємодію при виконанні робіт із розмінування (виявлення, знешкодження та знищення) ВВП, що залишилися на

території України після війни, сучасних боеприпасів і підірваних засобів (крім вибухових пристроїв, що використовуються з терористичною метою) та інших вибухотехнічних робіт покладається:

- на територіальні органи управління та підпорядковані ДСНС підрозділи оперативно-рятувальної служби цивільного захисту – на всій території України, у внутрішніх водах та акваторіях Азовського і Чорного морів (за винятком територій, які надані для розміщення і постійної діяльності військових частин, установ, військових навчальних закладів, підприємств та організацій ЗСУ, інших військових формувань і об'єктів транспортної системи);
- на військові частини ЗСУ – на територіях, які надані для розміщення і постійної діяльності військових частин, установ, військових навчальних закладів, підприємств та організацій ЗСУ;
- на підрозділи Держспецтрансслужби – на об'єктах транспортної системи, із залученням за потреби підрозділів Оперативно-рятувальної служби цивільного захисту ДСНС та ЗСУ.

На основі моніторингу структури та завдань ПМД можна визначити, що змістом ПМД є очищення місцевості, об'єктів, водних акваторій від усіх типів ВВП (мін, вибухових пристроїв, зарядів, боеприпасів усіх типів, артилерійських снарядів, авіаційних бомб, морських мін, які не вибухнули) піротехнічними (саперними) підрозділами у взаємодії з місцевими органами влади, в тому числі виявлення, вилучення, знищення всіх видів ВВП як один з основних заходів інженерного забезпечення ліквідації НС.

Відповідно до стандартів ООН передбачено, що протимінна діяльність «...є не тільки розмінуванням території; ця діяльність стосується людей і суспільства, а також того, як вони ставляться до застосування мін. Мета ПМД полягає в тому, щоб зменшити ризики, які пов'язані з наземними мінами, до рівня, коли люди зможуть жити в безпеці, коли буде забезпечено безперешкодний економічний, соціальний і фізичний розвиток, а також необхідну допомогу потерпілим».

Відповідно до цього визначення, ПМД за змістом містить п'ять компонентів, що взаємодоповнюють один одного:

- інформування про мінну небезпеку та небезпеку ВВП;
- уманітарне розмінування, тобто обстеження мін і ВВП, складання карт, маркування і розмінування;
- допомога постраждалим, включаючи реабілітацію та реінтеграцію;
- знищення запасів ВР і боеприпасів;
- інформаційно-пропагандистська діяльність проти використання ППМ.

Для підтримки цих п'яти компонентів ПМД передбачено також інші допоміжні види діяльності, включаючи такі, як оцінка і планування, мобілізація ресурсів і визначення їх пріоритетності, управління інформацією, розвиток людських навичок і підготовка керівництва, менеджмент якості, а також застосування ефективного, належного і безпечного обладнання. З урахуванням можли-

востей фінансування заходів з розмінування, оптимальним варіантом вирішення проблеми визначено проведення комплексу заходів із ПМД для забезпечення населення.

Для цього насамперед передбачено: удосконалити законодавство щодо організації та проведення робіт з розмінування; вжити комплекс заходів щодо розмінування територій і об'єктів від ВВП; організувати навчання персоналу, що залучається до ПМД, та населення, що проживає у місцях можливої появи ВВП.

Отже, сьогодні міжнародна спільнота все більше усвідомлює масштаби та гостроту проблеми, що стосується мін та вибухонебезпечних залишків війни, до яких також належать суббоеприпаси, які не вибухнули. Міжнародне товариство дійшло висновку, що це є глобальною проблемою, яка потребує глобальних скоординованих дій у відповідь, зокрема за допомогою Організації Об'єднаних Націй.

Протимінна діяльність – це досить новий підхід до вирішення проблеми розмінування. Особливості кожної гуманітарної акції з розмінування залежать від професіоналізму фахівців із розмінування, методів і технологій. Ефективність ПМД залежить від допоміжних гуманітарних програм та програм розвитку, є складовою миротворчих операцій та на операцій з підтримки миру. Для організації ПМД важливо планувати процес управління на глобальному, національному та місцевому рівнях, залучати до спільних дій міжнародні, національні, комерційні, неурядові організації та військові частини. Правда, через це не можливо створити єдиний набір критеріїв, які б однозначно визначили б стандарти та настанови щодо ПМД.

Гуманітарне розмінування як одна зі складових ПМД – це галузь наукових, технічних і практичних знань та виробничої діяльності, яка пов'язана з вивченням умов роботи людини під час очищення місцевості від мін та ВВП, спрямована на усунення мінної небезпеки та ризику, пов'язаного з мінами і ВВП, та сприяє скороченню масштабів соціальних, економічних і екологічних наслідків від мін і боеприпасів, що не вибухнули.

Військові сапери проводять переважно швидке поверхневе розмінування для просування військ та техніки під час бойових дій, у той час як фахівці гуманітарного розмінування працюють повільніше, без зіткнення з противником. Ці види діяльності передбачають проведення технічних обстежень, складання топографічних карт, очищення територій від мін та ВВП, маркування, складання документації, налагодження зв'язків з місцевим населенням з питань мінної безпеки та передачу розмінованих територій місцевим органам влади.

Аналіз літератури, звітів про роботу в миротворчих місіях ООН офіцерів інженерних військ (фахівців із гуманітарного розмінування) свідчить про необхідність наукового переосмислення, обґрунтування нових методичних аспектів та впровадження інноваційних технологій в підготовку фахівців із розмінування в умовах змін, що відбуваються на сучасному етапі розвитку ЗСУ. Серед них слід вказати на такі:

- значно ускладнилися умови виконання бойових завдань частинами і підрозділами інженерних військ, вони стали більш самостійними, пере-

важно індивідуальними, повинні діяти у відриві від основних сил, в умовах невизначеності, дефіциту часу, сил та засобів;

- стрімке оновлення засобів інженерного озброєння визначає необхідність зміни в тактиці дій, удосконалення організаційно-штатної структури частин і підрозділів інженерних військ та впровадження інноваційних технологій в методиці підготовки фахівців із розмінування;

- значно зросла роль бойових (спеціальних) завдань, що їх можуть виконувати тільки фахівці інженерних військ, що в свою чергу потребує застосування новітніх засобів інженерного озброєння та професійних офіцерських кадрів, спроможних організувати виконання цих завдань за будь-яких умов;

- на сучасному етапі частини та підрозділи інженерних військ вирішують завдання інженерного забезпечення у тісній взаємодії з частинами та підрозділами Міністерства внутрішніх справ, Державної службою з надзвичайних ситуацій, органами Державної прикордонної служби України та іншими силовими структурами та відомствами, що вимагає від майбутніх фахівців із розмінування спеціальних знань, умінь та навичок в умовах спільного виконання завдань;

- значна активізація використання незаконними збройними та терористичними формуваннями нестандартних ВВП, застосування ними тактики партизанських та диверсійно-терористичних дій, що в свою чергу обумовлює нові вимоги до рівня підготовки фахівців із розмінування.

Отже, для вирішення цих суперечностей важливе значення має активний пошук перспективних технологій навчання, конкретизації методичних прийомів їх підготовки до функціонування у будь-яких умовах, удосконалення їх вмінь та прищеплення необхідних навичок.

Професіоналізм фахівців із розмінування обумовлений специфікою їх діяльності: вони повинні і в мирний час вміти організувати виконання бойових (спеціальних) завдань, насамперед щодо виявлення та знешкодження ВВП часів минулих воєн, ліквідації наслідків вибухів на артилерійських складах, стихійних лих, техногенних аварій і надання гуманітарної інженерної допомоги цивільному населенню. Крім цього, вони повинні робити вагомий внесок у забезпечення миру, успішно виконувати завдання у складі миротворчих місій ООН в різних країнах світу.

Сьогодні вже ні в кого не викликає сумнівів, що в системі вищої військової освіти України потрібно готувати спеціалістів з випередженням потреб практики. Потреби сучасної військової сфери вимагають, щоб в підготовці військових спеціалістів акцент було перенесено на компетентність. Її можна розглядати як своєрідну суму навичок, притаманних індивідові, що поєднує кваліфікацію (у точному розумінні цього слова) і соціальні характеристики поведінки та здатність працювати у групі, підрозділі, частині, керувати підлеглими, бути ініціативним і готовим до ризику, приймати зважені рішення, прораховувати їхні можливі наслідки й нести за них відповідальність [6].

Провівши аналіз змісту навчальних програм підготовки фахівців із розмінування слід зазначити, що сьогодні система підготовки фахівців із

розмінування на кожному етапі, на перший погляд, виконує свої функції. Разом з тим на сьогодні немає системного підходу до визначення параметрів функціонування системи професійного навчання, що знижує його практичну спрямованість та якість професійної підготовки. Для вирішення цієї проблеми необхідно на основі глибокого аналізу визначити вихідні параметри єдиної системи підготовки фахівців із розмінування та розробити структурно-логічну схему підготовки фахівця в системі навчання та бойової (оперативної) підготовки. Для цього потрібно уточнити та доповнити навчальні плани, програми та систему курсової підготовки.

Аналіз змісту програм спеціальних і тактико-спеціальних дисциплін засвідчив, що загалом їх розроблено відповідно до вимог державних стандартів системи вищої військової освіти України, їх зміст відповідає змісту навчальних планів ВВНЗ. Разом із тим, суттєвим недоліком цих навчальних програм є те, що відповідно до їх змісту майбутні сапери навчаються організовувати інженерне забезпечення бойових і стабілізаційних дій військ, що визначені Засадами підготовки та застосування ЗСУ на період 2006–2011 рр (розмінування під час бойових дій). Слід вказати на те, що практика застосування частин і підрозділів інженерних військ потребує, крім того, вивчення та наукового обґрунтування сучасних завдань із розмінування, пов'язаних зі спеціальними діями частин і підрозділів інженерних військ ЗСУ при ліквідації наслідків НС техногенного та природного характеру (підрив складів з боєприпасами), розмінування ВВП часів війни за заявками військкоматів, участі миротворчих контингентів ЗСУ у міжнародних миротворчих операціях та виконання завдання в зоні проведення АТО на Сході України.

Окрім того, важливо вказати на те, що в тематиці спеціальних дисциплін «Інженерні загородження», «Вибухова справа» необхідно включити питання гуманітарного розмінування при організації та проведенні заходів щодо захисту населення від боєприпасів, які були застосовані, але не вибухнули або залишені на місцях ведення бойових дій, а також при виконанні завдань з розмінування саморобних ВВП, розмінування водних акваторій, в тому числі хімічних боєприпасів та речовин. Було б доцільно також передбачити питання щодо застосування в практичній діяльності основних міжнародно-правових актів з вивчення ризиків життєдіяльності населення в умовах мінної небезпеки, утилізації (знищення) боєприпасів, надання допомоги потерпілим від інциденту тощо.

Важливо вказати і на те, що порівняльний аналіз сучасних завдань з розмінування, визначених Засадами підготовки та застосування ЗСУ, і змісту навчальних програм свідчить, що окремі завдання з розмінування в навчальних програмах відображено лише частково, інші взагалі не розглядаються. Таке змістове наповнення навчальних програм не дає можливості готувати майбутніх саперів інженерних військ з високим рівнем професійної компетентності й потребує суттєвого корегування.



### **Висновки.**

Отже, сьогоденні міжнародна спільнота все більше усвідомлює масштаби та гостроту проблеми, що стосується мін та вибухонебезпечних залишків війни. Міжнародне товариство дійшло висновку, що це є глобальною проблемою, яка потребує глобальних скоординованих дій у відповідь, зокрема за допомогою Організації Об'єднаних Націй.

Протимінна діяльність – це досить новий підхід до вирішення проблеми розмінування. Особливості кожної акції з розмінування залежать від професіоналізму фахівців із розмінування, методів і технологій. Ефективність ПМД залежить від допоміжних гуманітарних програм та програм розвитку, є складовою миротворчих операцій та на операцій з підтримки миру. Для організації ПМД важливо планувати процес управління на глобальному, національному та місцевому рівнях, залучати до спільних дій міжнародні, національні, комерційні, неурядові організації та військові частини. Правда, через це не можливо створити єдиний набір критеріїв, які б однозначно визначили б стандарти та настанови щодо ПМД.

Розмінування як одна зі складових ПМД – це галузь наукових, технічних і практичних знань та виробничої діяльності, яка пов'язана з вивченням умов роботи людини під час очищення місцевості від мін та ВВП, спрямована на усунення мінної небезпеки та ризику, пов'язаного з мінами і ВВП, та сприяє скороченню масштабів соціальних, економічних і екологічних наслідків від мін і боєприпасів, що не вибухнули.

Професійна компетентність у фахівців із розмінування – це складне особистісне утворення, що охоплює глибоке розуміння сутності мінної безпеки та гуманітарного розмінування; уміння адекватно до конкретних обставин, місця і часу застосовувати засоби інженерного озброєння, здатність аналізувати помилки в екстремальних умовах і своєчасно вносити корективи до організації роботи із розмінування, ефективно використовувати досвід організації розмінування під час бойових (стабілізаційних) дій військ, ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій техногенного та природного характеру, міжнародних миротворчих операцій і навчань, а також виконання завдання в зоні проведення АТО на Сході України.

Загалом підготовку фахівців із розмінування необхідно здійснювати за єдиними кваліфікаційними вимогами та рівнями в загальній системі підготовки. При цьому акцент потрібно робити на чітке визначення змісту навчання, який повинен відповідати Держстандартам, кваліфікаційним вимогам та іншим нормативним документам.

### **Список використаних джерел:**

- 1 Посібник з використання міжнародних стандартів протимінної діяльності (МСПМД) (IMAS) 01.10 Друге видання 1 січня 2003 р. Поправка 8, червень 2013 р. <http://www.mineactionstandards.org/>
- 2 Про затвердження Положення про Управління екологічної безпеки та протимінної діяльності Наказ МО України від 26.08.2014 р. м. Київ. № 570

- 3 Конвенция о запрещении применения, накопления запасов, производства и передачи ППМ и об их уничтожении. ООН. 1997. 20 с.
- 4 Засади підготовки і застосування Збройних Сил України на період 2006-2015 роки (підготовка і ведення операцій Збройних Сил України). К. : АГУ ГШ ЗСУ, 2007. Ч. II. 186 с.
- 5 Справочник ORDATA 2 (International deminer's guide to UXO identification, recovery and disposal) [Електронний ресурс]. – Режим доступа : <http://www.otechestvo.org.ua/main/20094/2226.htm>.
- 6 Барабанщиков, А. В. Муцинов С. С. Педагогическая культура офицера. М. : Воениздат, 1985. 158 с.

A comparative analysis of the defining differences in terms of operational mine clearance and humanitarian demining, the main difference is that clearance for military purposes (operational clearance) is limited to the study of the passages in the minefields to combat missions, and humanitarian mine action covers a range of activities for the disposal of landmines and the risk of mines and explosive objects. These activities include: technical surveys, preparation of topographic maps, cleaning territories from mines and explosives, labeling, document handling, networking with the local population on mine risk education and transfer clearance territories to local authorities.

The structure, objectives and main components of mine action: informing about mine danger and the danger of explosive devices, humanitarian demining, that is, the examination of mines and explosive objects, mapping, marking and clearance, victim assistance including rehabilitation and reintegration; stockpile destruction of explosives and ammunition; advocacy against the use of anti-personnel mines. Considered pedagogical aspects of training of engineers in terms of changes at the present stage of development of the Armed forces of Ukraine.

**Key words:** anti-mine activities, professional competence, clearance area, stages of professional readiness.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 378:796.071.4

**О. В. Отравенко**

## **МОНІТОРИНГ ЯКОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ІННОВАЦІЙНОМУ ОСВІТНЬО-ІНФОРМАЦІЙНОМУ ПРОСТОРІ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

У статті проведено аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження, визначено поняття «якість професійної підготовки», сформульовані концептуальні положення моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі, щоб привернути увагу вітчизняних

вчених і викладачів-практиків до зміни основних підходів підготовки кон-  
курентоспроможного фахівця у закладах вищої освіти України.

Моніторинг якості професійної підготовки забезпечує постійний  
зворотній зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й само-  
розвитку майбутнього вчителя, здатність до інноваційної діяльності в умо-  
вах ступеневої освіти, і призводить до більш продуктивної професійної  
діяльності й самореалізації на основі рефлексії, індивідуалізації й  
інтегрального характеру навчання; гуманізму, креативної професійної  
діяльності, самоорганізації складних систем, інтегративності та взаємодії.

Проведені моніторингові зрізи дозволять зафіксувати позитивну  
динаміку в ієрархії мотивів і цінностей майбутніх учителів фізичної куль-  
тури, у формуванні нових освітніх потреб, в поглибленні їх професійних  
знань і умінь, що знайдуть відображення і в інтеграції культурологічних,  
професійно-педагогічних, психолого-педагогічних знань, впровадженні  
сучасних інформаційно-освітніх технологій в розвитку рефлексивних,  
проектувальних, дослідницьких умінь майбутніх учителів, в реалізації  
творчих проєктів. Адже, процес навчання набуває рис співпраці,  
співтворчості, пізнавальної активності студента, його інтерес до досяг-  
нень педагогічної науки і практики, формується потреба використовувати  
отриману інформацію для створення власного іміджу сучасного вчителя,  
який спроможний до креативної професійної діяльності.

**Ключові слова:** моніторинг, професійна підготовка, майбутні учителі  
фізичної культури, інноваційний освітньо-інформаційний простір, закла-  
ди вищої освіти.

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі розвитку національної систе-  
ми вищої освіти, нагальною стає проблема такої організації навчально-виховно-  
го процесу, ключовою домінантою якої є зорієнтованість на якісну професійну  
підготовку майбутніх фахівців, яка спрямована на задоволення потреб держави  
у кваліфікованих кадрах; якісне оволодіння професійно орієнтованими знання-  
ми, вміннями та навичками, особистісними і професійно значущими якостями,  
зокрема, комунікативними й організаційними здібностями, творчим потенціалом,  
що дозволить їм ефективно застосовувати сучасні засоби навчальної та науково-  
дослідної роботи, сприятимуть самовдосконаленню студентів, бути професійно  
мобільними і конкурентоздатними на ринку праці.

Зазначимо, що сучасний випускник закладу вищої освіти повинен  
бути творчою особистістю, конкуренто здібною, професійно мобільною,  
володіти міцною фізичною і відмінною психологічною підготовленістю до  
подальшої життєдіяльності, досвідом суб'єктності, професійно-особистісною  
компетентністю; здатний розробляти і упроваджувати нові технології в про-  
цес навчання і виховання та працювати в умовах інноваційного освітньо-  
інформаційного простору.

У Законі України «Про вищу освіту» якість вищої освіти трактується як відповідність результатів навчання вимогам, встановленим законодавством, відповідним стандартам вищої освіти та/або договором про надання освітніх послуг [4].

Досвід останніх років підтверджує, що однією з провідних тенденцій модернізації вищої освіти в Україні, є посилення уваги до проблеми вдосконалення її якості. Як зазначає В. Г. Кремень, процес глобалізації змушує заклади вищої освіти до нарощування зусиль, необхідних для розвитку людини, потенціал якої відповідатиме вимогам інноваційної діяльності, людини з інноваційним типом мислення [5].

Отже, нова освітня парадигма потребує змін основних підходів до якісної підготовки фахівців, у тому числі й майбутніх учителів фізичної культури.

**Аналіз актуальних досліджень.** Моніторинг у системі освіти був і залишається об'єктом уваги великої кількості дослідників: П. Ф. Анісімова, І. П. Анненкової, Н. В. Бенькович, В. П. Васильєва, І. В. Денькович, І. В. Капустіна, С. Д. Полякова, В. С. Лазарева, Т. О. Лукиної, О. І. Локшиної, О. В. Фоміної, Є. М. Хрикова, О. В. Чорної та ін.

Проведений аналіз наукових джерел, засвідчує, що теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури обґрунтували у працях такі науковці: О. Ю. Ажиппо, Ю. О. Лянной, О. В. Тимошенко, Б. М. Шиян та ін.

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

**Мета статті** – визначити поняття «якість професійної підготовки» та концептуальні засади моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі; привернути увагу вітчизняних вчених до зміни основних підходів підготовки конкурентоспроможного фахівця у закладах вищої освіти України.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми моніторингу, якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури; систематизація та узагальнення отриманих даних.

**Виклад основного матеріалу.** На замовлення Освіта.ua, видавничою службою «УРАН», здійснено наукометричний моніторинг суб'єктів науково-видавничої діяльності України за показниками бази даних SciVerse Scopus, на підставі якого складено рейтинг українських ВНЗ [9]. Станом на квітень 2017 року базу даних Scopus включено 136 закладів вищої освіти України, що на 9 закладів більше ніж у квітні 2016 року. Згідно з даними рейтингу, в трійку лідерів увійшли Київський національний університет імені Т. Шевченка, Харківський

національний університет ім. Каразіна та Чернівецький національний університет ім. Федьковича. Також в список кращих закладів вищої освіти України входить і ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Проведений аналіз засвідчив, що проблема вдосконалення процесу оволодіння знаннями у вищій школі, як вказує О. Ю. Ажиппо, стає особливо актуальною, «оскільки індивідуалізація навчання студентів, насамперед, передбачає інтенсифікацію пізнавальної діяльності, яка ґрунтується на сучасних методах і технологіях навчання (проблемному, комп'ютерному та інших), які дають можливість студентам не тільки за короткий термін одержати необхідні професійні знання, уміння і навички, а й успішно поєднувати навчання у закладах вищої освіти з іншими видами діяльності» [1, с. 511-512].

Як засвідчує аналіз практики, викладач вищої школи є головним суб'єктом реформування та інноваційного розвитку вищої освіти. Ефективність навчально-наукової діяльності викладачів та студентів закладів вищої освіти, що спрямована на виконання завдань, пов'язаних з реформуванням та подальшим розвитком освіти, багато в чому залежить від рівня професійної компетентності викладачів і студентів та їх особистісних і професійних якостей.

Професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури в умовах модернізації інформаційно-освітнього простору закладів вищої освіти є складною багатогранною системою, яка спрямована на отримання і розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності в процесі навчання в університеті і практичної діяльності.

Слід підкреслити, що за останні роки простежується активність вчених в питаннях уніфікації систем освіти і розробки стандартів вищої освіти, що призвело до індивідуалізації, інтеграції, інформатизації і технічного забезпечення навчально-виховного процесу. Таким чином, майбутній фахівець стає активним суб'єктом навчання, активно опановує новими знаннями і технологіями, несе повну відповідальність за якість засвоєних знань і пристосування їх до реалій життя [3, 6, 7, 8, 10, 11].

Сутність моніторингу детально розглядається І. П. Анненковою. Під моніторингом якості освіти у вищому навчальному закладі дослідниця розуміє інформаційну систему, яка постійно оновлюється і поповнюється на основі безперервного стеження за станом і динамікою розвитку основних складових якості освіти за сукупністю визначених критеріїв з метою вироблення управлінських рішень по коригуванню небажаних диспропорцій на основі аналізу зібраної інформації і прогнозування подальшого розвитку досліджуваних процесів [2].

У формуванні концептуальних положень нашої роботи ми виходили з того, що моніторинг якості професійної підготовки забезпечує постійний зворотній зв'язок та прискорює процеси професійного розвитку й саморозвитку майбутнього вчителя, здатність до інноваційної діяльності в умовах ступеневої освіти, і призводить до більш продуктивної професійної діяльності й самореалізації на основі рефлексії, індивідуалізації й інтегрального характеру навчання; гуманізму,

креативної діяльності, самоорганізації складних систем, ціннісно-цільової сутності пізнання, інтегративності та взаємодії.

Розглядаючи основні проблеми вишів щодо забезпечення якості професійної підготовки майбутніх фахівців, з'ясуємо думки науковців щодо дефініції поняття «якість професійної підготовки» (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Основні підходи до визначення поняття «якість професійної підготовки»**

Автори	Визначення поняття «якість професійної підготовки»
К. М. Гнезділова	сукупність властивостей, якостей, здібностей та здатностей, характеристик фахівця, рівень яких формується в процесі здійснення ним навчальної діяльності у закладі вищої освіти і повинен відповідати вимогам споживачів (суспільства, ринка праці, роботодавців, самої особистості)
П. Канівець	об'єктивно існуюча сукупність властивостей і характеристик випускника (знання, уміння, навички, особистісні якості, здібності, комунікативні та інші якості), яка визначає його як фахівця певної професії, відрізняє його від інших фахівців та значною мірою забезпечує його успішну життєдіяльність у глобалізованому і системно конкурентному світі
Р. А. Кубанов	глибоке засвоєння спеціально відібраного, структурованого теоретичного матеріалу з основ спеціальності для набуття студентами професійних умінь і навичок та формування необхідних особистісних професійних якостей під час спеціально організованого, професійно спрямованого навчального процесу
Л. П. Максимова	відповідність рівня професійної підготовки майбутнього фахівця вимогам, що висуваються до нього сьогодні як до професіонала суспільством, ринком праці, роботодавцями, його вмотивованість у своїй професійній діяльності, здатність до професійного саморозвитку та самовдосконалення.
С.О. Сисоєва	ступінь відповідності рівня підготовки професійним вимогам, що висуваються до нього як до фахівця, професіонала
Ю. Фролов	результативність діяльності конкретного освітнього закладу чи системи професійної освіти в цілому
О. В. Чорна	відображає потребу підсумувати дієвість навчального процесу, надає можливість діагностувати професійні компоненти випускника, а отже і його готовність як фахівця увійти до виробничої діяльності без тривалої адаптації

Узагальнення результатів наукових розвідок дозволило нам подати визначення *професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури в умовах інноваційного освітньо-інформаційного простору* з одного боку, як складної

багатогранної системи, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної креативної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у закладах вищої освіти і практичній діяльності, з іншого – це система організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують формування в особистості професійної спрямованості знань, умінь, навичок і професійної готовності до певної діяльності та професійної взаємодії.

Ефективність функціонування і розвитку системи управління якістю професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури у закладах вищої освіти забезпечується реалізацією принципу творчої активності суб'єктів освітнього процесу в реалізації політики якості в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту, який є системоутворюючим, націлений на самореалізацію суб'єктів освітнього процесу на основі інноваційної, прогностичної та діагностичної функцій.

Інноваційна функція пов'язана з підготовкою майбутніх учителів фізичної культури до реалізації різних нововведень, сучасних досягнень науки, передового досвіду. Найважливіше призначення професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури полягає в перебудові їх мислення, формуванні аналітичних, дослідницьких умінь, що дозволяють глибоко проникати в суть процесів і явищ. Важливо, щоб кожен студент усвідомив сутність інноваційних процесів у професійній діяльності, навчився використовувати їх можливості. У зв'язку з цим необхідно на лекціях та практичних заняттях вирішувати завдання, що пов'язані з розвитком особистісного і професійного зростання майбутніх фахівців, їх готовністю до інноваційної діяльності та творчо їх реалізовувати у цілісному освітньому процесі університету.

Прогностична функція спрямована на розвиток у майбутніх учителів фізичної культури здатності передбачати майбутні проблеми професійної діяльності, передбачати наслідки прийнятих професійних рішень.

Діагностична функція націлена на виявлення освітніх потреб студентів і аналіз їх адекватності сучасним вимогам, що ставляться до майбутнього вчителя фізичної культури.

Система управління якістю освітнього процесу в ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ґрунтується на положеннях Болонської декларації, Національної рамки кваліфікацій, Концепції стратегічного розвитку університету, Програми реформування управління університетом, Програми розвитку університету в освітній діяльності та на інших документах, що декларують входження університету до Європейського простору вищої освіти.

Стандарти забезпечення якості освіти (були затверджені у грудні 2013 р.) встановлюють рамкові вимоги до розробки освітніх програм і організації навчального процесу, його ресурсного забезпечення, процесу формування цілей та змісту навчання, якості викладацького складу, практичної готовності майбутніх фахівців до креативної професійної діяльності, адаптації студентів першого року навчання, моніторингу якості вищої освіти, що сприятиме забезпеченню

конкурентоспроможності випускників та престижу університету в європейському освітньому і науковому просторі.

У ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» ведеться постійна робота, спрямована на підвищення якості підготовки фахівців. У якості розробки моніторингу якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури першого (бакалаврського) та другого (магістерського) рівнів у навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ведеться постійна робота, спрямована на підвищення якості їх професійної підготовки. Регулярно викладачі кафедри теорії і методики фізичного виховання проводять опитування студентів з теоретичних та спортивно-педагогічних навчальних дисциплін для вченої ради інституту та університету, комплексні контрольні роботи з перевірки залишкових знань студентів. Вчасно підготовлені до модульного контролю питання і тестові завдання, які є доступними для студентів у будь-який період їх навчання.

Кафедра теорії і методики фізичного виховання здійснює ґрунтовну підготовку фахівців у галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини» та галузі знань 01 «Освіта» спеціальності 014.11 «Середня освіта (фізична культура)». За весь період навчання на випусковій кафедрі студенти набувають знання та практичні навички загальнотеоретичної та практичної підготовки.

В основу фахової підготовки фахівців покладені цикли загально-професійної підготовки орієнтованих дисциплін, провідними з яких є:

- для першого (бакалаврського) рівня: «Теорія і методика фізичного виховання», «Основи наукових досліджень у фізичному вихованні», «Організація і методика оздоровчої та спортивно-масової роботи», «Фізіологія спорту», «Фізіологічні основи фізичних вправ», «Інноваційні технології фізичного виховання учнівської молоді», «Історія фізичної культури», «Гімнастика з методикою викладання», «Спортивні ігри з методикою викладання», «Спортивно педагогічне вдосконалення» та ін.

- для другого (магістерського) рівня: «Педагогіка та психологія вищої школи», «Гносеологія та методологія наукового пізнання», «Іноземна мова (за професійним спрямуванням)», «Теорія та методика педагогічних досліджень у фізичному вихованні», «Теорія та методика спортивного тренування у процесі багаторічної підготовки», «Методика фізичної підготовки учнівської молоді», «Медико-біологічний та педагогічний контроль у фізичному вихованні», «Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні», «Адаптивна фізична культура», «Методика фізичного виховання у закладах вищої освіти» та ін.

Викладачами кафедри розроблено дистанційні курси з фахових дисциплін. Методичне забезпечення навчального процесу передбачає, поряд із традиційними формами, впровадження нових технологій навчання; широке використання ресурсів локальної мережі кафедри та університету в цілому, використання мережі Інтернет та сучасних мультимедійних програмних засобів (Skype, соціальні мережі, електронна пошта, сайт дистанційного навчання Moodle) тощо.



Серед форм навчальної роботи більш активно за цей період почали використовуватися активні та інтерактивні форми. Студенти регулярно виконують практичні та творчі завдання, чимала кількість семінарських занять проводиться у формі дискусій. За останні роки всі курси викладаються із використанням мультимедійної техніки. Широко використовується візуальний ілюстративний матеріал.

Абсолютна успішність із дисциплін циклу професійної та практичної підготовки у студентів напряму підготовки 6.010201 «Фізичне виховання» та спеціальності 014.11 «Середня освіта. Фізична культура»:

- які навчаються за першим (бакалаврським) рівнем, складає 100 %, якість знань відповідно 73,6 %. Середній бал одержаних в групі оцінок – 3,9.

- у студентів, які навчаються за другим (магістерським) рівнем, складає 100 %, якість знань відповідно 84,7 %. Середній бал одержаних у групі оцінок – 4,1.

Аналіз результатів контрольних робіт, проведених у групах студентів, які навчаються у ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» за програмами підготовки «бакалавр» та «магістр» дозволяють стверджувати, що рівень їх підготовки відповідає акредитаційним вимогам.

**Висновки та перспективи подальшого розвитку.** Проведені моніторингові зрізи дозволять зафіксувати позитивну динаміку в ієрархії мотивів і цінностей майбутніх учителів фізичної культури, у формуванні нових освітніх потреб, в поглибленні їх професійних знань і умінь, що знайдуть відображення і в інтеграції культурологічних, професійно-педагогічних, психолого-педагогічних знань, впровадженні сучасних інформаційно-освітніх технологій в розвитку рефлексивних, проєктувальних, дослідницьких умінь майбутніх учителів, в реалізації творчих проєктів. Адже, процес навчання набуває рис співпраці, співтворчості, пізнавальної активності студента, його інтерес до досягнень педагогічної науки і практики, формується потреба використовувати отриману інформацію для створення власного іміджу сучасного вчителя, який спроможний до креативної професійної діяльності.

Моніторинг якості професійної діяльності пов'язаний із вирішенням кадрових завдань: підвищення результативності праці, потенціалу викладацького складу, стимулювання росту кваліфікації, професіоналізму, продуктивності педагогічної й наукової діяльності, розвитку мотивації й творчої ініціативи викладачів та студентів. Отже, у подальшому слід звернути увагу на те, що основним індикатором якості підготовки фахівців у закладах вищої освіти є успішне працевлаштування його випускників. Для цього необхідна посиленна взаємодія між ринком праці та освітніх послуг і залучення вишів до вирішення проблем зайнятості своїх випускників.

#### **Список використаних джерел:**

- 1 Ажиппо О. Ю. Сучасний стан і проблеми індивідуалізованого навчання студентів // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол. Т. І. Сушенко та ін. Запоріжжя, 2015. Вип. 42. С. 507-514.

- 2 Анненкова І. П. Теорія і методика моніторингу якості професійної діяльності науково-педагогічних працівників вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. пед. наук: спец. 13.00.06 «Теорія і методика управління освітою». Старобільск, 2016. 43 с.
- 3 Євтух М. Б. Волошук І. С. Забезпечення якості вищої освіти – важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства. Педагогіка і психологія. 2008. № 1. С. 70-74.
- 4 Закон України «Про вищу освіту». [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2984-14>.
- 5 Кремень В. Г. Проблеми якості української освіти в контексті сучасних цивілізаційних змін // Український педагогічний журнал. 2015. № 1. С. 8-15.
- 6 Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис... докт. пед. наук за спец. : 13.00.04 / Степанченко Наталія Іванівна. Вінниця. 2017. 629 с.
- 7 Тимошенко О. В. Моніторинг впровадження новітніх технологій в навчальний процес студентської молоді. Наукові записки: [збірник наукових статей]. МОН України; Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова; укл. Л. Л. Макаренко. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. Випуск LXXIV (74). С. 208–219.
- 8 Otravenko O.V. Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning Physical education of students, 2015; 6:50–55. <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>.
- 9 Рейтинг університетів за показниками Scopus 2017 року – Освіта.UA / <http://osvita.ua/vnz/rating/55425>.
- 10 Чорна О. В. Моніторинг якості вищої освіти: міжнародний досвід. Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Вип. 18 : Інновації в навчанні фізики: національний та міжнародний досвід. Кам'янець-Подільський, 2012. С. 90–94.
- 11 Dill D. D. Quality Assurance in Higher Education: Practices and Issues [Електронний ресурс] / D. D. Dill. – Режим доступу : <http://www.unc.edu/ppaq/docs/Encyclopedia.pdf>.

The article analyses the scientific and methodological literature on the problem of research, defines the concept of the «quality of vocational training» as well as conceptual provisions for monitoring of the the quality of vocational training of future physical culture teachers in the innovative educational and informational space in order to attract attention of native scientists and practitioners to change the main approaches to the preparation of a competitive specialist in higher education institutions in Ukraine.

Professional training of the future physical culture teacher under the conditions of innovative educational and informational space is considered by us as a complex multi-faceted system aimed at obtaining and developing of a level of competence

sufficient for productive creative professional activity in the process of studying in higher education institutions and practical activities as well as a system of organisational and educational measures that ensure development of a professional orientation of knowledge, skills, and vocational readiness to certain activities and professional interaction.

Monitoring of the quality of vocational training provides a constant feedback and accelerates the processes of professional development and self-development of a future teacher, the ability to innovate in conditions of graded education, and leads to more productive vocational activities and self-realization on the basis of reflection, individualisation and integral learning; humanism, creative activity, self-organisation of complex systems, integrity and interaction.

The conducted monitoring will allow documenting positive dynamics in the hierarchy of motives and values of future physical culture teachers, in the development of new educational needs, in the enrichment of their professional knowledge and skills that will be reflected in the integration of cultural, vocational and educational, psychological and pedagogical knowledge, the introduction of modern informational and educational technologies in the development of reflexive, designing, research skills of future teachers, in the realization of creative projects. After all, the process of learning acquires the features of cooperation, co-creation, cognitive activity of a student, his/her interest in the achievements of educational science and practice; there is a need to use the information obtained to create his/her own image of a modern teacher who is capable of creative professional activity.

**Key words:** monitoring, vocational training, future physical culture teachers, innovative educational and informational space, institutions of higher education.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 355.044:755.035

**Т. М. Погребняк**

## **ОЗДОРОВЧИЙ ФІТНЕС, ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ**

У статті аналізуються методологічні особливості здоров'я фітнесу та його впливу на здоров'я. У дослідженні проаналізовані основи здоров'я фітнесу, здоров'я і продуктивність, а також зосереджується увагу на меті збереження працездатності і виникнення ризиків під час виконання вправи.

**Ключові слова:** фітнес, фізичні навантаження, ефективність, здоровий спосіб життя.

**Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями.** В даний час, проблеми зі здоров'ям населення здається є найбільш актуальним питанням. Від здоров'я людини залежить її працездатність, можливість реалізації власного потенціалу та можливостей, а значить і подальше матеріальне становище сім'ї.

Тривожна тенденція складається зі здоров'ям українців, адже, лише кожна четверта людина вважається умовно здоровою. Причинами такого стану здоров'я населення є економічні проблеми, зниження уваги до соціальних проблем та санітарній культурі, послаблення державної політики в області профілактичної медицини, згортання наукових досліджень з даної проблеми. Серйозною причиною порушення здоров'я (а саме, школярів) виступає і постійне збільшення навчального навантаження у навчальних закладах [2, 7].

Роль систематичної фізичної активності в розвитку та зміцненні ресурсів здоров'я людини визнають більшість вчених [1, 2, 7, 13].

Аналіз сучасної теорії та практики фізичної діяльності населення України показує, що фізичній культурі в нашій країні приділяється недостатньо уваги. Наприклад, традиційна побудова навчальних уроків не вирішує в повній мірі проблеми прагнення учнів до фізкультурної самоосвіти та до фізичного самовдосконалення [3, 4].

Одним із видів рухової активності, що дозволяє підвищити рівень фізичної підготовленості та працездатності населення є оздоровчі види занять фітнесом [10, 12].

Організація та зміст фізкультурно-оздоровчої діяльності українців вимагає критичного перегляду. На даний час йде інтенсивний пошук сучасних засобів, методів та форм підвищення ефективності фізичного виховання населення, зміцнення їх здоров'я та покращення працездатності. Здається, це і є одним із перспективних шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої діяльності населення.

Фізична діяльність виступає важливим чинником, що суттєво впливає на здоров'я людей. Серед засобів, що сприяють його зміцненню, є система занять видами оздоровчого фітнесу, які на сьогодні стали важливою складовою рухової активності населення.

#### **Аналіз останніх досліджень.**

Аналіз змісту інноваційних форм та засобів активності населення різних країн [5, 6] показує, що на даному історичному етапі фізичної культури людства трактується не тільки як сукупність фізичних якостей особистості, але і як певний стиль життя, що має здоров'я в якості важливого цінного орієнтира індивіда.

Досліджуючи роботи різних авторів виникає можливість зробити висновки про те, що фітнес є сучасною формою оздоровчої фізичної культури. Це соціокультурне явище, що включає два основні напрями: загальний фітнес і фізичний фітнес. Загальний фітнес пов'язаний з прагненням людини до найвищого рівня життя, що включає інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Фізичний фітнес пов'язаний з прагненням до оптимальної якості життя, яке включає досягнення вищих рівнів фізичної підготовленості людини за об'єктивними показниками.

Головною метою фітнесу, як стверджують С.В. Синиця та Л.Є. Шестерова, є «досягнення внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості людини, і

саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття».

На думку Н.І. Воловик, «оздоровчий фітнес спрямований на досягнення та підтримання фізичного благополуччя та зниження ризику захворювань (серцево-судинної системи, обміну речовин тощо); поліпшення рівня оздоровчого фітнесу співвідноситься з низьким ризиком хвороб та поліпшенням якості життя». Зарубіжні дослідники [8, 10], також значну увагу приділяють питанням, пов'язаним з фітнесом.

**Мета дослідження** – проаналізувати основні методичні особливості оздоровчих занять з фітнесу.

**Предмет дослідження** – передумови виникнення оздоровчих видів занять фітнесом та їх безпосередній вплив на вплив здоров'я та працездатність людини.

**Постановка завдань дослідження.**

*Завданнями дослідження* було систематизувати, узагальнити матеріали літературних джерел, розглянути та проаналізувати мету програм занять видами оздоровчого фітнесу, дослідити рівень продуктивності таких занять, обґрунтувати найбільш оптимальні види фізичного навантаження з метою отримання оздоровчого ефекту.

**Гіпотеза.** Передбачалося, що заняття оздоровчими видами рухової активності (оздоровчим фітнесом) підвищать ефективність працездатності населення, сприятимуть покращенню його фізичного та психічного здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.**

Основною метою занять оздоровчим фітнесом є сприяння підвищенню рівня фізичної та функціональної підготовленості населення України. Основними завданнями їх є: виховання потреби у фізичному вдосконаленні й систематичних заняттях фізичними вправами; формування практичних умінь та навичок з основ методики самоконтролю в процесі фізичного вдосконалення, оцінки рівня фізичного стану та фізичної підготовленості; зміцнення здоров'я, підвищення рівня життєдіяльності та функціональних можливостей організму, розвиток та вдосконалення фізичних якостей. Рухова активність та фізична підготовленість мають велике значення для попередження захворювань серця, як і для багатьох аспектів повсякденного життя дозволяючи кожній людині досягнути високої якості життя.

З кожним роком, все яскравіше проявляється явище гіподинамії – хронічний брак рухової активності. Що може тіло людини? Адже він надзвичайно функціональний. Природа подарувала нам величезну кількість фізичних можливостей. Користуючись лише мінімумом їх, ми й наживаємо «зайві частини тіла», які з часом організм відмовляється забезпечувати поживними речовинами, саме тому, вони обростають жиром, наче мохом.

Неважко уявити собі, який насправді багатий діапазон різноманітних рухів. Чи використовує людина щодня в повній амплітуді, наприклад, можливості свого хребта: нахил вперед, прогин назад, нахили в сторони, повороти тулуба? Адже

весь організм, включаючи навіть внутрішні органи, сформований з розрахунком на те, що ці функції хоча б колись та мають використовуватися! Навіть під час повороту тулуба масажуються і очищаються внутрішні органи, прискорюється кровообіг у вашому хребті.

Поєднання фітнесу з іншими здоровими звичками формує такий собі енергетичний коктейль, який робить вас здатними на багато що. Він поліпшує настрій, додає упевненості в собі, змінює світогляд, покращує ваш взаємозв'язок як із самим собою, так і з навколишнім світом. Щоб вести повноцінний спосіб життя, необхідно стати прибічником активної життєвої позиції.

В останні десятиріччя збільшилась диференціація понять рухова активність, рівень фізичної підготовленості і здоров'я відрізняються один від одного, хоча і широко використовуються, тому необхідно, щоб кожне поняття і визначення мали чітке формулювання.

*Здоровий образ життя* – діяльність та звички, які стосуються досягнення фізичної підготовленості і зниження ризику розвитку основних захворювань серцево – судинної системи. Включає в себе систематичні фізичні навантаження, збалансоване харчування, здоровий та достатній сон, подолання стресу, відмова від куріння, алкоголю і наркотиків.

*Рухова активність* – рухи всього тіла або більшої його частини, викликаючи працею скелетних м'язів та призводячи до витрачання енергії.

*Вправи* – рухова активність, метою якої є поліпшення певного компоненту фізичного фітнесу.

Вправи низької інтенсивності вимагають для виконання менш 50% функціонального резерву організму, при цьому злегка частішає дихання, немає відчуття дискомфорту. Зазвичай рекомендується для не підготовлених людей, за виключенням хворих або в край ослаблених, для витрачання калорій та зменшення ризику захворювань кардіореспіраторної системи.

*Вправи середньої інтенсивності* – це вправи, виконання котрих вимагає от 60 до 85% функціонального резерву та супроводжується появою задишки. Нетренована людина може при цьому відчувати деякий дискомфорт. Після поліпшення стану здоров'я цей вид рухової активності може бути рекомендовано для оптимізації кардіореспіраторної системи.

*Вправи високої інтенсивності* вимагають затрат від 80 до 120% функціонального резерву, рекомендовані для осіб які досягли високих спортивних результатів та дозволяються після медичного огляду.

*Тренування* – вправи які виконуються регулярно на протязі певного періоду часу.

*Загальний фітнес* – це прагнення до оптимальної якості життя, який поєднує соціальний, психічний, духовний та фізичний компоненти.

*Працездатність* – здібність виконувати роботу або досягати певних спортивних результатів. Друга назва – рухова активність, фізична працездатність.

Хоча перераховані поняття чітко розмежовані вони у достатньої ступені взаємопов'язані. Було встановлено, що особи які займаються спортом та іншою

фізкультурною діяльністю, корисною для здоров'я мають більше шансів зберегти здоров'я. Досягнення нормативів фізичної підготовленості характеризують добрий стан здоров'я та веде до більш якісного і тривалого життя. З іншого боку малорухливий образ життя призводить до погіршення стану здоров'я, його порушення та у результаті к скороченню тривалості життя.

Фізичні вправи низької інтенсивності рекомендовано як загально-оздоровчі, середньої інтенсивності – для підтримання хорошого стану здоров'я, а високої інтенсивності – для досягнення спортивних результатів.

Деякі люди підтримують здоровий образ життя який відповідає їх генетичним можливостям, але визначити відносну частину здоров'я або працездатності окремої людини яка залежить тільки від спадковості та розвитку практично неможливо. Хоча спадковість впливає на можливості м'язової діяльності, фізичного стану та здоров'я. Більшість людей можуть вести здоровий або нездоровий образ життя незалежно від спадкових якостей. Таким чином, спадковість не прирікає людину на поганий стан здоров'я та не гарантує їй високий рівень фізичної підготовленості.

Людина народжується не тільки з закріпленими спадковими ознаками але ще відчуває вплив різних умов навколишнього середовища, які по різному впливають на їх розвиток. До факторів які впливають на фізичну активність, фізичний стан та здоров'я відносяться фізичні фактори: клімат, висота над рівнем моря, забруднення навколишнього середовища; та соціальні: коло друзів, місце праці. Деякі фактори, зокрема продукти харчування, вода яку ми п'ємо, повітря, яким ми дихаємо, впливають на нас безпосередньо; інші – наприклад, характер та поведінка людей, якими ми захоплюємося, - побічно.

Деякі фактори навколишнього середовища можна контролювати оскільки існує можливість вибору різних форм розумової та фізичної діяльності. Проте усі ми різним чином обмежені справжніми і минулими вимогами навколишнього середовища. Наприклад, деякі діти дістають недостатньо харчування із за особливостей навколишнього середовища у місці проживання. Очевидно, що не можна думати про досягнення інших показників доброго стану здоров'я, поки не будуть задоволені першочергові потреби у харчуванні.

Оздоровчий фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Здоровий спосіб життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Основною метою підтримки здоров'я є збільшення тривалості життя та попередження хвороб. Ця мета являє собою мінімальну основу для запобігання хвороб, проте не є оптимальною для досягнення позитивного здоров'я. Їх слід розглядати як початкові, а не як ті, що забезпечують оптимальний рівень стану здоров'я. Кожна мета має свої складові.

*Тривалість життя.* Коефіцієнт смертності для людини дорівнює 100%! Смерті не можна уникнути, але існують можливості, крім спадкових ознак, коли

затримати наступ смерті на якійсь період часу, тобто людина може вести здоровий образ життя у сприятливих умовах навколишнього середовища.

*Попередження хвороб.* Поряд зі збільшенням тривалості життя, другою мінімальною ціллю для всіх є досягнення оптимального здоров'я стану при якому хвороби були би відсутні. Ми прагнемо запобігти слабкості, нездужанням та відомим хворобам за допомогою знань, контролю стану здоров'я та здорових звичок. Під час навчання у загальноосвітньому закладі ви також отримували знання з різних навчальних дисциплін, зокрема валеології та анатомії, які допомогли б вам у подальшому процесі життєдіяльності аналізувати ознаки, симптоми та показники тестувань, вказуючи на можливі порушення здоров'я.

*Зменшення ризику порушень здоров'я* – є однією з основних цілей оздоровчого фітнесу. Більшість порушень здоров'я, які являються причиною передчасної смерті, можна запобігти за допомогою щорічних медичних обстежень та профілактичних заходів (наприклад, профілактичних щеплень). У світі багато людей, котрі нуждаються у цьому, та і медицина може забезпечити відповідне обслуговування. Необхідні ресурси та політична воля, щоб такі послуги стали доступні кожній людині. У більш матеріально забезпечених верстах суспільства, де профілактичне медичне обслуговування є звичайним, з'явилися порушення здоров'я, котрі можуть бути причиною завчасної смерті або втрати працездатності. Ці порушення здоров'я залежать від зміни образу життя людини. До них відносяться: стенокардія, атеросклероз, остеохондроз, рак, діабет, гіпертензія, депресія, надлишкова вага, остеопороз, інсульт.

*Порушення діяльності нервової системи* є основною причиною передчасної смерті у сучасних умовах. Окрім того, людина, яка вижила за таких порушень, у більшості випадків стає інвалідом. Існують різні форми порушення діяльності серцево-судинної системи. Основною причиною передчасної смерті у всьому світі є ішемічна хвороба серця. У бляшках, котрі закупорюють артерії, переважає холестерин. По міру звуження та затвердіння коронарних артерій зменшується їх здібність постачати кисень у серцевий м'яз (міокард). Така киснева недостатність часто з'являється тоді, коли потрібно збільшити кількість кисню (наприклад, при стресі або великому фізичному навантаженні). Невідповідність між потрібним та отриманим киснем може привести до болів у грудях (стенокардія), ший, щелепи, лівому плечі або лівій руці. Звужена частина артерії може оказатись частково або повністю закупореною у результаті чого стається інфаркт міокарду.

Підвищений артеріальний тиск (гіпертензія) відноситься до найбільш розповсюджених хвороб серцево – судинної системи. Вони пов'язані з ішемічною хворобою серця та інсультом. Інсульт виникає у результаті закупорки кровоносних судин мозку та крововиливів. Зазвичай інсульт приводить до втрати рухів або втрати свідомості та може визвати частковий параліч.

Неможливість подолати стрес збільшує ризик захворювань серця при наявності інших факторів ризику. Раніше в літературних джерелах малорухливий спосіб життя розглядався як вторинний фактор ризику, а стан кардіореспіраторної



системи навіть не згадувався у переліках факторів ризику. Проведені досліді дозволили отримати точні докази того, що малорухомий спосіб життя та стан кардіореспіраторної системи є первинними факторами ризику. Інструктор з оздоровчого фітнесу має знати усі фактори ризику та, що необхідно зробити для зменшення ризику порушень здоров'я.

Метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

Для ефективної *повсякденної трудової діяльності* людини необхідна рухова активність. Вона повинна мати здібність пересуватися з одного місця на друге, підіймати та переносити різні предмети і виконувати інші операції за допомогою рук та ніг. Необхідно володіти хоча б мінімальною силою та витривалістю м'язів, гнучкістю хребта і мати гарний стан кардіореспіраторної системи.

*Заняття спортом.* Багато людей приймають участь в іграх та займаються різними видами спорту. Для такої діяльності потрібні спеціальні навички і рухливі здібності (рівновага, координація, витривалість, сила, швидкість), а також певні рухливі навички для обраного виду спорту.

### **Висновки.**

Оздоровчий фітнес пов'язаний із прагненням до найвищого рівня життя який включає в себе інтелектуальну, соціальну, духовну та фізичну складові. Здоровий спосіб життя представляє собою динамічний, багатомірний стан який суттєво поєднаний з умовами навколишнього середовища та індивідуальними інтересами особистості.

Метою здорового способу життя є створення основи для позитивного здоров'я з мінімальним ризиком його порушення, що характеризується сприятливими спадковими показниками, рівнем змісту холестерину у сироватки крові, рівнем артеріального тиску, відсутності зайвої маси тіла, кардіореспіраторної системи, рухливістю хребта, силою та витривалістю м'язів, здібністю долати стреси.

Основою складові здорового способу життя та фізичної підготовленості.

- 1 Регулярна м'язова діяльність;
- 2 Правильне харчування;
- 3 Утримання від вживання шкідливих речей;
- 4 Стреси;
- 5 Регулярний сон;
- 6 Регулярне тестування для аналізу стану здоров'я та фізичної підготовленості;

Для підтримання працездатності необхідна ефективна трудова діяльність у повсякденному житті та досягнення бажаних результатів в обраному виді спорту.

**Список використаних джерел:**

- 1 Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физическая активность и сердце. К.: Здоров'я, 1989. 216с.
- 2 Братченко К.О. Фітнес. Діалог із тілом. Харків: Видавництво «Ранок», 2012. 160 с.:
- 3 Виру А.А., Юримяз Т.А., Смирнова Т. А. Аэробные упражнения. М.: Физкульт. и спорт, 1988. 142 с.
- 4 Душанин С.А., Иващенко Л.Я., Пирогова Е.А. Тренировочные программы для здоровья. К.: Здоров'я, 1999. 168 с.
- 5 Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Самостоятельные занятия физическими упражнениями. – К.: Здоров'я, 1988. – 160 с.
- 6 Каганов Л.С. Развиваем выносливость. М.: Знание, 1998. 98 с.
- 7 Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т.2 С. 320 – 338.
- 8 Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия: М.: Физкульт. и спорт, 1999. 224 с.
- 9 Линец М.М., Андрієнко Г.М., Витривалість, здоров'я, працездатність. Львів, 2003. 132 с.
- 10 Мильнер Е.Г. Формула жизни: Медико–биологические основы оздоровительной физической культуры. М.: Физкульт. и спорт, 1991. 112с.
- 11 Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. К.: Здоров'я, 1989. 168 с.
- 12 Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. К.: Здоров'я, 1986. 152 с.
- 13 Хугиев Т.В., Артомонов Ю.Г., Котова А. Б., Пустовойт О.Г. Управление физическим состоянием организма. Тренирующая терапия. М.: Медицина, 1999. 256с.

The article analyses methodological peculiarities of Health Fitness and its influence on health. The study analyzed the foundations of Health Fitness, health, and performance, as well as focusing attention on the goal of maintaining working capacity and the occurrence of risks when performing exercise.

**Key words:** fitness, physical load, efficiency, healthy way of life.

**Отримано: 29.04.18**

УДК 796.853.011

**С.М. Потапчук**

## **ЄДИНОБОРСТВА – КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ**

У статті проаналізовані і узагальнені дані науково-методичної літератури та досліджень щодо аспектів відбору для занять єдиноборствами.

**Ключові слова:** психолого-педагогічні критерії, координаційні здібності, тактико-технічні дії, спортивний відбір.

**Актуальність.** Характерна особливість сучасного періоду розвитку спорту – науково обґрунтований пошук талановитої молоді, якій під силу великі спортивні навантаження і високі темпи спортивного вдосконалення. Водночас практика спорту багата прикладами передчасного відходу з великого спорту багатьох юних обдарувань. Одні з них так і не змогли досягти вершин майстерності, інші прожили в спорті недовге життя. Це певною мірою є наслідком прорахунку тренерів, які недостатньо знають вікові особливості юних спортсменів, індивідуальні відмінності, закони спортивного вдосконалення [1]. Дуже важко в юному спортсменові-початківцю розпізнати майбутнього чемпіона. Тому важливо своєчасно розкрити спортивні здібності у школярів для виявлення дійсно талановитих в руховому відношенні дітей [3, 4].

У цих умовах зростає роль тренера, який формує спортивні здібності, перетворюючи їх на талант. Відповідно до сучасних вимог відбір дітей і підлітків в спортивні школи є найважливішою частиною педагогічного процесу, його первинним етапом, що багато в чому зумовлює весь подальший шлях спортивного вдосконалення. Проблема підготовки повноцінних спортивних резервів стосується широкого кола питань організаційного, методичного, наукового характеру [14].

**Мета** дослідження полягає в систематизації наукових даних щодо критеріїв відбору для занять єдиноборствами.

**Об'єкт дослідження** – система відбору для занять єдиноборствами.

**Предмет дослідження** – психолого-педагогічні критерії для занять єдиноборствами.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи: вивчення та аналіз науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів; опитування провідних тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів.

**Результати дослідження і обговорення.** Прискорений прогрес сучасного спорту і загострення конкуренції на міжнародній спортивній арені зумовили актуальність проблематики спортивного відбору. У системі спортивного відбору виділяють декілька його різновидів: базовий спортивний відбір, спортивна орієнтація, укомплектування команд, спортивна селекція [2, 5].

Спортивний відбір – це процес пошуку найбільш обдарованих людей, здатних досягти високих результатів у конкретному виді спорту [7].

Базовий спортивний відбір – це процес пошуку дітей, що мають здібності до спортивної діяльності.

Спортивна орієнтація спрямована на виявлення вузької спортивної спеціалізації у певному виді спорту.

Комплектування команд – це процес формування спортивного колективу, що виступає на змаганнях як єдине ціле.

Спортивна селекція – це відбір спортивної еліти, таланту в спорті.

Педагогічні, психологічні, соціологічні та медико-біологічні дослідження є основою спортивного відбору [8, 12].

Педагогічні критерії відбору.

- 1 Рівні розвитку фізичних якостей.
- 2 Техніко-тактична підготовка.
- 3 Спортивно-технічна майстерність.
- 4 Темпи зростання спортивних досягнень.
- 5 Оволодіння новими рухами.
- 6 Координаційні можливості.
- 7 Здатність юних спортсменів до ефективного вирішення рухових завдань

в умовах напруженої боротьби.

Для тестування швидкісних здібностей з успіхом застосовується біг на 30 і 60 м. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей визначається за допомогою стрибків у довжину з місця і з розгону, метання тенісного і набивного м'ячів. Техніко-тактична підготовленість і спортивно-технічна майстерність як критерії відбору використовуються на пізніших етапах відбору (відбір в збірні команди, для участі в змаганнях). При цьому використовують спеціальні тести для оцінки якості і ефективності техніки і тактики в різних видах спорту, а також сам спортивний результат і його стабільність [14].

Одним з надійних критеріїв відбору може служити приріст результатів за перші півтора року занять вибраним видом спорту. По завершенню цього періоду зменшується небезпека відсіву перспективних спортсменів.

Про швидкість оволодіння новими рухами можна судити по часу, який був необхідний для опануванням тією чи іншою технікою.

Психологічні критерії:

- 1 Особливості темпераменту;
- 2 Особливості характеру;
- 3 Міра розвитку вольових якостей;

Властивості темпераменту належать до психічних властивостей, якими одна людина в своїй поведінці відрізняється від іншої. До них відносять: тривожність, емоційну збудливість, імпульсивність, лабільність і ригідність.

**Тривожність** – це властивість, що визначається мірою занепокоєння, заклопотаності, емоційною напруженістю людини у відповідальній і особливо загрозливій ситуації.

**Емоційна збудливість** – це легкість виникнення емоційних реакцій на зовнішні і внутрішні дії.

**Імпульсивність** характеризує швидкість реагування, необхідну для прийняття і виконання рішення.

**Ригідність і лабільність** обумовлюють легкість і гнучкість пристосування людини до зовнішніх дій, що змінюються: ригідний той, хто важко пристосовується до ситуації, що змінилася, хто інертний в поведінці, відсталий

в звичках, способі думок; лабільний той, хто швидко пристосовується до нової ситуації [6].

Для виявлення вольових якостей дітям доцільно давати контрольні завдання (бажано у формі змагання). Показником інтенсивності прояву вольових зусиль особи, що займається, є успішне виконання вправ з короткочасною напругою; спортивної працьовитості – виконання відносно складних в координаційному відношенні вправ, для засвоєння яких потрібний тривалий час. Рішучість і сміливість визначається за допомогою виконання різних вправ в ускладнених умовах. Цілеспрямованість оцінюється на підставі відношення випробовуваних до занять, освоєнню ними спеціальних вправ і так далі.

Зауважимо на необхідності вивчення особи спортсмена в цілому, а не окремих його здібностей.

Соціологічні критерії відбору передбачають характеристику мотивів, інтересів і запитів учнів – показники, що характеризують формуючий вплив спорту, сім'ї, колективу. Ефективність відбору багато в чому залежить від своєчасного і об'єктивного виявлення інтересу дітей і підлітків до занять тим або іншим видом спорту. Важливе значення має повний аналіз причин відсіву юних спортсменів, що виявили нахил до успішного спортивного вдосконалення на перших етапах багатолітнього тренування.

До медико-біологічних критеріїв відносять [10, 11]:

- 1 Стан здоров'я;
- 2 Біологічний вік;
- 3 Морфофункціональні ознаки;
- 4 Стан функціональних і сенсорних систем організму;
- 5 Індивідуальні особливості вищої нервової діяльності.

Облік даних про стан здоров'я і функціональний стан різних органів і систем організму дозволяє своєчасно виявити ті відхилення, які (без лікарського втручання) можуть посилитися при великих фізичних навантаженнях в ході тренування.

Спортивні єдиноборства (боротьба, бокс, тхеквондо, фехтування і інші види спорту) висувають до спортсменів комплекс специфічних вимог, які необхідно враховувати в ході відбору. Для цієї групи видів спорту характерними є такі вимоги: рухи, які виконує спортсмен, мають в основному швидкісно-силовий характер; виконання більшості техніко-тактичних дій ускладнене активним опором суперника; в ході спортивного поєдинку спортсмен виконує складний комплекс переміщень для нападу та захисту в чітко обмежений час; успіх поєдинку багато в чому залежить від уміння спортсмена правильно і вчасно оцінити поведінку противника. Рання діагностика таких якостей, як сміливість, рішучість, наполегливість, а також уміння орієнтуватися в складній обстановці і швидко вирішувати різні тактичні завдання – основа спортивного вдосконалення. Важливо визначити здатність спортсменів управляти часовими, просторовими і силовими параметрами рухів, характерними для окремих видів спортивних єдиноборств.

Для успішних виступів у такому виді спорту, як тхеквондо, спортсмен повинен мати високий рівень силової підготовки, координаційних здібностей щодо виконання швидких атакуючих і контратакуючих дій, володіти високою мірою рухливості хребта і суглобів; бути витривалим під час бою і впродовж всього турніру [7].

#### **Висновки.**

1 Система відбору, яку використовують тренери, не завжди відповідає тим критеріям, які повинні враховуватись для занять єдиноборствами.

2 Систематичні тренування слід починати в оптимальному для кожного виду спорту віці. Тенденція до постійного зниження віку початку систематичних тренувань спостерігається в практиці багатьох видів єдиноборств, при цьому варто враховувати стан функціональних і сенсорних систем організму.

3 При ранній спеціалізації слід акцентувати увагу на процесі загальної рухової підготовки, на розвитку основних координаційних здібностей і застосовувати відповідні об'єми загально розвиваючих і спеціальних вправ, відповідно до етапу та рівня підготовки спортсмена.

#### **Список використаної літератури:**

1. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важная задача ДЮСШ. Плавание: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1982. С. 39-41.
2. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. Теория и практика физической культуры. 1980. № 1. С. 31-32.
3. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. М.: Терра-спорт, 2003. 208 с.
4. Травин Ю.Г. Сячин В.Д. Упир Н.Г. Отбор в беге на средние и длинные дистанции. Легка атлетика. 1980. № 5. С. 8-10.
5. Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков. М.: Физкультура и спорт, 2005. 142 с.
6. Сергієнко Л.П. Спортивний відбір: теорія та практика. У 2 кн. Книга 1. Теоретичні основи спортивного відбору: підручник. Тернопіль: Навчальна книга. Богдан, 2009.
7. Басик Т.В., Калашников Ю.Б., Шиян В.В. Способ оценки специальной выносливости тэквондистов. Теория и практика физической культуры. 2000. №1.
8. Губа В.П., Никітущин В.Г., Квашук П.В. Індивідуальні особливості юних спортсменів. Смоленськ, 1997. 220 с.
9. Губа В. П. Вікові основи формування спортивних умінь у дітей у зв'язку з початковою орієнтацією в різні види спорту. Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1997. 50 с.
10. Гужаловський А.А. Проблеми теорії спортивного відбору / Теорія і практика фізичної культури. 1986. № 8. С. 24-25.

11. Дорохов Р.Н., Губа В.П., Петрухин В.Г. Методика раннього відбору і орієнтації в спорті: навчальний посібник. / Р.Н. Дорохов, В.П. Губа, В.Г. Смоленськ, 1994. 86 с.
12. Запорожанов В.А., Міщенко В.С., Евтушок Ю.І. Методичні рекомендації по відбору перспективних спортсменів в циклічних видах спорту. К., 1988. 52 с.
13. Кузнецов В.В. Про проблему відбору. Проблеми відбору юних спортсменів. М., 1976. С. 4-10.
14. Платонов В.Н., Запорожанов В.А. Теоретичні аспекти відбору в сучасному спорті. Відбір, контроль і прогнозування в спортивному тренуванні. К., 1990. С. 5-16.

The article presents analysed and summarized information of scientific and methodical literature and researches dealing with the aspects of selection for martial arts classes.

**Key words:** psychological pedagogical criteria, coordinating capabilities, tactical technical actions, sporting selection.

**Отримано: 30.04.2018.**

УДК 796.011.3(055.25):796.325

**М.В. Прозар, О.О. Алексєєв**

## **ВИЯВ РІВНЯ ЗАГАЛЬНОЇ ТА СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 9-14 РОКІВ**

У статті подані результати дослідження загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-10 та 13-14 років, які займалися відповідно у групах початкової та попередньої базової підготовки волейболом у дитячо-юнацькій спортивній школі. Дослідження проводили впродовж лютого-березня 2018 року на базі Кам'янець-Подільської ДЮСШ № 1. У дослідженні взяли участь 24 юні волейболістки віком 9-10 років та 19 волейболісток віком 13-14 років. Досліджуваним були запропоновані тестові випробовування, які характеризують рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості та представлені у навчальній програмі з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.

Результати проведеного дослідження свідчать, що із чотирнадцяти пропорованих тестів, у восьми з них явну перевагу мали юні волейболістки 13-14 років, які займалися у групі попередньої базової підготовки, вони значно переважали своїх молодших колег за результатами тестових випробувань, які характеризують рівень розвитку вибухової сили м'язів

нижніх кінцівок та вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу. У першу чергу, це було пов'язано із чутливими періодами розвитку вищезазначених якостей та особливостями проведення тренувальних занять. Такі фізичні якості як: швидкість, витривалість та гнучкість у юних волейболісток 9-10 та 13-14 років знаходяться на однаковому рівні розвитку.

**Ключові слова:** юні волейболістки, фізичні якості, навчально-тренувальний процес, дитячо-юнацька спортивна школа.

**Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.** У відповідності до навчальної програми з волейболу для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю [11, с.6-7] у групах початкової підготовки можуть займатися хлопці та дівчата з 9-ти років. Діти цього вікового періоду, в основному, навчаються у 4 класі.

Детальніший аналіз даних щодо сприятливого періоду для початку занять волейболом засвідчив, що одні дослідники [3, с. 30-32; 7, с. 28-29] таким вважають вік 12-15 років, за даними інших [4, с. 27-28; 6, с. 103-104] – це вік 11-12 років або – 10-11 років [2, с. 24-25; 9, с. 14-16]. Разом з тим, рекомендується [1, с. 18-20; 5, с. 50-52] розпочинати вивчення основних технічних прийомів волейболу вже у 8-9 років, а окремі фахівці [8, с. 128-130] відзначають можливість реалізації спрощеної ігрової діяльності із використанням прийомів волейболу під час занять дітей навіть 7-ми років.

Вищезазначене свідчить про відсутність єдиної думки дослідників, щодо найсприятливішого віку початку занять волейболом.

Реалізація положення, які висвітлені у навчальній програмі для ДЮСШ, [11, с. 4-6] у першу чергу, спрямована на масовий спортивний відбір із залученням максимальної кількості дітей до занять волейболом.

#### **Формулювання цілей дослідження**

*Мета та завдання дослідження* – полягають у вияві рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років.

*Об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес юних волейболісток 9-14 років.

*Предмет дослідження* – загальна та спеціальна фізична підготовка юних волейболісток 9-14 років.

*Методи та організація дослідження.* Загальнонаукові методи дослідження: аналіз, синтез, узагальнення й систематизацію використовували для вивчення літературних джерел, що відображали теоретичні основи спортивного відбору юних волейболісток 9-14 років. З-поміж педагогічних методів дослідження використали *педагогічне спостереження* для забезпечення точного виконання запропонованих тестових випробувань та *педагогічне тестування* – для вияву рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості.



Використали тести наступного спрямування: стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту з місця та з розбігу (вибухова сила нижніх кінцівок), човниковий біг 3x10 метрів та 5x6 метрів (координація у циклічних локомоціях), біг «ялинкою» 92 метри (швидкісна витривалість у бігу на короткі дистанції), біг 30 метрів (швидкісна сила), 10-секундний біг на місці (частота рухів як незалежний компонент швидкісних якостей), 5-хвилинний біг на максимальну відстань (загальна витривалість); кидок набивного м'яча сидячи, стоячи та у стрибку, згинання і розгинання рук в упорі лежачи (вибухова сила верхніх кінцівок), нахил уперед сидячи (рухливість відповідно у плечових суглобах та поперековому відділі хребта).

*Математико-статистичні методи* дослідження здійснювали за допомогою програми «Статистика» (версія 21). Водночас для кожної характеристики визначали середнє значення та її помилку, стандартне відхилення, коефіцієнт варіації, t-критерій Стьюдента для непов'язаних вибірок. При цьому, базовим був 5-відсотковий рівень значущості ( $p < 0,05$ ).

Організація дослідження була спрямована на проведення однорічного констатувального експерименту (лютий-березень 2018 року), в якому взяли участь 24 дівчинки віком 9-10 років (займалися у групі початкової підготовки Кам'янець-Подільської ДЮСШ № 1) та 19 дівчаток 13-14 років (займалися у групі попередньої базової підготовки Кам'янець-Подільської ДЮСШ № 1).

Реалізація вищезазначеного дозволила отримати об'єктивні дані про розбіжності досліджуваних показників у юних волейболісток 9-10 та 13-14 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Під час перебування юних волейболісток 9-10 та 13-14 років у групах, відповідно, початкової та попередньої базової підготовки, зміни досліджуваних показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості відзначалася певними особливостями.

Вибухова сила м'язів нижніх кінцівок, яку визначали за допомогою стрибка у довжину з місця, стрибка угору з місця та з розбігу в юних волейболісток 9-10 років, відповідно, була  $136,1 \pm 9,97$  см,  $22,9 \pm 1,06$  см та  $24,3 \pm 1,44$  см. Вищезазначені показники у юних волейболісток 13-14 років склали, відповідно,  $162,9 \pm 2,23$  см,  $37,6 \pm 1,34$  см та  $39,8 \pm 2,02$  см. Тобто, старші дівчатка випереджали своїх колег у стрибку в довжину з місця на 19,7 % ( $p < 0,05$ ), у стрибку угору з місця та стрибку угору з розбігу, відповідно, на 64,2 % ( $p < 0,001$ ) та 63,8 % ( $p < 0,001$ ).

Координацію у циклічних локомоціях визначали використовуючи тести такого спрямування: човниковий біг 3x10 та 5x6 метрів. У групі початкової підготовки отримали наступні результати:  $10,0 \pm 0,19$  с та  $14,4 \pm 1,24$  с. У групі попередньої базової підготовки, відповідно, –  $8,5 \pm 0,16$  с,  $11,6 \pm 0,29$  с. Отримані результати свідчили про перевагу юних волейболісток 13-14 років у пропонуваніх тестових випробуваннях, тому що за результатами човникового бігу 3x10 метрів зміна складала 15,0 % ( $p < 0,001$ ), човникового бігу 5x6 метрів – 19,4 % ( $p < 0,05$ ).

У ході дослідження підійшли комплексно до такої фізичної якості, як швидкість. За допомогою пропонуваніх тестових випробувань визнача-

ли швидкісну витривалість (біг «ялинкою» 92 метри), швидкісну силу, (біг 30 метрів), частоту рухів, як незалежний компонент швидкісних якостей (10-ти секундний біг на місці).

Характеризуючи отримані дані необхідно зазначити, що у жодному із пропонованих тестових випробувань не було переваги дівчаток, які займаються у групі попередньої базової підготовки (див. табл.1).

Показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості	Волейболістки 9-10 років (n=24)		Волейболістки 13-14 років (n=19)		Зміна ( $\Delta$ )		t ( $\bar{x}_1 - \bar{x}_2$ )
	$\bar{x}_1$	$m_1$	$\bar{x}_2$	$m_2$	абс.	у %	
Стрибок у довжину з місця, см	136,1	9,97	162,9	2,23	26,8	19,7	2,62*
Стрибок угору з місця, см	22,9	1,06	37,6	1,34	14,7	64,2	8,60***
Стрибок угору з розбігу, см	24,3	1,44	39,8	2,02	15,5	63,8	6,25***
Човниковий біг 3x10 м., с	10,0	0,19	8,5	0,16	-1,5	-15,0	6,04***
Човниковий біг 5x6 м., с	14,4	1,24	11,6	0,29	-2,8	-19,4	2,2*
Біг «ялинкою» 92 м, с	31,9	1,94	30,8	1,03	-1,1	-3,4	0,5
Біг 30 м, с	5,8	0,13	5,7	0,18	-0,1	-1,7	0,45
10-ти секундний біг на місці, с	49,4	2,69	50,8	1,33	1,4	2,8	0,47
5-ти хвилинний біг, м	834	16,19	837,6	8,89	-3,6	-0,4	0,19
Кидок набивного м'яча сидячи ноги нарізно, м	4,6	0,2	11,5	1,28	6,9	150	5,33***
Кидок набивного м'яча стоячи двома руками із-за голови, м	3,0	0,15	7,7	0,79	4,7	156,7	5,84***
Кидок набивного м'яча у стрибку, м	4,0	0,12	5,2	0,35	1,2	30,0	3,24**
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, р	6,3	0,74	13,8	0,19	-7,5	119,0	9,82***
Нахил уперед сидячи, см	10	0,72	12,1	0,8	-2,1	21,0	1,95

За результатами тесту бігу «ялинкою» 92 метри отримали такі значення:  $31,9 \pm 1,94$  с продемонстрували волейболістки 9-10 років та  $30,8 \pm 1,03$  с – їх старші колеги, зміна склала 3,4 % ( $p > 0,05$ ). У бігу на 30 метрів волейболістки 9-10 та 13-14 років спромоглися продемонструвати результати, які були, відповідно,  $5,8 \pm 0,13$  с та  $5,7 \pm 0,18$  с, зміна при цьому склала 1,7 % ( $p > 0,05$ ).

Тестове випробування 5-ти хвилинний біг використовували для визначення рівня загальної витривалості. Юні волейболістки 9-10 років практично нічим не поступалися своїм старшим колегам 13-14 років, адже про це переконливо свідчать результати тестового випробування. Так, у групі попередньої підготовки цей показник склав  $834 \pm 16,19$  м, а у групі попередньої базової підготовки –  $837,6 \pm 8,89$  м, при чому, зміна склала 0,4 % ( $p > 0,05$ ).

За результатами тестових випробувань: кидка набивного м'яча двома руками із-за голови ноги нарізно, кидка набивного м'яча стоячи двома руками із-за

голови, кидка набивного м'яча двома руками із-за голови у стрибку та згинання і розгинання рук в упорі лежачи – необхідно відмітити цілковиту перевагу юних волейболісток 13-14 років над своїми молодшими колегами у розвитку вибухової сили верхнього плечового поясу.

Результати кидка набивного м'яча двома руками із-за голови сидячи ноги нарізно юних волейболісток 9-10 років склав  $4,6 \pm 0,2$  м, відповідно, в юних волейболісток 13-14 років –  $11,5 \pm 1,28$  м, зміна 150 % ( $p < 0,001$ ).

Кидок набивного м'яча двома руками із-за голови стоячи характеризувався наступними показниками: дівчата 9-10 років продемонстрували результат  $3,0 \pm 0,15$  м, а дівчатка 13-14 років – результат  $7,7 \pm 0,79$  м, при чому зміна була 156 %.

Аналіз результатів тестового випробування кидка набивного м'яча у стрибку двома руками із-за голови юних волейболісток 9-10 та 13-14 років засвідчив перевагу останніх, так група початкової підготовки продемонструвала результат  $4,0 \pm 0,12$  м, а їхні старші колеги, які займалися у групі попередньої базової підготовки –  $5,2 \pm 0,35$  м, зміна склала 30 % ( $p < 0,01$ ).

Тестове випробування згинання та розгинання рук в упорі лежачи характеризує не лише рівень розвитку вибухової сили верхнього плечового поясу, але й рівень розвитку м'язів грудної клітки, широкого м'язу спини та триголового м'язу плеча. Результати вищезазначеного тесту свідчать про явну перевагу групи базової спортивної підготовки, над групою юних волейболісток попередньої підготовки. За результатами тесту отримали такі значення:  $6,3 \pm 0,74$  рази продемонстрували юні волейболістки 9-10 років, та  $13,8 \pm 0,19$  – юні волейболістки 13-14 років, зміна склала 119 % ( $p < 0,001$ ).

Рівень розвитку гнучкості у поперековому відділі хребта визначали використовуючи тестове випробування – нахил уперед сидячи. Група попередньої підготовки продемонструвала результат  $10 \pm 0,72$  см, а група попередньої базової підготовки –  $12,1 \pm 0,8$ , зміна склала 21 % ( $p > 0,05$ ) (див. табл. 1).

Отримані результати свідчать про явну перевагу юних волейболісток групи попередньої базової підготовки над групою початкової підготовки за дев'ятьма досліджуваними показниками: стрибка у довжину з місця, стрибка угору з місця, стрибка угору з розбігу (характеризують вибухову силу м'язів нижніх кінцівок); човникового бігу 3x10 метрів, човникового бігу 5x6 метрів (характеризують рівень розвитку координаційних здібностей у циклічних локомоціях); кидка набивного м'яча двома руками із-за голови сидячи ноги нарізно, кидка м'яча стоячи двома руками із-за голови, кидка набивного м'яча у стрибку та згинання і розгинання рук в упорі лежачи (характеризують рівень розвитку вибухової сили м'язів верхнього плечового поясу).

Тестові випробування, які характеризують рівень розвитку швидкісних якостей юних волейболісток 9-10 та 13-14 років свідчать про, майже, однаковий їх розвиток. Це саме стосується й розвитку загальної витривалості та гнучкості у поперековому відділі хребта.

### **Висновки.**

1. Перевага юних волейболісток групи попередньої базової підготовки у тестових випробовуваннях, які характеризують рівень розвитку вибухової сили нижніх кінцівок та верхнього плечового поясу пояснюється тим, що саме у цей віковий період у них відбувається статеве дозрівання, вони помітно додають у вазі, що, у свою чергу, якраз і пов'язане із збільшенням не лише сили, але й силової витривалості, абсолютної, відносної та й власне вибухової сили юних волейболісток, а чотириразові тренувальні заняття на тиждень цьому лише сприяють.

2. Координація – комплексна фізична якість. Результати проведеного дослідження свідчать, що рівень розвитку координаційних здібностей досліджуваних груп початкової та попередньої базової підготовки суттєво відрізняється. Не дивлячись на те, що саме у віковий період 9-10 років ця фізична якість має найбільш високі темпи біологічного розвитку, все одно юні волейболістки 9-10 років продемонстрували у ході тестових випробовувань гірші результати ніж їх старші колеги. Пояснення може лежати у площині не лише у розвитку координаційних здібностей, але й у перевазі групи початкової базової підготовки у розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок, що також є важливим показником під час бігу на короткі дистанції.

3. Швидкісні якості юних волейболісток 9-10 та 13-14 років розглядали через призму швидкісної сили (біг 30 метрів), швидкості виконання окремого необтяженого руху (10-секундний біг на місці) та швидкісної витривалості (біг «ялинкою» 92 метри). Юні волейболістки груп початкової підготовки нічим не поступають своїм старшим колегам групи попередньої базової підготовки. Отримані результати узгоджуються із положеннями теорії і методики фізичного виховання [10, с. 114-116], адже сенситивні періоди розвитку швидкості – це вік від 7-8-ми до 11-12-ти років.

4. Незначна перевага групи попередньої базової підготовки у виконанні тестового випробування нахил уперед сидячи (рухливість відповідно у плечових суглобах та поперековому відділі хребта) обумовлена у першу чергу тим, що у дівчаток саме до 14 років суттєво зростає рухливість суглобів хребтового стовпа, а у їх менших колег 9-10 років групи початкової підготовки гнучкість, як фізична якість активно розпочинає розвиватися лише із 10-ти років.

5. Майже однакові результати у тестовому випробовуванні 5-ти хвилинному бігу досліджуваних груп початкової та попередньої базової підготовки юних волейболісток 9-10 та 13-14 років спричинені тим, що витривалість має високі темпи приросту у віці від 10 до 13 років, а отже, вік 9 та 14 років не є сприятливим для розвитку саме цієї фізичної якості.

Перспективи подальших досліджень передбачають подальше вдосконалення навчально-тренувального процесу юних волейболісток груп початкової та попередньої базової підготовки.

**Список використаних джерел**

1. Виера Б. Л., Бонни Джилл, Фергюсон. Волейбол. Шаги к успеху: пер. с англ. Москва: АСТ: Астрель, 2006. 161 с.
2. Волейбол: учебник [для вузов физ. культуры / под ред. А. Г. Айриянца]. 2-е издание, дополненное. Москва: Физическая культура и спорт, 1976. 230 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник [для студентов и преподавателей вузов физического воспитания и спорта] Київ: Олімпійська література, 2005. 296 с.
4. Голомазов В. А. Волейбол в школе: пособие [для учителя]. Москва: Просвещение, 1976. 123 с.
5. Железняк Ю. Д., Кунянский В. А., Чачин А. В. Волейбол: методическое пособие. Москва: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. 112 с.
6. Ивойлов А. В. Волейбол: учебник [для институтов физической культуры] – 3-е издание исправленное и переработаное. Минск: Высшая школа, 1985. 261 с.
7. Платонов В. Н., Сахновский К. П. Подготовка юного спортсмена. Київ: Радянська школа, 1988. 288 с.
8. Спортивные игры: учебник [для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов / под редакцией Н. П. Воробьева]. Москва: Просвещение, 1973. 335 с.
9. Спортивные и подвижные игры: учебник [для студентов средних и высших учебных заведений / под редакцией Ю. И. Портных]. Москва: Физкультура и Спорт, 1975. 245 с.
10. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії та методики фізичного виховання: підручник [в 2-х томах / за редакцією Т. Ю. Круцевич]. Київ: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 391 с.
11. Туровський В. В., Носко, М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. Київ: Республіканський науково-методичний кабінет, 2009. 140 с.

The article presents the results of the study of the general and special physical training of young volleyball players of 9-10 and 13-14 years who were engaged respectively in groups of initial and preliminary basic volleyball training at the children's and youth sports school. The research was conducted during February-March 2018 on the basis of Kamianets-Podilskyi Youth School № 1. The study was attended by 24 young volleyball players aged 9-10 years and 19 volleyball players aged 13-14 years. The researchers tested the tests that characterize the level of development of general and special physical fitness and presented in the volleyball curriculum for children's and

youth sports schools, specialized children's and youth schools of the Olympic reserve, schools of higher sporting skills and specialized educational institutions of sports.

The results of the study show that of the fourteen proposed tests, in eight of them, the young volleyball players of 13-14 years who were engaged in the group of previous basic training had a clear advantage, they significantly overwhelmed their younger colleagues by the results of tests that characterize the level of development of explosive forces the muscles of the lower extremities and the explosive strength of the muscles of the upper shoulder girdle. In the first place, this was due to the sensitive periods of development of the above-mentioned qualities and features of conducting training sessions. Physical qualities such as: speed, endurance and flexibility in young volleyball players 9-10 and 13-14 years are at the same level of development.

**Key words:** young volleyball players, physical qualities, educational process, children and youth sports school.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 796.015.5:797.21/.22

**І. В. Райтаровська, В. Л. Авінов**

## **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВІДБОРУ ЮНИХ ПЛАВЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ НАВЧАННЯ**

Проблема спортивного відбору є однією з основних теоретичних і прикладних медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту в нашій країні. Розвиток теорії спортивного відбору впливає на рівень спортивних досягнень і на розвиток спортивної науки в цілому. Метою спортивної діяльності є досягнення максимально можливого для конкретного індивідуума спортивного результату.

Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – складний процес, якість якого визначається цілим низкою факторів. Одним з таких факторів є відбір обдарованих дітей та підлітків, їх спортивна орієнтація.

**Ключові слова:** плавання, морфофункціональні показники, спортивний результат, етапи підготовки, спортивний відбір, навантаження, багаторічна підготовка.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** Зростання спортивних досягнень в більшості видів спорту, в тому числі і плаванні, вимагає подальшого вивчення індивідуальних можливостей спортсменів.

В сучасних умовах спорту вищих досягнень, перспективних спортсменів, тому що рекордні досягнення характерні для спортсменів, які володіють найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту (Вайцеховський С. М., Никитский Б. Н., Булгакова Н. Ж., Платонов В. Н., Парфенов А. В., Глазирін І. Д.) .

З однією боку, спортсмени, що відрізняються за своїми морфологічними, функціональним, психологічним особливостям, по різному адаптуються до різних умов діяльності, а з іншого – цілеспрямована діяльність впливає на відбір найбільш обдарованих спортсменів та на формування у них специфічного морфо-функціонального статусу.

Дослідження проблем спортивного відбору призвело до виявлення ряду генетично детермінованих морфо-функціональних показників, які дозволяють з більшим ступенем імовірності визначити перспективність спортсменів в плаванні на певному етапі багаторічної підготовки.

Все це підкреслює актуальність і необхідність спортивного відбору, який перетворюється в питання, зачіпає одночасно особисті і державні інтереси, економічні та моральні аспекти.

### **Формування цілей дослідження**

*Мета дослідження.* Своєчасно розпізнати рухові задатки, визначити схильність дітей до певного виду рухової діяльності - одне з головних завдань не тільки спортивної орієнтації, але й фізичного виховання.

*Об'єкт дослідження* – спортивний відбір на початковому етапі навчання плаванню.

*Методи дослідження:* аналіз літературних джерел та метод вивчення.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

Бурхливе зростання спортивних результатів в олімпійських водних циклічних видах спорту показують, що чемпіонами стають найбільш талановиті спортсмени, пристосовані до виконання високих навантажень, як за обсягом, так і за інтенсивністю.

На розвиток масової фізичної культури і спеціалізовану підготовку спортсменів в дитячо-юнацьких спортивних школах, школах-інтернатах спортивного профілю, школах вищої спортивної майстерності витрачаються великі державні кошти, але в зв'язку з низьким рівнем лікарського контролю в масовому спорті, невисоким - на наступних етапах підготовки спортсменів, а також недосконалою системою спортивного відбору, вершин світових досягнень досягають одиниці.

Спортивний відбір – процес пошуку найбільш обдарованих дітей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту.

Спортивна орієнтація – визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності засноване на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їх майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер-стаєр);

- визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів зростання досягнень;
- встановлення провідних чинників підготовленості та змагальної діяльності, здатних вплинути на рівень спортивних результатів спортсмена;

- виявлення засобів, методів, навантажень, які можуть негативно вплинути на розвиток задатків, придушити індивідуальність спортсмена.

Спортивний відбір виник на основі професійного відбору і на сучасному етапі розвивається паралельно з ним, носить тривалий багатоступінний характер, це не одноразове дослідження.

Розрізняють три основні різновиди спортивного відбору:

1. Відбір та спортивна орієнтація бажаючих займатися спортом;
2. Відбір для включення до збірних команд різного рангу з метою більш досконалої підготовки;

3. Відбір до збірних команд різного рангу для виступу на змаганнях;

Спортивний відбір і орієнтація – не разова подія на тому чи іншому етапі спортивного вдосконалення, а практично безперервний процес, що охоплює всю багаторічну підготовку спортсмена.

Обумовлено це неможливістю чіткого виявлення здібностей на окремому етапі вікового розвитку або багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими факторами, які проявляються у вигляді задатків, і набутих, які є наслідком спеціально організованого тренування.

У процесі відбору та орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють отримати досить повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості будови тіла; особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх вдосконалення;
- здатності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудови рухових навичок і техніко-тактичних схем;
- здатності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивному протіканню відновних процесів;
- психофізіологічні здібності м'язово-рухової і просторово-часової диференціювання, оперативному сприйняттю ситуації і прийняття адекватних рішень;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовуватися до партнерів і суперникам, особливостям суддівства;
- рівень спортивної майстерності та здатність реалізувати його в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Ефективність спортивного відбору багато в чому залежить від якості тренувального процесу, а воно в значній мірі обумовлено ступенем обліку морфофункціональних особливостей дітей різного віку, індивідуальних особливостей росту і розвитку організму, сенситивних періодів рухових функцій. Крім



того, відбір повинен будуватися не на одному - двох, навіть важливі критерії, а на цілому комплексі показників, які могли б об'єктивно оцінити індивідуальні особливості дітей і підлітків.

Етапи відбору встановлюються з урахуванням закономірностей вікового та статевого розвитку спортсменів, процесів їх морфологічного, функціонального, фізичного і психофізіологічного розвитку. Критерієм класифікації етапів відбору повинна бути їхня цільова спрямованість.

Відносно організації відбору висловлюються й інші точки зору.

Так, ряд дослідників [1, 6, 16] висловлюють думку про доцільність виділення чотирьох етапів відбору:

1. етап попереднього відбору дітей і підлітків;
2. етап поглибленої перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам, що пред'являються до успішної спеціалізації в обраному виді спорту;
3. етап спортивної орієнтації;
4. етап відбору в збірні команди ДЮСШ, областей, країни.

Думки різних авторів зводяться до висновку про те, що відбір повинен розглядатися як проблема, що вимагає поглибленої перевірки потенційних можливостей спортсменів, яка будується на комплексі показників, що охоплюють різні системи організму.

Фундаментом для розробки критеріїв відбору повинні служити комплексні дослідження вікової динаміки показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку і рівня моторних здібностей. Оцінка рівня розвитку цих показників здійснюється згідно віку і спортивного стажу спортсменів.

При цьому на першому і другому етапах багаторічного спортивного відбору основну роль грають генетично детерміновані ознаки, характерні невеликої мінливістю під впливом тренування. На наступних етапах їх роль знижується і зростає значення схильних до впливу тренування спортивно-технічних, психологічних та функціональних ознак.

### **Завдання і критерії етапів багаторічного відбору**

<i>Етапи відбору</i>	<i>Завдання</i>	<i>Основні критерії</i>
Первинний відбір	визначити для кожної конкретної дитини доцільність занять плаванням	- вік, сприятливий для початку занять плаванням; - відсутність серйозних відхилень в стані здоров'я і схильності до захворювань, що перешкоджає занять спортом; - відповідність морфотіпа вимогам плавання; - відповідність рівня рухових здібностей вимогам плавання.

<p>Попередній відбір</p>	<p>оцінка здібностей юних плавців до ефективного спортивного вдосконалення</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- відсутність перешкоджають цьому відхилень в стані здоров'я;</li> <li>- відповідність структури і потенційних можливостей м'язової системи, енергетичного потенціалу, аналізаторних систем і рухових здібностей вимогам плавання;</li> <li>- схильність основних функціональних систем і механізмів адаптаційним перебудовам під впливом раціональної тренування;</li> <li>- стійка мотивація до досягнення високої майстерності;</li> <li>- відсутність відхилень в стані здоров'я, здатних перешкодити відати успішному спортивному удосконаленню;</li> <li>- психологічна і функціональна готовність до перенесення великих навантажень;</li> <li>- резерви подальшої адаптації функціональних систем і механізмів, приросту рухових якостей, вдосконалення найважливіших елементів техніки, що становлять тактичної і психологічної підготовленості, що визначають результативність в конкретних дисциплінах плавання.</li> </ul>
<p>Основний відбір</p>	<p>оцінка перспектив досягнення плавцем результатів міжнародного класу</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ступінь мотивації до досягнення вершин майстерності і відсутність перешкод до цього за станом здоров'я;</li> <li>- психологічна і функціональна підготовленість до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, в тому числі в різних складних умовах - незвичному або несприятливому кліматі, зміні часових поясів, умовах середньогір'я, психологічно напруженої атмосфери відповідальних змагань;</li> <li>- здатність до максимальної реалізації досягнутої підготовленості в умовах жорсткої конкуренції на головних змаганнях і до досягнення особистих рекордів;</li> <li>- здатність до адекватного сприйняття змагальної ситуації, володіння різними компонентами технічної, фізичної, тактичної та інших видів підготовленості.</li> </ul>

Заключний відбір	оцінка доцільності продовження плавцем занять спортом та прогнозування тривалості збереження їм високої майстерності	- наявність відповідної мотивації і відсутність перешкоджають збереженню майстерності відхилень в стані здоров'я; - вік спортсмена і його відповідність оптимальному для найвищих результатів в дисциплінах, обраних для спеціалізації, а також тривалість збереження їм високої майстерності; - наявність необхідних для збереження досягнутої підготовленості резервних можливостей організму, що сприяє продовженню занять спортом вищих досягнень, соціальне і матеріальне становище.
------------------	--	---

Плавання, є циклічним видом спорту з виконанням роботи різної потужності, але за умовами значно відрізняється від інших видів спорту.

Сучасний рівень спортивних досягнень у плаванні пред'являє строго специфічні і досить жорсткі вимоги до морфотипу плавця.

У зв'язку з цим виникає питання про те, як правильно оцінити потенційні можливості майбутнього плавця з точки зору його статури (антропометричні та функціональні характеристики) і які об'єктивні дані потрібно використати для подальшого прогнозування.

У плаванні широко використовуються наступні антропометричні виміри: довжина тіла, маса тіла, ширина плечей, ширина таза, поперечний діаметр грудної клітки, сагітальний діаметр грудної клітки, обхват плечей, передпліч, довжина кінцівок (рук, ніг), площа кисті, площа стопи, життєва ємність легенів (ЖЕЛ), сила м'язів, що беруть участь в грєбку, плавучість і рівновагу тіла в воді [14].

Зазвичай в практиці спортивного плавання тренери на основі особистого досвіду і власної інтуїції частково вирішують завдання природного відбору. У той же час визначено, що 80% юних переможців зникають з великого плавального спорту, тобто практично не стають плавцями високого класу, опинившись дорослими.

Помічено, що майстри спорту міжнародного класу зазвичай починали займатися плаванням в 10-12 років [13]. Тому спортивний відбір розглядається як тривалий процес, що складається з трьох етапів: попередній, основний, заключний. На 1-му етапі результати в плаванні залежать від гнучкості, рухливості суглобів, здатності затримки дихання, координації, успішності. На 2-му етапі, після 2 років занять, успіхи в плаванні визначаються відвідуваністю і успішністю. На 3-му етапі відбору, після 3-4 років занять, вони призводять до спеціалізації плавця, хоча подальше зростання результатів можливий тоді, коли він попередньо не форсував свою підготовку.

Ці показники спортсменів вивчаються фахівцями, як в нашій країні, так і за кордоном, де визначається перспективність спортсменів різного віку, статі, кваліфікації, спеціалізації та амплуа.

Відповідно до цього розробка критеріїв відбору та прогнозування перспективності юних плавців є актуальною проблемою при підготовці спортсменів високого класу.

### **Висновки**

На початковому етапі в успішності навчання плаванню важливіше значення мають природні рухові здібності, які можуть бути визначені ще до початку навчання в воді, т. е. на суші: сила кисті, станова сила, сила гребка руками при імітації, рухливість в суглобах, управління м'язовою силою, часом рухів.

Подолання екстремальних навантажень у великому спорті в разі невідповідності морфо-функціонального статусу індивіда спортивної діяльності часто призводить до розвитку патологічних процесів в організмі, і передчасного його старіння і психологічних травм.

Спеціалізація в спорті повинна спиратися на адекватність біологічних можливостей людини до пропонованої діяльності.

Спортсмени відрізняються за своїми морфологічними і функціональними особливостям, по-різному адаптуються до різних екстремальних умов спортивної діяльності; з іншого боку, екстремальні фактори цілеспрямованої спортивної діяльності впливають на відбір найбільш придатних і на формування у них специфічного морфо-функціонального статусу.

Характеристики статури є одними з показників, що впливають на успіх в змагальній діяльності в плаванні.

### **Список використаних джерел**

1. Артамонов В.Н., Мотылянская Р.Е. Методические рекомендации по спортивному отбору и ориентации // Врачебно - физиол. раздел. - М., 1986. - 65с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка спортивного резерва – важнейшая задача ДЮСШ // Плавание. - Вып.1. - М.: Физкультура и спорт,1982. - С.39 - 41.
3. Булгакова Н.Ж., Карпова А.М., Юрдашев В.Н. О надежности некоторых тестов при отборе в ДЮСШ плавания. Теория и практика физ. культуры, 1969, № 10. С. 57 - 60.
4. Булгакова Н.Ж., Чеботарева И.В. Эволюция технологии подготовки резерва в плавании в олимпийских циклах семидесятых-девяностых годов. Четвертый межд. конгресс «Спорт для всех: проблемы здоровья, рекреации, спортивной медицины и реабилитации. Украина. Киев, 2000. С.13.
5. Булкин В.А. Комплексный педагогический контроль в системе подготовки квалифицированных спортсменов Средства и методы педагогического контроля и индивидуализация тренировочного процесса Л., 1983. С.3-12.
6. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176с.
7. Глазирін І.Д. Плавання: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2006. 502 с.
8. Давыдов В.Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. ... докт. биол. наук М.: МГУ, 2002. 40с.

9. Мартиросов Э.Г. Влияние спортивного амплуа на формирование телосложения Вопросы антропологии. Вып.74. М. , 1984. С. 9 - 23.
10. Мартиросов Э.Г. Морфологический статус человека в экстремальных условиях спортивной деятельности. Итоги науки и техники: Антропология, Т.1, М., 1985. С. 100 - 153.
11. Морфологические критерии отбора и контроля в плавании // Методические рекомендации /Под. ред. В.Ю.Давыдова Волгоград: ВГИФК, 1995. 18 с.
12. Никитюк Б.А. Система анатомо-антропологического обеспечения современного спорта. Теория и практика физ. культуры, 1980, № 10. С. 19 - 21.
13. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.
14. Попов Н.Ст. Отбор и воспитание спортсменов. София, Един. центр подг. кадров, 1980. 276 с.
15. Фаворская Е.Л., Давыдов В.Ю. Взаимосвязь морфологических и гидродинамических показателей с физической подготовленностью пловцов, специализирующихся в разных способах плавания // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. научн. трудов.- Вып.2-Волгоград: ВГАФК, 1995. С.34 - 40.
16. Шварц В.Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора.- М.: Физкультура и спорт, 1984.150 с.

The problem of sports selection is one of the main theoretical and applied medical and biological problems of physical culture and sports in our country. The development of the theory of sports selection affects the level of sports achievements and the development of sports science in general. The purpose of sporting activities is to achieve the maximum possible for a particular individual sports result.

Purposeful multi-year training and upbringing of high-class athletes is a complex process, the quality of which is determined by a number of factors. One of these factors is the selection of gifted children and adolescents, their sports orientation.

**Key words:** swimming, morpho-functional indicators, sporting result, stages of preparation, sports selection, loading, long-term preparation.

**Отримано:30.04.2018**

УДК 378.172:796.32

**А. І. Самусь**

## **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЗІ СПОРТИВНИХ ІГОР У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ ЗВО**

Погіршення стану здоров'я молоді в більшості випадків пов'язано з гіпокінезією. Отже, необхідним є залучення студенток до цікавих для них занять різними видами рухової активності в процесі фізичного ви-

ховання в умовах закладів вищої освіти. Метою дослідження передбачалося визначити вплив занять зі спортивних ігор, зокрема баскетболу, в процесі фізичного виховання зі студентками в умовах закладів вищої освіти на показники їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Аналіз показників фізичного розвитку студенток на початку дослідження показав їх невідповідність загальним нормам. Заняття баскетболом впродовж першого півріччя мало позитивний вплив на більшість показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток першого курсу педагогічного університету.

**Ключові слова:** фізичне виховання, студентки, баскетбол, фізичний розвиток, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Більшість фахівців, відзначаючи погіршення стану здоров'я населення, зокрема дітей і молоді, серед основних чинників називають гіпокінезію та гіподинамію, обумовлені тривалим перебуванням біля телевізора та комп'ютера, обмеженою зайнятістю фізичною культурою, відсутністю або недостатньою кількістю рекреаційних заходів [8, 13, 15 та ін.]. Таким чином, залучення молоді до занять фізичною культурою сприятиме усуненню наслідків гіпокінезії та зміцненню їх здоров'я. Однак, для вирішення цього завдання необхідним є формування стійкого інтересу до фізичним вихованням, починаючи ще з дитячого віку. Узагальнення та систематизація наукової літератури показали, що цій проблемі присвячена значна кількість праць [3, 7, 9, 17 та ін.].

Сьогодні на формування в населення мотивації до занять фізичною культурою активно долучаються засоби масової інформації через пропаганду здорового способу життя в телевізійних передачах, реалітішоу тощо. Варто також відзначити залучення різних груп населення до участі в різноманітних масових фізкультурних заходах (наприклад, в останні роки все більшої популярності набувають масові забіги, велозаїзди тощо), які мають на меті не тільки благодійність, а й популяризацію занять фізичною культурою. Крім того, потрібно згадати про всезростаючу кількість спортивних майданчиків на відкритому повітрі як для командних ігрових видів спорту, так і занять легкою атлетикою, силовими видами тощо, зведення сучасних спортивних споруд, розширення календаря змагань у всіх видах спорту. Це приваблює значну кількість глядачів й учасників і сприяє популяризації занять спортом.

Якщо проаналізувати дослідження фахівців щодо проблеми розуміння молоддю необхідності занять фізичною культурою та спортом для зміцнення їх здоров'я, всебічного розвитку та загартування, то можна констатувати, що позитивний вплив різних видів рухової активності на стан здоров'я населення усвідомлюють більшість опитаних [9, 17 та ін.]. Разом з тим, лише незначна їх частка активно долучається до фізичної культури або спорту. Зокрема, при аналізі динаміки зміни відношення до занять у віковому аспекті, спостерігається зменшення зацікавленості з віком [2, 7].

Таким чином, можна зробити висновок про те, що вік, який співпадає з першими курсами навчання в закладах вищої освіти, характеризується зниженими мотивацією та зацікавленістю молоді в заняттях фізичними вправами. Однак, так як студенти усвідомлюють значення ведення здорового способу життя, занять фізичною культурою та спортом, важливо підкріпити це, залучивши їх до цікавих для них видів рухової активності. У цьому випадку включення навчальної дисципліни «Фізичне виховання» до переліку факультативних дає змогу молоді самостійно вибирати заняття тими видами фізичної активності, які цікаві для них. Серед таких можна назвати спортивні ігри, які приваблюють учасників своєю динамічністю, командним духом, емоційністю, ігровою обстановкою тощо.

Вивченню деяких аспектів впливу занять ігровими видами спорту в умовах закладів вищої освіти на студенток присвячені праці вітчизняних фахівців [1, 6, 10, 12 та ін.]. Разом з тим, визначена проблема потребує детальнішого дослідження, зокрема щодо особливостей впливу засобів різноманітних спортивних ігор у процесі фізичного виховання на фізичний стан студенток.

#### **Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

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

**Мета дослідження** – визначити вплив занять зі спортивних ігор, зокрема баскетболу, в процесі фізичного виховання зі студентками в умовах закладів вищої освіти на показники їх фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

#### **Методи й організація дослідження.**

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка впродовж першого півріччя 2017 – 2018 навчального року. Серед запропонованих студенткам першого курсу університету видів рухової активності (фітнес, гімнастика, легка атлетика, спортивні ігри, в тому числі, волейбол, баскетбол тощо), 20 дівчат обрали баскетбол, що й спонукало нас до вивчення впливу цих занять на стан їх здоров'я. Всі студентки, які брали участь у дослідженні, належали до основної медичної групи.

Вивчення впливу занять баскетболом на фізичний стан студенток здійснювалося за показниками фізичного розвитку (індекс Кетле, життєвий індекс, кистево-ваговий силовий індекс) та фізичної підготовленості (біг 30 м для визначення швидкісних здібностей, човниковий біг 4x9 м – спритності, стрибок у довжину з місця – швидкісно-силових якостей, нахил тулуба вперед з положення сидячи – сумарної гнучкості кульшового суглоба). Тести, які використовувалися, рекомендовані фахівцями [8, 13 та ін.] як такі, що відповідають вимогам надійності й інформативності та доцільні для вивчення підготовленості студенток.

### **Результати дослідження та їх обговорення.**

У цілому, спортивні ігри, і баскетбол зокрема, характеризуються як значним оздоровчо-рекреаційним потенціалом, так і спрямованістю на фізичне вдосконалення. На користь занять баскетболом свідчать природність виконуваних у процесі гри рухів (ходьба, біг, стрибки, передачі й кидки м'яча в кошик), висока емоційність, яка досягається за рахунок безперервної зміни ігрової обстановки і змагального характеру гри, розвиток фізичних і психічних (взаємодопомога, наполегливість і стійкість, сміливість і рішучість, витримка) якостей тощо [11].

Так як поняття «стан здоров'я» є дещо суб'єктивним, для визначення тих чи інших тенденцій його зміни потрібно застосовувати об'єктивні критерії контролю. Фізичний аспект стану здоров'я людини найбільш повно характеризується поняттям «фізичний стан», який, в свою чергу, включає фізичний розвиток, фізичну підготовленість, фізичну працездатність і функціональний стан органів і систем [4, 5]. Якщо дослідження фізичної працездатності та функціонального стану органів і систем вимагає використання медико-біологічних методів контролю, то показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості молоді можна вивчити доступними для викладачів в умовах закладів вищої освіти педагогічними методами.

Таким чином, програмою нашого дослідження передбачалося вивчення впливу занять баскетболом у процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студенток.

Отже, перш за все було визначено вихідні показники фізичного стану дівчат на початку навчального року. Наступним кроком було проведення впродовж першого навчального семестру занять з баскетболу. Серед особливостей навчального процесу з фізичного виховання варто зазначити, що заняття проводилися два рази на тиждень у другій половині дня зі студентками, віднесеними до основної медичної групи. При плануванні навчального матеріалу використовувався традиційний підхід, який передбачав розробку плану-графіку розподілу годин на рік, робочого плану, планів-конспектів занять.

Перший місяць заняття проводилися на відкритому повітрі, що сприяло не тільки загартуванню організму та загальному всебічному розвитку, а також активізації студенток до активного відпочинку в позаурочний час. Наступні три місяці заняття проходили в спортивній залі.

Традиційно кожне заняття складалося з трьох частин – підготовчої, основної та заключної. У підготовчій частині застосовувалися загальнопідготовчі вправи в русі (різновиди ходьби та бігу, вправи в парах тощо) та підвідні вправи в парах з м'ячем. В основній частині вирішувалися завдання заняття, які були спрямовані на розвиток фізичних якостей (удосконалення загальної фізичної підготовленості для всебічного розвитку та спеціальної фізичної підготовленості для ефективного оволодіння технічними прийомами гри) і формування й удосконалення техніки гри (розучування, закріплення й удосконалення технічних прийомів гри в баскетбол). Зазвичай, завершувалася основна частина заняття проведенням двобічних навчальних ігор (як за звичайними правилами, так і за



спрощеними, зі зменшеним складом гравців, з веденням або без нього, з обмеженою кількістю передач, з вимогою виконувати кидки в кошик лише з дальніх або навпаки, коротких дистанцій, з різноманітними установками на гру тощо). Заключна частина, відповідно, передбачала поступове зниження фізичного навантаження для приведення організму студенток у вихідний стан, підведення підсумків тощо.

Наприкінці навчального семестру було проведено повторне тестування. Отже, динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток ЗВО під впливом занять баскетболом у процесі фізичного виховання відображена в табл. 1.

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток ЗВО (n=20) під впливом занять баскетболом у процесі фізичного виховання**

Показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості	Етапи педагогічного тестування		$\Delta \bar{x}$ (%)	p
	Початок навчального року	Кінець першого семестру		
	$\bar{x}_1 \pm m_1$	$\bar{x}_2 \pm m_2$		
Індекс Кетле, г/см	396,3±8,1	390,2±7,3	6,1 (1,5)	>0,05
Життєвий індекс, мл/кг	36,9±1,2	40,1±1,1	3,2 (8,6)	<0,05
Кистево-ваговий силовий індекс, %	33,8±0,5	37,5±0,4	3,7	<0,05
Біг 30 м, с	5,63±0,08	5,53±0,07	0,10 (1,8)	>0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	11,6±0,1	11,3±0,1	0,3 (2,6)	<0,05
Стрибок у довжину з місця, м	1,71±0,02	1,75±0,01	0,04 (2,3)	<0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	13,5±0,8	14,3±0,6	0,8 (5,9)	>0,05

Аналіз табл. 1 дозволяє зауважити позитивну динаміку більшості показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток під впливом занять з баскетболу.

Фізичний розвиток – це комплекс морфологічних і функціональних властивостей організму, які визначають рівень вікового розвитку індивіда в момент обстеження. У дорослих фізичний розвиток виступає критерієм міцності організму [14]. Оцінку фізичного розвитку доцільно здійснювати методом індексів.

Індекс Кетле дозволяє оцінити ступінь відповідності маси людини її зросту. Так як довжина тіла в студенток першого курсу вже не є достатньо мінливим показником і до цього віку стабілізується, то зміна індексу Кетле упродовж визначеного періоду обумовлювалася лише динамікою маси тіла. У зв'язку з цим, значного покращення цього показника не виявлено (p>0,05). В цілому, індекс Кетле як на початку, так і в кінці першого семестру, знаходився вище норми [14], що свідчить про невідповідність маси тіла зросту досліджуваних студенток.

Життєвий індекс – це відносний показник фізичного розвитку, який характеризує максимальний об'єм повітря, який можна видихнути після максимального виху (життєва ємність легень) із розрахунку на 1 кг маси тіла досліджуваного. Враховуючи значний обсяг бігової роботи, який виконується як у процесі занять, так і гри в баскетбол, що сприяє, в тому числі, покращенню вентиляційної функції легень, це обумовлює суттєве покращення й життєвого індексу наприкінці першого семестру (на 8,6 %;  $p < 0,05$ ). Однак цей показник все-одно залишається нижче норми для жінок [14].

На думку багатьох фахівців, важливе значення для точності та дальності кидка в баскетболі має рух кистей рук. У зв'язку з цим, доцільним є визначення сили м'язів-згиначів пальців кисті за допомогою кистьового динамометра й дослідження зміни цього показника. Разом з тим, абсолютні показники сили м'язів недостатньо інформативні. Для порівняльної оцінки використовують відносні показники сили, які обчислюються на одиницю маси тіла у відсотках [16]. Отже, отримані нами результати підтверджують думку фахівців щодо значення м'язів кистей рук для баскетболу, адже позитивний вплив занять цим видом спорту в процесі фізичного виховання зі студентками ЗВО виявився в достовірному покращенні кистево-вагового силового індексу на 3,7 % ( $p < 0,05$ ).

Гра в баскетбол вимагає певного рівня розвитку спеціальних фізичних якостей. У зв'язку з цим, вибір тестів для оцінки фізичної підготовленості студенток не був випадковим.

У баскетболі важливим є високий рівень розвитку швидкісних здібностей для виконання ривків до м'яча та з м'ячем у процесі гри. Результативність бігу 30 м, характеризуючи швидкісні здібності студенток, покращилась не суттєво ( $p > 0,05$ ), що свідчить про необхідність збільшення в наступному семестрі обсягу годин, відведених на розвиток цієї фізичної якості.

Спритність досліджуваних студенток оцінювали за часом виконання човникового бігу, що в значній мірі характеризує і специфіку ігрових дій в баскетболі (постійна зміна напрямку руху з подальшим прискоренням до м'яча). Виявлено достовірне покращення результативності виконання зазначено тесту на 2,6 % ( $p < 0,05$ ).

Боротьба за м'яч у повітрі, виконання більшості кидків у кошик у стрибку вимагає від тих, хто займається, високого рівня розвитку швидкісно-силових якостей, які ми оцінювали за результатами стрибка в довжину з місця. Варто відзначити позитивний вплив занять баскетболом у процесі фізичного виховання, що виявилось в достовірному покращенні результативності стрибка у довжину на 2,3 % ( $p < 0,05$ ).

Тест нахил вперед з положення сидячи є найпоширенішим для визначення сумарної гнучкості кульшового суглоба [8]. Суттєвого покращення гнучкості в процесі занять у студенток не зафіксовано ( $p > 0,05$ ). Це свідчить про необхідність в подальшому збільшення частки стретчингових вправ, що сприятиме не тільки ефективному виконанню технічних прийомів гри, а й виступатиме засобом профілактики травматизму на заняттях.

У цілому, виявлено позитивний вплив занять баскетболом у процесі фізичного виховання в умовах ЗВО на фізичний стан студенток. Це пов'язано з тим, що, з однієї сторони, здійснювали цілеспрямоване вдосконалення фізичної підготовленості, а з іншої, багаторазове виконання технічних прийомів гри також, у свою чергу, сприяло розвитку фізичних якостей.

**Висновки:**

1. Аналіз наукової літератури показав, що молодь усвідомлює значення занять фізичною культурою для зміцнення їх здоров'я, всебічного розвитку та загартування. однак, лише незначна їх частка активно долучається до занять. Це свідчить про необхідність залучення їх до цікавих для них видів рухової активності. В багатьох випадках це є саме спортивні ігри, які приваблюють своєю динамічністю, емоційністю, масовістю тощо.

2. Дослідження фізичного розвитку студенток показало, що показники не відповідають загальним нормам. Проте, заняття баскетболом у процесі фізичного виховання в умовах закладів вищої освіти сприяли позитивній тенденції, що виявилось в достовірному покращенні більшості індексів і, відповідно, зміцненні організму.

3. Заняття баскетболом мають позитивний вплив на розвиток швидкісно-силових якостей і спритності. Відсутність суттєвого покращення результативності виконання тестів, які характеризують швидкісні здібності та гнучкість, свідчить про необхідність збільшення в наступному семестрі обсягу годин для вдосконалення цих фізичних якостей.

**Перспективи подальших досліджень** вбачається провести в напрямку дослідження впливу занять баскетболом та інших спортивних ігор в процесі фізичного виховання на показники фізичного розвитку, фізичної підготовленості, фізичної працездатності, функціонального стану органів і систем студентів закладів вищої освіти різного віку.

**Список використаних джерел:**

1. Авербах О. А., Сенкевич В. А. Розвиток швидкісно-силових якостей у студенток гуманітарної спрямованості засобами ігрових видів спорту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. Вип. 3К (84) 17. С. 12 – 14.
2. Васкан І. Г., Цюпак Ю. Ю. Інтерес до фізичного виховання в учнів середнього шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2010. №. 4. С. 29–31.
3. Винник В. Д. Особливості формування інтересу та мотивації до занять фізичним вихованням. Теорія та методика фізичного виховання. 2010. №. 12. С.39 – 42.
4. Дрозд О. В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук. К., 1998. 24 с.

5. Дубчук О. Оцінка фізичного стану студентів групи фізичної реабілітації вищих навчальних закладів. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві. 2012. № 4 (20). С. 364 – 368.
6. Іваненко Т. В. Особливості впливу спортивних ігор на розвиток особистості студенток університету. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. 2013. №. 30. С. 532-536.
7. Кравчук Я. Формування у школярів інтересу до виконання фізичних вправ. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2009. №. 2. С. 67–71.
8. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. 2011. 317 с.
9. Круцевич Т., Іщенко О., Імас Т. Мотивація учнів 6-9 класів до уроків фізичної культури. Спортивний вісник Придніпров'я. 2014. №. 2. С. 68-72.
10. Наумчук В. Формування професійних умінь у майбутніх учителів фізичної культури засобами спортивних ігор. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. Вип. №3. С. 46-51.
11. Помещикова І. П., Кудімова О. В. Аматорський баскетбол як один із видів рекреаційно-оздоровчої рухової активності. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016. №. 3. С. 180-183.
12. Пустолякова Л. М., Болгар М. А., Павліченко С. В. Спортивні ігри як активний метод формування професійно-прикладних якостей майбутніх медиків на заняттях з фізичного виховання зі студентами медичного ВНЗ. Спортивні ігри. 2014. № 10. С. 159-163.
13. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. 218 с.
14. Фурман Ю. М. Завдання до лабораторних робіт зі спортивної медицини (навчально-методичний посібник). Вінниця: ДОВ «Вінниця», 2007. 56 с.
15. Цюкало Л. Зміна показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості школярів в процесі занять з фізичного виховання у позаурочний час. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 6 (62) 15. С. 80-83.
16. Щепогіна Н. Дослідження взаємозв'язку морфо-функціональних показників волейболісток з рівнем їх фізичної підготовленості. Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця, 2013. Вип. 15. С. 428 – 434.
17. Щирба В. А. Проблема формування інтересу та мотивації до занять фізичною культурою старших школярів. Теорія та методика фізичного виховання. 2016. №. 01. С.16 – 23.

The worsening of the health of youth in most cases is associated with hypokinesia. It is necessary to involve students to interesting for them types of motor activity in the process of physical education in higher educational establishments. The purpose of the study was to determine the impact of sports games, in particular basketball, during physical education with students at the higher educational establishments by physical development and physical preparedness indicators. The analysis of indicators of physical development of students at the beginning of the study showed their non-compliance with general norms. There was a positive impact of basketball classes on most physical development and physical preparedness indicators of first-year students of the pedagogical university during the first half-year.

**Key words:** physical education, students, basketball, physical development, physical preparedness.

**Отримано 18.04.2018.**

УДК 611.7:796.42

**Д. Д. Совтисік**

## **ДЕЯКІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОФІЛАКТИКИ ОСТЕОХОНДРОЗУ ХРЕБТА У СПОРТСМЕНІВ**

Ріст числа хворих остеохондрозом хребта спортсменів стає важливою медичною проблемою. Вирішення цієї проблеми лежить в сфері профілактики надмірних осьових і ротаційних навантажень спеціальними вправами, спрямованими проти патогенезу захворювання. Розроблені теоретичні обґрунтування профілактичних заходів і створена спеціальна класифікація фізичних вправ, яка дає можливість формувати з них модулі і комплекси.

**Ключові слова:** остеохондроз хребта, профілактика.

Актуальність проблеми. Великий експертний інтерес наукових працівників, спортивних лікарів, тренерів і масажистів на сьогоднішній день викликають дегенеративно-дистрофічні ураження опорно-рухового апарату і, власне, остеохондроз хребта [1, 2,3,4].

Спортивну громадськість особливо хвилюють наступні проблеми:

- ефективне купірування больового синдрому при остеохондрозі;
- попередження проявів больових синдромів;
- пролонгування стадії ремісії;
- пошук шляхів повноцінного продовження спортивної кар'єри.

Ураження хребта остеохондрозом у спортсменів-легкоатлетів все частіше є причиною повного припинення тренувального і змагального процесу або в певній мірі його обмеження.

Не дивлячись на існуючі заходи профілактики, спостерігається стійка тенденція до омолодження контингенту спортсменів, хворих остеохондрозом, а також до обтяження форм хвороби і диско-гризовим ускладненням.

Існуючий стан речей підкреслює, по-перше, серйозність проблеми, по-друге, неадекватність медичних ортодоксальних профілактичних теорій, що безпосередньо стосуються спорту, і, по-третє, недостатню інформованість як самих спортсменів, так і тренерів, а також медичних працівників сфери фізичної культури про причини і фактори ризику захворювання остеохондрозом [2].

Треба підкреслити, що превентивна теорія формування горезвісного “м’язового корсета” вже не задовільняє сучасну спортивну практику і погано узгоджується з теорією дегенерації міжхребцевого диска.

Ніхто і ніколи спеціально з профілактичною метою не зможе натренувати м’язовий корсет краще, ніж спортсмени-метальники, стрибунки, бігуни. Проте чомусь у деяких із них є хребцеві сегменти, в тій чи іншій мірі уражені остеохондрозом.

**Мета і завдання дослідження.** Легка атлетика — вид спорту, всі види змагальної і тренувальної рухової діяльності якого зв’язані з перенапруженням морфологічних структур хребта — хребців, міжхребцевих дисків, зв’язочного апарату, м’язових масивів.

Аналізуючи численні фундаментальні і прикладні дослідження у галузі гістології, фізіології, патоморфології, біомеханіки ми прийшли до висновку, що стосовно до виникнення і розвитку остеохондроза хребта у легкоатлетів, ефективним профілактичним засобом повинна стати оздоровча фізична культура, яка вносить конструктивну корекцію в стан хребта, що постійно адаптується до навантажень. Саме тому, метою нашої роботи є спроба розробити медичні основи застосування оздоровчої фізичної культури у спортсменів-легкоатлетів.

Серед поставлених завдань найважливішими є наступні:

- розробка морфофункціонального і патогенетичного обґрунтування застосування оздоровчої фізичної культури при профілактиці остеохондроза;
- розробка кваліфікації фізичних вправ, що блокують патогенез остеохондроза хребта;
- визначення критеріїв ефективності оздоровчого впливу превентивних навантажень на організм спортсмена;
- розробка основних принципів і форм застосування оздоровчої фізичної культури для профілактики остеохондрозу.

**Методи, об’єкт і предмет дослідження.** Дослідження: аналіз вітчизняних і зарубіжних літературних джерел, узагальнення досвіду власних попередніх і поточних досліджень, наукове прогнозування, метод експертних оцінок, лікарське (загальне) обстеження, антропометричне обстеження, спеціальне неврастенічне обстеження, мануальне м’язове тестування, міотонусометрія, міографія, локальна шкірна термометрія, ізокінетична ергометрія, магнітно-резонансне дослідження структур хребта, електрокардіографія, функціональна проба PWC170, опорно-клиночистична проба, педагогічний експеримент, статистичний метод.

В дослідженні прийняли участь 24 чоловіки-легкоатлети, студенти факультету фізичної культури Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка.

**Об'єктом дослідження** були функціональні і морфологічні прояви процесу виникнення і прогресування остеохондрозу хребта в спортсменів у стадіях:

1. дії факторів ризику;
2. преморбіда;
3. першої і другої стадіях захворювання.

**Предметом дослідження** були теоретичні передумови і практичні можливості попередження ініціювання і прогресування остеохондрозу хребта у легкоатлетів.

**Результати дослідження і обговорення.** В результаті теоретичних пошуків і експертних оцінок за основу превентивної концепції була прийнята наступна передумова: інтенсивність структурних змін при остеохондрозі хребта, а також клінічні прояви дійсного стану субстрата в значній мірі коректуються сукупністю багатьох зовнішніх випадково поєднаних факторів. Можливо, тому хворобі приписують поліетиологічність (багатопринчинність).

Проте дегенерацію міжхребцевого диска вірніше розглядати як багатофакторне, але моноетиологічне захворювання: поєднання багатьох умов породжує і підтримує специфічну причину дегенерації — деструктивні біомеханічні зміни в сегментарному апараті хребта.

З позиції даної теорії досить логічно є і можливість біомеханічної корекції дисфункціональних порушень. В більшості випадків дана корекція може і повинна бути здійснена з допомогою фізичних вправ.

Саме такі фізичні вправи, що оптимізують рухову діяльність хребцево-рухових сегментів, на нашу думку, повинні бути профілактичними.

В результаті оцінки власних експериментальних даних у відповідності із спеціально визначеними критеріями оздоровчої ефективності профілактичної програми були розроблені основні принципи застосування превентивних фізичних вправ. В значній мірі основи застосування цих вправ відрізняються від основ застосування вправ лікувальних. Ми вважаємо, що коригуючі вправи, які входять в склад фізкультури оздоровчої, попереджують виникнення і розвиток остеохондрозу хребта і його синдромів, повинні нести у собі регуляторну функцію.

Регуляція рухливості тіл хребців і міжхребцевих дисків відносно один одного, підтримання оптимальної рухливості хребцево-рухових сегментів у всіх відділах хребта протягом всієї спортивної кар'єри, а потім постспортивного життя індивідуума — це, на нашу думку, основне завдання профілактичного напрямку відповідно до дегенеративно-дистрофічних вертеброгенних захворювань у легкоатлетів високої кваліфікації.

Таким чином, при профілактиці остеохондроза хребта у легкоатлетів рівня збірних команд в тій чи іншій мірі слід враховувати два основних принципи профілактики остеохондрозу хребта:

- перманентної регуляції біомеханіки хребта;
- тропічної достатності міжхребцевих дисків.

В результаті поетапного дослідження патогенезу, послідовності розвитку морфологічних і функціональних змін, була розроблена класифікація фізичних вправ, в основу якої покладена ознака гальмування патогенних і стимуляції са-ногенних реакцій:

1) вправи на декомпресію різних відділів хребта (різноманітні виси, редресаційні пози, використання плеча сили, вправи у парах тощо);

2) вправи на мобілізацію різних хребцево-рухових сегментів шийного, грудного і поперекового відділів хребта (ротація хребта на різних рівнях, нахили в різних площинах);

3) вправи для підтримання оптимальної трофіки (трофічної достатності) – дрібноамплітудна проробка сегментів і суглобів;

4) спеціалізацію окремих хребцево-рухових сегментів (ізометричні вправи, гімнастика йогів, стретчинг, силові вправи, вправи на тренажерах);

5) вправи на відновлення і збереження оптимальної взаємодії всіх хребцево-рухових сегментів як цілісного кінематичного ланцюга (плавання);

6) вправи на цілеспрямований розвиток сили різних відстаючих або атрофованих м'язових груп (частіше всього вправи для м'язів черева, спини, стегон);

7) вправи для розвитку оптимальної гнучкості хребта;

8) вправи для розвитку оптимальної ротаційної рухливості в кожному відділі хребта;

9) вправи для корекції патогенного динамічного стереотипу (на збереження правильної постави і координаційні вправи);

10) вправи для тренування рухливості великих суглобів (особливо кульшових і плечових);

11) вправи для тренування рухливості грудної клітки (дихальні);

12) спеціальні вправи для тренування рухливості лопаток;

13) спеціальні вправи для тренування склепіння стопи.

На основі теоретичних і експериментальних досліджень були розроблені критерії ефективності застосування оздоровчої фізкультури у легкоатлетів при профілактиці остеохондрозу хребта. До таких у першу чергу відносяться:

1) кількість пропусків змагань через загострення остеохондрозу;

2) кількість пропусків тренувань або проведення тренувань зі зниженням через загострення остеохондрозу навантаженнями;

3) інтенсивність больового синдрому під час загострення в балах;

4) можливість під час ремісії виконувати змагальні дії без болю в хребті;

5) рівень гнучкості в хребті — оптимізація гнучкості, її зниження, стабілізація;

6) інтенсивність почервоніння шкіри спини після 30-секундного інтенсивного розтирання, що свідчить про роботу вегетативної нервової системи в балах;

7) інтенсивність пружинування поперекового і грудного відділів хребта, визначена методом мануального тестування (оцінка по 20-бальній шкалі — метод Борга);



8) динаміка довільної сили м'язів згиначів і розгиначів гомілки, стегна і тулуба;

9) динаміка контрактильного тонусу і тонусу спокою м'язів спини в процесі професіонального тренування — підвищення, зниження, оптимізація;

10) динаміка тонусу м'язів під час і після оздоровчого тренування;

11) асиметрія тонусу м'язів спини природна;

12) тривалість збереження постренувальної м'язевої асиметрії і тонусу післявідновлювальних процедур;

13) наявність міогелозів (виражених ущільнень) в структурі м'язів спини, шиї і тазової області;

14) динаміка працездатності на ізокінетичному (стопному) ергометрі;

15) динаміка біографічної імпульсації при напруженні і розслабленні м'язів спини і кінцівок;

16) М — відповідь;

17) Н — відповідь;

18) динаміка проби PWC170, і велоергометрії біциклічної проби на максимальну працездатність;

19) педагогічні проби: біг 30 м із низького старту, стрибок в довжину з місця, метання ядра назад двома руками, підтягування на перекладині, віджимання в упорі руками лежачи, підйом зігнутих в колінах ніг у висі на гімнастичній стінці.

Розвиток знань про здоров'я спортсменів високої кваліфікації про сучасний світ зумовило появу нових технологій, зв'язаних із організацією занять профілактичної фізичною культурою, призначених для специфічної профілактики (первинної і вторинної) певних нозологічних форм захворювання опорно-рухового апарату дітей і дорослих. Однією з таких нових форм є модуль превентивної фізичної культури [4].

Модуль складається із одного, трьох або п'яти (в залежності від нозологічної форми, анатомічної тоніки і інтенсивності морфологічних і клінічних проявів) загальнорозвиваючих фізичних вправ, спрямованих, з однієї сторони, на гальмування механізмів патогенезу (сповільнення розвитку захворювання, блокування нових етапів хвороби), а з другої сторони — на стимуляцію процесів саногенезу, прогресування морфологічних трансформацій і функціональних можливостей, що дозволяють організму спортсмена мати запас адаптивних якостей, які дають можливість тривалий час (місяці і роки) без шкоди справлятися з тренувальними і змагальними навантаженнями.

Протягом експериментальної і практичної діяльності авторами було замічено, що навіть одна патогенетично направлена фізична вправа, вчасно і цілеспрямовано застосована на невеликому відрізку часу у легкоатлетів високої кваліфікації, може значно послабити синдромальні прояви остеохондрозу (наприклад, вис і напіввис на гімнастичній стінці і перекладині під час тренувальної діяльності, стретчинг трапецеподібного м'язу) або навіть зовсім їх купувати.

Тривало використовуваний (місяць або два) короткий модуль цілеспрямованої рухової активності виявляє саногенуючий ефект і в переважній більшості випадків здатний запобігти рецидивам.

### **Висновки.**

1. «Модуль», рекомендований до застосування легкоатлетам у фізкультурі профілактичній, в значній мірі відрізняється по своїй суті від «комплекса» фізичних вправ, що широко розповсюджений у фізкультурі лікувальної, - клінічного методу використання фізичних вправ.

2. Комплекс несе відтінок закінченості, завершеності і він є основою процедури лікувальної гімнастики. По мірі виходу із хвороби комплексність впливу, закладена в конкретному комплексі лікувальної фізкультури, втрачає для хворого спортсмена свою актуальність, стає менш необхідним. Спортсмен, який одужує (реконвалесцент), не може, не хоче і не буде довго виконувати комплекс лікувальної фізкультури: по-перше, це психологічно зв'язано з важким періодом життя – гострою фазою захворювання і, по-друге, із-за втрати інтересу до монотонних, майже без навантаження, вправ.

3. Модуль, що виступає як превентивний набір – блок фізичних вправ, може бути використаний самостійно і в сукупності з будь-якою формою рухової активності, гармонізуючи її дію на хребет, попереджаючи синдроми остеохондрозу.

4. В модулі фізичних вправ ми пропонуємо виділяти базову і варіативну частину. Базова частина модуля обов'язкова для виконання; варіативна частина дає і лікарю, і методисту, і самому спортсмену можливість вибору виходячи із особливостей, виявлених при обстеженні хребта легкоатлета. На нашу думку, саме така структура модуля є найбільш раціональною і ефективною.

5. Для створення фізкультурних програм профілактики остеохондрозу хребта в першу чергу слід застосувати принцип перманентної регуляції біомеханіки хребта і принципів трофічної достатності міжхребцевого диска. Обидва цих принципи в значній мірі можуть бути впроваджені в життя за рахунок виконання тими особами, що тренуються, загальнорозвиваючих вправ патогенетичного спрямування у вигляді модулів.

### **Список використаних джерел:**

1. Веселовский В.П. Практическая вертеброневрология и мануальная терапия. Рига, 2001. 202 с.
2. Челноков В.А. профілактика остеохондроза позвоночника и физические упражнения. Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. 2013. № 5-6 (14-15). С. 84-89.
3. Ghosh P. (1991) The Biology of the Intervertebral Disc/-CRS Press, Inc/Roca Ration, Florida. V.1. P. 112-119.
4. Ghosh P. (1991) The Biology of the Intervertebral Disc/-CRS Press, Inc/Roca Ration, Florida. V.2. . P. 220-228.

Growth of number of patients by an osteochondrosis of a backbone of the competent sportsmen becomes today the major medical problem. The decision of this problem, in opinion of the author of article, lays mainly in sphere of preventive maintenance of excessive axial and rotational loading the special exercises directed against pathogenesis of disease. The author develops a theoretical substantiation of preventive actions; the special classification of physical exercises giving an opportunity to form of them modules and complexes is made.

**Key words:** an osteochondrosis of a backbone, preventive maintenance.

**Отримано:**30.04.2018

УДК 796.011.3:796.332/333

**В.А. Стасюк**

## **ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБО- ЛІСТІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ПІДГОТОВКИ**

У статті приведені результати дослідження фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів у першому і другому циклі річної підготовки на етапі констатувального, та формуального експерименту. Одним із основних критеріїв функціональної підготовленості спортсменів є максимальне споживання кисню, оптимальне значення показника може свідчити про другу фазу спортивної форми спортсменів. Підвищення показників фізичної підготовленості гравців дозволяє їм більш ефективно брати участь у змагальній діяльності, адже специфічні особливості гри у футболі вимагають високого рівня прояву спортсменами саме швидкісних, швидкісно-силових якостей і витривалості, насамперед, швидкісної, що відповідає човниковоподібному руху футболіста протягом матчу. Однак, з метою більш цілеспрямованого вивчення підготовленості гравців, порівняння показників здійснювалося не лише по циклам підготовки констатувального та формуального експериментів, але й на кожному з етапів цих циклі.

**Ключові слова:** кваліфіковані футболісти, тренувальний процес, засоби тренувальної роботи, тренувальні навантаження, фізична та функціональна підготовленість.

**Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень.** 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. Тюленков, 1997).

Фізична та функціональна підготовленість футболістів характеризується певним рівнем рухових умінь і можливостей, яка дозволяє їм ефективно брати участь в змагальній діяльності [3,5].

Компоненти фізичної підготовленості які футболіст використовує під час гри є: стартова і дистанційна швидкість, загальна і швидкісна витривалість, сила і швидкісно-силові якості, а також спритність в рухах і рухливість суглобів. Беручи до уваги наведене вище, інтегральний рівень фізичної підготовленості футболістів складається з показників швидкісних можливостей, швидкісної витривалості, загальної витривалості, сили, швидкісно-силових якостей, гнучкості і спритності [1, 2, 4, 6].

Аналіз останніх публікацій у футболі свідчить, що на сучасному етапі його розвитку однією з найважливіших проблем підготовки спортсменів є організація контролю рівня їх фізичної та функціональної підготовленості [5,6,7]. Для оцінки фізичної і функціональної підготовленості футболістів, фахівцями футболу розроблені різні тестуючі вправи, що дозволяють ефективно контролювати навчально-тренувальний процес [1, 3, 5].

Проблеми управління фізичною підготовленістю футболістів розглядалися у роботах М.О. Годіка, 2006; Г.А. Лисенчука, 2003; В.М. Кострикіна, 2007; В.М. Костюкевича, 2006; В.М. Шамардіна, 2002 та багатьох інших. Разом з тим залишаються недостатньо розробленими проблеми фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів.

**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.

**Формулювання цілей дослідження**

*Мета дослідження.* Порівняти показники підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовки.

*Об'єкт дослідження* – навчально-тренувальний процес кваліфікованих футболістів.

*Предмет дослідження* – фізична та функціональна підготовленість кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовки.

*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.**

Передбачалося, що порівняння показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на двох етапах дослідження (констатувального та формувального) дозволить зробити висновки щодо ефективності використання методів програмування при побудові тренувального процесу в річному циклі підготовки.

Аналіз результативності тестування на двох етапах педагогічного експерименту свідчить, що, загалом, спостерігалася позитивна динаміка щодо збільшення показників фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту, в порівнянні з констатувальним. Однак, з метою більш цілеспрямованого вивчення підготовленості гравців, порівняння показників здійснювалося не лише по циклам підготовки констатувального та формувального експериментів, але й на кожному з етапів цих циклів (табл.1).

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів (n=22) у першому циклі річної підготовки на етапах констатувального та формувального експериментів**

Назва тесту	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Зміни		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	абс.	%		
<b>Підготовчий етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,36	0,28	4,30	0,26	0,06	1,4	0,81	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,42	0,24	2,57	0,21	0,15	5,8	2,52	<0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	66,2	2,20	64,5	1,90	1,7	2,6	2,81	<0,05
Тест Купера, м	3035,0	164,51	2930,0	169,22	105,0	3,5	2,08	>0,05
<b>Змагальний етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,34	0,27	4,25	0,22	0,09	2,1	1,25	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,48	0,21	2,62	0,23	0,14	5,3	2,12	<0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	64,3	1,81	63,0	1,92	1,3	2,0	2,32	<0,05
Тест Купера, м	3070,0	164,51	3150,0	156,12	80,0	2,5	1,65	>0,05
<b>Перехідний етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,40	0,31	4,32	0,29	0,08	1,8	0,91	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,40	0,26	2,48	0,27	0,08	3,2	1,01	>0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	67,1	2,31	64,9	2,22	2,2	3,2	1,35	>0,05
Тест Купера, м	2842,0	168,31	2900,0	156,43	58,0	2,0	1,18	>0,05

Як видно з табл.1, у першому циклі річної підготовки на етапі формувального експерименту протягом підготовчого, змагального та перехідного етапів збільшилися показники швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної та загальної витривалості. Зокрема, в підготовчому етапі відбулося підвищення швидкісних якостей на 1,4 % ( $p>0,05$ ), швидкісно-силових якостей – на 5,8 % ( $p<0,05$ ), швидкісної витривалості – на 2,6 % ( $p<0,05$ ). Тобто, формування тренувальних ефектів у процесі становлення спортивної форми футболістів з використанням методів програмування є більш оптимальним, у відповідності до завдань, що вирішуються на підготовчому етапі.

Позитивна тенденція покращення показників фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів спостерігалася й у змагальному етапі першого циклу річної підготовки. Покращилися результати в тестах: біг 30 м з високого старту – на 0,09 с (2,1 %;  $p>0,05$ ), стрибок у довжину з місця – на 0,14 м (5,3 %;  $p<0,05$ ), човниковий біг 7x50 м – на 1,3 с (2,0 %;  $p<0,05$ ), тест Купера – на 80,0 м (2,5 %;  $p>0,05$ ). Варто зазначити, що підвищення показників фізичної підготовленості гравців дозволило їм більш ефективно брати участь у змагальній діяльності, адже специфічні особливості гри у футболі вимагають високого рівня прояву спортсменами саме швидкісних, швидкісно-силових якостей і витривалості, насамперед, швидкісної, що відповідає човникоподібному руху футболіста протягом матчу

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів (n=22) у другому циклі річної підготовки на етапах констатувального та формувального експериментів**

Назва тесту	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Зміни		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	абс.	%		
<b>Підготовчий етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,37	0,29	4,31	0,27	0,06	1,4	0,78	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,44	0,26	2,54	0,22	0,1	3,9	1,42	>0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	65,6	1,80	64,3	1,66	1,3	2,0	2,50	<0,05
Тест Купера, м	3052,0	176,31	2920,0	175,24	132,0	4,3	2,49	<0,05
<b>Змагальний етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,35	0,26	4,29	0,23	0,06	1,4	0,78	>0,05
Стрибок у довжину з місця, м	2,51	0,22	2,54	0,19	0,03	1,2	0,50	>0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	65,0	1,90	63,6	1,49	1,4	2,2	2,09	<0,05
Тест Купера, м	3082,0	176,31	3120,0	171,14	38,0	1,2	0,73	>0,05
<b>Перехідний етап</b>								
Біг 30 м з високого старту, с	4,38	0,29	4,33	0,28	0,05	1,1	0,58	>0,05

Стрибок у довжину з місця, м	2,38	0,28	2,46	0,17	0,08	3,3	1,15	>0,05
Човниковий біг 7x50 м, с	67,9	2,11	65,2	2,29	2,7	3,9	4,09	<0,01
Тест Купера, м	2820,0	171,21	2860,0	168,52	40,0	1,4	0,78	>0,05

Більш високий рівень фізичної підготовленості футболістів у підготовчому та змагальному етапах констатувального експерименту зумовив позитивну тенденцію у показниках відставлених тренувальних ефектів протягом перехідного етапу першого циклу річної підготовки (див. табл. 1). Це, у свою чергу, призвело до більш високих показників фізичної підготовленості футболістів у другому циклі річної підготовки на етапі формувального експерименту, в порівнянні з констатувальним (табл. 2). Зокрема, відбулися позитивні зміни протягом усіх трьох етапів другого циклу в показниках швидкісних, швидкісно-силових якостей, швидкісної та загальної витривалості. Так, впродовж формувального експерименту статистично достовірно покращилися результати човникового бігу 7x50 м: у підготовчому етапі другого циклу на 2,0 % ( $p < 0,05$ ), у змагальному – на 2,2 % ( $p < 0,05$ ), у перехідному – на 3,9 % ( $p < 0,01$ ).

Також статистично достовірно збільшилися результати тесту Купера в підготовчому етапі формувального експерименту (4,3 %;  $p < 0,05$ ). Показники загальної витривалості відображають, з одного боку, рівень аеробних можливостей футболістів, а з іншого, здатність ефективно брати участь у змагальній діяльності протягом усього матчу.

Поряд з фізичною підготовленістю важливо було також дослідити функціональну підготовленість кваліфікованих футболістів на етапі формувального експерименту, в порівнянні з констатувальним. Для вирішення цього завдання визначалися показники PWC170 (V), PWC170, відносне МСК та додаткові індекси ППА, ІОА, ІОВ (див. формули 2.8 – 2.15). Результати тестування футболістів, які брали участь у експерименті, представлено в табл. 3 і 4.

Як і передбачалося, на формувальному етапі експерименту відбулися позитивні зміни показників функціональної підготовленості футболістів, у порівнянні з констатувальним.

Таблиця 3

**Показники функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів (n=22) у першому циклі річної підготовки на етапі констатувального та формувального експерименту**

Назва тесту	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Зміни		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	абс.	%		
Підготовчий етап								
PWC170 (V), м•с-1	3,81	0,21	4,06	0,26	0,25	6,1	3,57	0,01
PWC170, кгм•хв-1 •кг-1	21,2	2,91	22,8	2,14	1,6	3,6	2,11	<0,05

МСК, мл. •хв-1•кг -1	52,6	3,37	54,9	3,11	2,3	4,2	2,37	< 0,05
ІПА, ум. од.	4502,1	811,21	4431,4	796,12	70,7	1,6	0,29	> 0,05
ІОА, ум. од.	19,5	1,7	20,1	1,62	0,6	2,9	1,22	> 0,05
ІОВ, ум. од.	9,5	0,81	9,8	0,76	0,3	3,1	1,30	> 0,05
Змагальний етап								
PWC170 (V), м•с-1	4,07	0,19	4,23	0,13	0,17	3,8	3,54	< 0,01
PWC170, кгм• хв-1 •кг-1	22,3	2,84	23,9	1,94	1,6	6,7	2,19	< 0,05
МСК, мл. •хв-1•кг -1	54,7	3,45	56,8	3,11	2,1	3,7	2,14	< 0,05
ІПА, ум. од.	4304,7	796,31	4211,5	738,22	93,2	2,2	0,40	> 0,05
ІОА, ум. од.	21,6	1,61	22,7	1,32	1,1	3,6	2,55	< 0,05
ІОВ, ум. од.	11,0	0,92	11,6	0,64	0,6	5,1	2,60	< 0,05
Перехідний етап								
PWC170 (V), м•с-1	3,62	0,23	3,69	0,18	0,08	1,9	1,37	< 0,05
PWC170, кгм• хв-1 •кг-1	19,3	2,78	20,4	2,61	1,1	5,4	1,35	< 0,05
МСК, мл. •хв-1•кг -1	51,3	3,49	52,1	3,24	0,8	1,5	0,79	> 0,05
ІПА, ум. од.	4468,1	811,31	4315,6	799,16	43,0	3,4	0,17	> 0,05
ІОА, ум. од.	18,4	1,50	19,1	1,24	0,7	3,7	1,44	> 0,05
ІОВ, ум. од.	9,0	0,94	9,6	0,71	0,6	6,3	2,40	< 0,05

У підготовчому періоді першого циклу річної підготовки (див. табл. 3) спостерігалось покращення показників від 1,6 до 6,1 % за всіма критеріями функціональної підготовленості. Найбільший приріст результатів відбувся за показниками фізичної працездатності в тесті PWC170 (V) – на 0,25 м•с-1 (6,1 %; p<0,01).

Таблиця 4

**Показники функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів (n=22) у другому циклі річної підготовки на етапі констатувального та формувального експерименту**

Назва тесту	Констатувальний експеримент		Формувальний експеримент		Зміни		t	p
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	абс.	%		
Підготовчий етап								
PWC170 (V), м•с-1	3,78	0,24	4,06	0,16	0,29	6,8	4,80	< 0,01
PWC170, кгм• хв-1 •кг-1	21,0	2,79	22,5	1,19	1,5	6,7	2,34	< 0,05
МСК, мл. •хв-1•кг -1	53,2	3,71	55,6	3,23	2,4	4,3	2,31	< 0,05
ІПА, ум. од.	4430,2	796,31	4216,4	711,13	213,8	4,8	0,88	> 0,05
ІОА, ум. од.	19,1	1,90	20,6	1,62	1,5	7,3	2,88	< 0,01



IOB, ум. од.	10,2	0,70	10,9	0,54	0,7	6,4	3,88	< 0,01
Змагальний етап								
PWC170 (V), м•с-1	3,89	0,22	4,15	0,19	0,26	6,3	3,70	< 0,01
PWC170, кгм•хв-1 •кг-1	21,6	2,79	23,1	2,18	1,6	6,5	2,13	< 0,05
МСК, мл•хв-1•кг-1	53,7	3,62	56,8	3,26	3,1	5,5	2,24	< 0,05
ІПА, ум. од.	4351,1	768,50	4114,21	713,52	236,4	5,4	1,50	> 0,05
ІОА, ум. од.	20,4	1,70	21,9	1,32	1,5	6,8	3,30	< 0,01
IOB, ум. од.	10,3	0,81	11,1	0,64	0,8	7,2	3,60	< 0,01
Перехідний етап								
PWC170 (V), м•с-1	3,60	0,26	3,65	0,21	0,05	1,4	0,83	> 0,05
PWC170, кгм•хв-1 •кг-1	19,8	2,83	20,0	2,34	0,2	1,0	0,26	> 0,05
МСК, мл•хв-1•кг-1	50,9	3,71	51,8	3,14	0,9	1,7	0,87	> 0,05
ІПА, ум. од.	4493,2	806,11	4320,4	755,22	172,3	3,8	0,98	> 0,05
ІОА, ум. од.	18,9	1,32	19,6	1,16	0,7	3,6	1,89	> 0,05
IOB, ум. од.	9,2	0,81	9,9	0,74	0,7	7,0	2,18	< 0,05

Одним із основних критеріїв функціональної підготовленості спортсменів є максимальне споживання кисню. Практично, оптимальне значення показника МСК може свідчити про другу фазу спортивної форми спортсменів [51, 97, 109, 150]. У підготовчому періоді першого циклу річної підготовки на формувальному етапі експерименту рівень МСК збільшився на 2,3 мл•хв-1•кг-1 (4,2 %;  $p < 0,05$ ), у порівнянні з відповідним періодом на етапі констатувального експерименту. Разом з показниками фізичної працездатності та максимального споживання кисню на етапі формувального експерименту збільшилися показники, що характеризують процеси адаптації футболістів до фізичних навантажень. Так, ІПА (інтегральний показник адаптації) покращився на 70,7 ум. од. (1,6 %;  $p < 0,05$ ), ІОА (індекс оперативної адаптації) збільшився на 2,9 % ( $p > 0,05$ ) та IOB (індекс оперативного відновлення) покращився на 3,1 % ( $p > 0,05$ ). Всі ці позитивні результати, на наш погляд, були зумовлені більш раціональним використанням засобів тренування, а саме, впровадженням розроблених програм структурних утворень тренувального процесу.

Оптимальна побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у підготовчому періоді першого циклу річної підготовки сприяла позитивним змінам у показниках функціональної підготовленості в змагальному періоді. Як видно з таблиці 3, статистично достовірні зміни відбулися за показниками PWC170 (V) – на 3,8 % ( $p < 0,01$ ), PWC170 – на 6,7 % ( $p < 0,05$ ), МСК – на 3,7 % ( $p < 0,05$ ), ІОА – на 3,6 % ( $p < 0,05$ ) та IOB – на 5,1 % ( $p < 0,05$ ). Подібна позитивна динаміка в показниках функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів спостерігалася й у перехідному періоді першого циклу річної підготовки.

Практично такі самі позитивні зміни в показниках функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів відбулися й протягом другого циклу річної підготовки на етапі формувального експерименту, в порівнянні з етапом констатувального експерименту (див. табл. 4).

Тобто, аналіз показників фізичної та функціональної підготовленості кваліфікованих футболістів протягом річного тренувального циклу дозволяє стверджувати про позитивний вплив методів програмування тренувального процесу, що загалом призвело й до покращення показників змагальної діяльності гравців.

**Висновки.** Аналіз структури та змісту річної підготовки кваліфікованих футболістів засвідчив:

- необхідність розробки програм підготовки з такою умовою, щоб кожна з фаз спортивної форми відповідала певному етапу тренувального циклу: на підготовчому етапі вирішувалися завдання становлення спортивної форми, на змагальному – її утримання та подальше підвищення, на перехідному – тимчасової втрати. Це вимагає раціонального поєднання тренувальних засобів і навантажень різної спрямованості на відповідному етапі підготовки;

- оптимальне планування тренувальних навантажень протягом змагальних мікроциклів футбольних команд дозволяє проводити календарну гру у фазі суперкомпенсації (відставленого тренувального ефекту).

Достовірне покращення більшості показників фізичної та функціональної підготовленості впродовж формувального експерименту, в порівнянні до аналогічного етапу тестування констатувального експерименту, свідчить про ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти на основі методів програмування.

#### **Список використаних джерел:**

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. М.:Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2006. 272 с.
2. Костюкевич В., Стасюк В. Програмування тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі. Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук, праць. 2016. № 1. 323-331.
3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.
4. Стасюк В. А. Структура і зміст тренувального процесу студентських футбольних команд протягом річного макроциклу. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. №1. 65-71.
5. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів. 2013. 39.

6. Kostiukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
7. Kostiukevych V., Stasiuk V. Training process programming of qualified football players in higher education establishments. Physical education, sports and health in modern society. 2017. № 2 (38). 41-50.

The article presents the results of the study of the physical and functional readiness of skilled players in the first and second cycle of annual preparation at the stage of the recording, and the forming experiment. One of the main criteria for the fitness of athletes is the maximum oxygen consumption, the optimal value of the indicator can indicate the second phase of the sports form of athletes. The increase in the indicators of physical fitness of players allowed them to more effectively participate in competitive activities, because the specific features of the game in football require a high level of athlete's display of high-speed, speed-strength qualities and endurance, first of all, speed, corresponding to the shuttle-like movement of the football player during the match. However, for the purpose of more focused study of players' preparedness, comparison of indicators was carried out not only in the cycles of preparation of recording and forming experiments, but also at each stage of this cycle.

**Key words:** qualified football players, training process, training equipment, training load, physical and functional preparedness

**Отримано 29.04.2018.**

УДК 796.093:378.4(477.43-21)

**В. Б. Воронєцький, І. І. Стасюк, А. О. Боднар**

## **СПОРТИВНІ ЗДОБУТКИ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ КАМ'ЯНЕЦЬ-ПОДІЛЬСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ІВАНА ОГІЄНКА В 2017 РОЦІ**

У статті проаналізовані результати виступів спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка на X Всесвітніх іграх, XXIX Всесвітній літній Універсіаді, міжнародних та всеукраїнських змаганнях. Наведені статистичні дані щодо кількості завойованих медалей, місць які посіли спортсмени університету з різних видів спорту.

**Ключові слова:** Всесвітні ігри, універсіада, змагання, студенти.

**Постановка проблеми.** 2017 рік став черговою сходинкою у спортивному житті Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Студенти-спортсмени брали участь у багатьох спортивних форумах, зокрема: у X Всесвітніх іграх, XXIX літній Всесвітній Універсіаді, чемпіонатах світу, Європи, України, Кубках світу та етапах Кубку світу, першостях світу, Європи та України,

XIII літній Універсіаді України, чемпіонатах студентської ліги та інших змаганнях.

Неодноразово гімн України звучав на честь перемоги спортсменів, які навчаються в Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка.

**Мета дослідження** полягає у вивченні та аналізі здобутків студентів-спортсменів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка у 2017 році.

**Методи дослідження:** аналіз та узагальнення документальних джерел, статистичних матеріалів та протоколів змагань.

**Обговорення результатів дослідження.** Одними з головних змагань 2017 року були X Всесвітні ігри, які пройшли з 20 по 30 липня в м. Вроцлав (Польща). У змаганнях взяли близько 4500 спортсменів з 111 країн світу, які розігрували комплекти нагород у 36 видах спорту.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка на цих іграх представляли 4 спортсмени: ЗМСУ Тетяна Мельник (пауерліфтинг), МСУ Назімова Ірина (спортивна акробатика), МСУМК Баєва Катерина (спортивна акробатика), МСУ Підостроєць Максим (стрибки на акробатичній доріжці).

Першу медаль для вишу виборола студентка другого курсу факультету фізичної культури – Ірина Назімова, яка у парі з Веронікою Габелюк завоювала бронзову нагороду у спортивній акробатиці. Чемпіонами стали спортсменки з Російської Федерації, а срібними призерами – бельгійки.

За результатами виступу на X Всесвітніх іграх, Назімовій Ірині Юріївні було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту України».

Срібною призеркою X Всесвітніх ігор з пауерліфтингу стала МСУ України Тетяна Мельник.

Слід зазначити, що на Всесвітніх іграх в змаганнях з пауерліфтингу переможець визначається не по сумі трьох вправ, а за формулою Вілкса, де порівнюються результати атлетів різних вагових категорій і відображається співвідношення між особистою вагою атлета і піднятою ним вагою.

За досягнення високих спортивних результатів на X Всесвітніх іграх з неолімпійських видів спорту у м. Вроцлав (республіка Польща), піднесення міжнародного авторитету України, указом Президента України № 269/2017, Мельник Тетяну Григорівну нагороджено орденом княгині Ольги III ступеня, а Назімову Ірину Юріївну – медаллю «За працю і звитягу».

У XXIX літній Всесвітній Універсіаді, що проходила з 19 по 30 серпня 2017 року у тайванському місті Тайбей взяли участь 7639 спортсменів-студентів з 144 країн світу, які розіграли 275 комплектів нагород з 21 виду спорту.

Україну в Тайбеї представляли 179 спортсменів. За підсумками змагань наші співвітчизники посіли шосте місце в загальному заліку. В активі студентів 36 медалей, з них: 12 золотих, 11 срібних і 13 бронзових. Участь в Універсіаді брали і студенти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана

Огієнка: ЗМСУ Ігор Радівілов (спортивна гімнастика), КМСУ Сергій Чорнобай (футбол), МСУМК Віктор Макуха (дзюдо), МСУ Олег Плотницький (волейбол), МСУ Любава Ільчик (тхеквандо).

Ігор Радівілов у складі чоловічої збірної України зі спортивної гімнастики разом з Олегом Верняєвим, Петром Пахнюком, Владиславом Гривко та Євгеном Юденко стали срібними призерами в командному турнірі зі спортивної гімнастики, набравши 257,900 балів поступившись тільки японцям (260,225), бронза – у росіян (253,150).

За крок до п'єдесталу зупинилась студентська чоловіча збірна України з волейболу, до якої входив студент факультету фізичної культури майстер спорту України – Олег Плотницький.

Загалом у Кам'янець-Подільському національному університеті імені Івана Огієнка культивується більше 20 видів спорту, де ми маємо здобутки на міжнародних та всеукраїнських змаганнях.

*Спортивна гімнастика.* Лідером нагород став ЗМСУ Ігор Радівілов. У 2017 році він переміг на етапі Кубку світу (м. Варна, Болгарія, 2-3 вересня), став срібним призером Чемпіонату світу (м. Монреаль, Канада, 4-8 жовтня), Кубку світу (м. Париж, Франція, 16-17 вересня), етапу Кубку світу серії FIG (м. Доха, Катар, 25 березня), здобув золоту та срібну нагороди на етапі Кубку світу (м. Котбус, Німеччина, 25-26 листопада). На Чемпіонаті Європи (м. Клуж, Румунія, 20-23 квітня) Радівілов виборов бронзову нагороду в багатоборстві. На XIII літній Універсіаді України (м. Київ, 13-17 червня) спортсмен здобув дві золотих медалі, а на Кубку України (м. Київ, 13-17 червня) дві золотих та одну бронзову нагороду.

Золоті нагороди на XIII літній Універсіаді України (м. Київ, 13-17 червня) здобули Катерина Альміз і Катерина Зирянова.

Анастасія Беляєва стала переможницею чемпіонату України (м. Кропивницький, 21-25 березня), а на Кубку України здобула дві золотих медалі (м. Київ, 13-17 червня). Також спортсменка виборола одну золоту та дві срібних медалі на XIII літній Універсіаді України (м. Київ, 13-17 червня).

Чемпіонами України у м. Кропивницький стали Василь Гавадзин та Ірина Романчук, яка також завоювала чотири золоті медалі на XIII літній Універсіаді України у Києві.

*Дзюдо.* За підсумками 2017 року кращою молодою спортсменкою України визнано студентку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка Дарію Білодід. На етапі Кубку світу Grand Prix (м. Гаага, Нідерланди, 17-19 листопада) Даша стала переможницею турніру.

Леонід Гасюк став срібним призером Кубку Європи серед молоді до 21 року (м. Гдиня, Польща, 7-8 липня), а також чемпіоном України та бронзовим призером XIII літньої Універсіади (м. Суми, 24-28 квітня).

Бронзовим призером Кубку Європи (м. Каунас, Литва, 12-15 травня) став Олексій Бабенко, який має в арсеналі бронзові нагороди на чемпіонаті України (м. Луцьк, 21-24 березня) та на Всеукраїнському турнірі (м. Дніпро, 19-20 травня).

Бронзовою призеркою Кубку Європи (м. Каунас, Литва, 12-15 травня) стала Ірина Хряшевська. До міжнародних здобутків Ірина додала перемогу на чемпіонаті України (м. Луцьк, 21-24 березня), бронзові нагороди XIII літньої Універсиади України (м. Суми, 24-28 квітня) та Чемпіонату України (м. Суми, 5-7 жовтня).

На відкритому Кубку України (м. Суми, 14-15 листопада) бронзову нагороду здобув Денис Толкач.

Едуард Штефанеса на Кубку Європи серед кадетів (м. Копер, Словенія, 28 жовтня) виборов бронзову медаль.

Сергій Мішалов здобув три срібних нагороди на всеукраїнських змаганнях, зокрема: чемпіонат України (м. Луцьк, 21-24 березня), XIII літня Універсиада (м. Суми, 24-28 квітня), чемпіонат України (м. Суми, 5-7 жовтня), а також став переможецем відкритого Кубку України (м. Суми, 14-15 листопада).

Бронзу у скарбничку нагород з чемпіонату Європи серед молоді до 23 років ( м. Подгоріце, Чорногорія) привіз Артем Лесюк. Також в активі Артема три золотих нагороди всеукраїнських змагань: XIII літня Універсиада (м. Суми, 24-28 квітня), чемпіонат України (м. Суми, 5-7 жовтня) та всеукраїнський турнір (м. Дніпро, 19-20 травня).

До здобуття бронзових медалей на міжнародних змаганнях долучився і Антон Савицький. Свою медаль Антон виборов на чемпіонаті Європи EUROPEAN JUDO OPEN MEN & WOMEN з дзюдо (м. Мінськ, Білорусь, 22-23 липня). Також Антон став чемпіоном України і срібним призером XIII літньої Універсиади (м. Суми, 24-28 квітня).

Віктор Макуха став чемпіоном XIII літньої Універсиади (м. Суми, 24-28 квітня), чемпіоном відкритого Кубку України (м. Суми, 14-15 листопада).

Срібним призером чемпіонату України (м. Луцьк, 21-24 березня) та бронзовим призером XIII літньої Універсиади (м. Суми, 24-28 квітня) став Андрій Храновський.

Бронзову медаль на XIII літній Універсиаді у Сумах здобула Уляна Кляпка.

*Боротьба вільна.* Одним із лідерів жіночої боротьби в складі збірної України є студентка нашого університету Тетяна Кіт. У 2017 році Тетяна стала чемпіонкою Європи U-23 (м. Сомбатгей, Угорщина, 28 березня – 2 квітня) та бронзовою призеркою Чемпіонату світу серед молоді U-23 (м. Бидгош, 21 листопада). Також спортсменка здобула золото на чемпіонаті України (м. Хмельницький, 8-10 лютого), на відкритому Кубку України (м. Бровари, 5-8 грудня) та на XIII літній Універсиаді України (м. Хмельницький, 17-19 травня).

Ще одну золоту нагороду на чемпіонаті Європи U-23 (м. Сомбатгей, Угорщина, 28 березня – 2 квітня) здобула Лілія Горішна. До золота Європейської першості Лілія додала і золоті медалі з XIII літньої Універсиади України (м. Хмельницький, 17-19 травня) та чемпіонату України (м. Хмельницький, 8-10 лютого).

Чемпіонкою Європи серед юніорів (м. Дортмунд, Німеччина, 27 червня – 2 липня) стала Оксана Лівач. Також наша студентка здобула бронзу на світовій

першості серед молоді (м. Тампере, Фінляндія, 3 серпня). Перемогами Оксана відзначилась і на XIII літній Універсіаді України (м. Хмельницький, 17-19 травня) та на відкритому Кубку України (м. Бровари, 5-8 грудня), здобула бронзову медаль на чемпіонаті України (м. Хмельницький, 8-10 лютого).

Христина Береза виборола срібну медаль світової першості серед молоді (м. Тампере, Фінляндія, 3 серпня) та стала бронзовою призеркою відкритого Кубку України (м. Бровари, 5-8 грудня).

Звання чемпіонки XIII літньої Універсіади України (м. Хмельницький, 17-19 травня) та чемпіонки України (м. Хмельницький, 8-10 лютого) завоювала Ілона Семків. В доробку Ілони є також срібна нагорода з чемпіонату Європи (м. Нови Сад, Сербія, 28 березня-2 квітня).

Чемпіоном України серед юніорів (м. Івано-Франківськ, 7-10 квітня) став Артем Джемала.

Чемпіоном світу з пляжної боротьби (Туреччина, квітень) і чемпіоном XIII літньої Універсіади України (м. Хмельницький, 17-19 травня) став Семен Радулов. Наш спортсмен виборов бронзову медаль відкритого Кубку України (м. Бровари, 5-8 грудня).

Срібними призерами XIII літньої Універсіади України (м. Хмельницький, 17-19 травня) стали Ганна Урода і Олександр Дзекан; бронзовим призером став Рустам Расуєв.

*Боротьба греко-римська.* Євген Савета став чемпіоном XIII літньої Універсіади України (м. Миколаїв, 31 березня -1 квітня).

*Боротьба сумо.* На чемпіонаті Європи (м. Будапешт, Угорщина, 12-16 січня) Святослав Семикрас став чемпіоном у своїй ваговій категорії і здобув бронзову нагороду в абсолютній першості. Святослав є бронзовим призером Кубку світу (м. Михайловиці, Словаччина, 1-11 грудня) і чемпіоном України (м. Харків, 4 листопада).

*Боротьба самбо.* На XIII літній Універсіаді України (м. Харків, 3-5 травня) Уляна Кляпка стала чемпіонкою, Олександр Дзекан здобув срібну нагороду, а Олександр Петрунков, Леонід Гасюк та Наталія Крамар – бронзові.

*Боротьба кураш.* Чемпіонкою Європи (м. Стамбул, Туреччина, 1-5 грудня) та чемпіонкою України серед дорослих та юніорів (м. Хмельницький, 30 вересня) стала Уляна Кляпка.

Мирослав Гремячев став чемпіоном України (м. Хмельницький, 30 вересня). На цих змаганнях Анастасія Жогел стала срібною призеркою, а бронзові нагороди серед дорослих та юніорів вибороли Олександр Дзекан, Ярослав Марчук, Олександр Снегов та Олег Лутанюк.

*Бокс.* На чемпіонаті Європи серед молоді (м. Анталія, Туреччина, 20-29 жовтня) Аркадій Карцан здобув бронзову нагороду.

Три золотих медалі для нашого університету здобув Степан Грекул, зокрема: на XIII літній Універсіаді України (м. Харків, 17-22 квітня), чемпіонаті України серед чоловіків (м. Львів, 13-19 листопада) та чемпіонаті України серед чоловіків до 22 років (м. Кропивницький, 9-15 жовтня).

Чемпіоном XIII літньої Універсиади України (17-22 квітня) та чемпіоном України серед чоловіків (м. Львів, 13-19 листопада) став Владислав Ветошкін.

Звання чемпіонки України серед жінок, молоді та юніорок (м. Ковель, 6-12 лютого), а також чемпіонки XIII літньої Універсиади України (м. Харків, 17-22 квітня) завоювала Ірина Винник.

Олександра Безродна на чемпіонаті України серед жінок, молоді та юніорок (м. Ковель, 6-12 лютого) виборола золоту медаль, а на чемпіонаті України серед жінок (м. Харків, 15-21 серпня) – срібну медаль.

Срібною призеркою чемпіонату України серед юніорок та молоді (м. Харків, Україна 15-21 серпня) стала Сабіна Новосад.

Дві бронзові медалі з чемпіонатів України серед чоловіків (м. Львів, 13-19 листопада, м. Кропивницький, 9-15 жовтня) здобув Олексій Козьолок.

Чемпіонкою XIII літньої Універсиади України (м. Харків, 17-22 квітня) стала Мар'яна Максимів. До чемпіонського титулу Мар'яна додала срібну нагороду чемпіонату України серед жінок, молоді та юніорок (м. Ковель, 6-12 лютого).

Вячеслав Гаврилюк, Арсен Різун, Олександр Соломенников стали срібними призерами XIII літньої Універсиади України (м. Харків, 17-22 квітня). Вячеслав Гаврилюк також став срібним призером чемпіонату України серед чоловіків до 22 років. Вячеслав Гаврилюк і Олександр Соломенников стали бронзовими призерами Кубка України (м. Маріуполь, 5-10 вересня).

*Тхеквондо.* Любава Лльчик стала переможницею XIII літньої Універсиади України (м. Київ, 26 травня) та Кубка України (м. Харків, 10-11 листопада). В здобутках Любави за 2017 рік є срібна медаль з чемпіонату України серед молоді (м. Одеса, 25-26 лютого) та бронзова з чемпіонату України серед чоловіків та жінок (м. Харків, 12-15 жовтня).

Переможницею Універсиади України також стала і Влада Нарольська. На рахунку Влади також три бронзові медалі на чемпіонатах України (м. Одеса, 25-26 лютого, м. Харків, 12-15 жовтня), на Кубку України (м. Харків, 10-11 листопада).

Срібло XIII літньої Універсиади України (м. Київ, 26 травня) виборола Олександра Баранова. Також здобутком Олександри є дві бронзові медалі з чемпіонату України серед чоловіків та жінок (м. Харків, 8-12 листопада) та Кубка України (м. Харків, 10-11 листопада).

Здобутками Сергія Чайки є срібло з Універсиади України та дві бронзові медалі з чемпіонату України серед чоловіків та жінок (м. Харків, 12-15 жовтня) та Кубка України (м. Харків, 10-11 листопада).

Бронзові медалі на XIII літній Універсиаді України (м. Київ, 26 травня) здобули Роман Потапчук, Данило Солодкий, Павло Ляшко, Віта Кривіцька та Євген Сас. Також у Євгена бронзова медаль на чемпіонаті України серед чоловіків та жінок (м. Харків, 12-15 жовтня).

*Кікбоксинг* WAKO. Павло Кондратов став переможцем Кубка світу (м. Будапешт, Угорщина, 4-12 листопада) та бронзовим призером Чемпіонату світу серед дорослих (м. Будапешт, Угорщина, 17-21 травня). Павло здобув дві золотих



медалі на Кубку України (м. Одеса, 2-5 лютого) та Кубку України серед дорослих (м. Хмельницький, 24-26 лютого).

*Годзю-рю-карате.* Дві золотих медалі на Кубку світу (м. Одеса, 26-28 квітня) здобув Сергій Бойчунь.

*Настільний теніс.* Дві золотих та дві срібних медалі на XIII літній Універсіаді (м. Житомир, 24-28 квітня) виборола Ірина Моцик. Також вона стала чемпіонкою, срібною та бронзовою призеркою чемпіонату України серед чоловіків та жінок (м. Київ, 1-4 березня).

Катерина Варава здобула золоту та срібну нагороду на XIII літній Універсіаді (м. Житомир, 24-28 квітня), Сергій Бучацький – срібну нагороду, бронзовим призером став Станіслав Чернобаєв.

Чемпіонкою України серед дівчат (м. Київ, 13-17 листопада) стала Соломія Братейко. Дві срібних медалі на цьому ж чемпіонаті виборола Олена Налісниковська, а Дмитро Яремчук завоював срібну та бронзову медаль.

*Лежа атлетика.* Бронзовою призеркою чемпіонату Європи U23 (м. Бидгощ, Польща, 16-17 липня) стала Марина Бех. Також вона здобула чотири золотих медалі на чемпіонатах України: командний чемпіонат України в закритих приміщеннях (м. Запоріжжя, 26-28 січня), чемпіонат України серед дорослих та молоді (м. Суми, 17-19 лютого), командний чемпіонат України серед дорослих і молоді (м. Луцьк, 6-7 червня), чемпіонат України (м. Кропивницький, 7-9 липня).

Валентина Загоруйко виграла дві золотих медалі на XIII літній Універсіаді України (м. Луцьк, 6-8 травня) та бронзову в командному чемпіонаті України серед дорослих і молоді (м. Луцьк, 6-7 червня).

Дві срібних медалі виборов Віталій Капітанець на командному чемпіонаті України серед дорослих і молоді (м. Луцьк, 6-7 червня) та дві бронзових медалі на чемпіонаті України серед дорослих та молоді (м. Суми, 17-19 лютого) і чемпіонаті України з кросу (м. Суми, 22 жовтня).

Олена Сідорська здобула срібну медаль на чемпіонаті України серед дорослих та молоді (м. Суми, 17-19 лютого) та бронзову на командному чемпіонаті України серед дорослих і молоді (м. Луцьк, 6-7 червня).

Костянтин Райтаровський став срібним призером чемпіонату України з метання серед дорослих, молоді, юніорів та юнаків (м. Мукачєво, 3-15 лютого), а також бронзовим призером командного чемпіонату України серед юніорів (м. Луцьк, 27-28 травня). Андрій Гусар став бронзовим призером Кубку України (м. Київ, 11 лютого).

*Важка атлетика.* Лідером чоловічої національної збірної України є Олександр Пелешенко. В 2017 році він здобув титул чемпіона Європи (м. Спліт, Хорватія 2-8 квітня), а також переміг на XIII літній Універсіаді України (м. Миколаїв, Україна 22-26 травня) та чемпіонаті України з серед чоловіків (м. Львів, Україна 20-24 вересня).

Анастасія Лисенко здобула титул чемпіонки Європи серед молоді (U-23) (м. Дуррес Албанія 14-21 жовтня) та чемпіонки України серед жінок (м. Львів, Україна 20-24 вересня).

Золоту нагороду виборола на чемпіонаті України серед молоді до 23 років (м. Хмельницький, Україна 8-12 серпня) Олена Коханенко. Також у скарбничці Олени бронзова медаль Кубку України (м. Чернігів, Україна 1-4 лютого).

Чемпіоном XIII літньої Всеукраїнської Універсиади (м. Миколаїв, Україна 22-26 травня) став Юрій Войтов. Також він виборов бронзову медаль чемпіонату України серед чоловіків (м. Львів, Україна 20-24 вересня). Срібним призером XIII літньої Всеукраїнської Універсиади (м. Миколаїв, Україна 22-26 травня) став Дмитро Петров. Срібним призером Кубку України (м. Чернігів, Україна 1-4 лютого) став Андрій Остапук, а бронзовим Сергій Клепацький.

Чемпіоном України серед молоді до 23 років (м. Хмельницький, Україна 8-12 серпня) став Ігор Обухов. Також Ігор став срібним призером XIII літньої Всеукраїнської Універсиади (м. Миколаїв, Україна 22-26 травня) та чемпіонату України серед чоловіків (м. Львів, Україна 20-24 вересня). Олександр Гладиш здобув дві бронзові нагороди на Кубку України (м. Чернігів, Україна 1-4 лютого) та чемпіонаті України серед молоді до 23 років (м. Хмельницький, Україна 8-12 серпня).

*Пауерліфтинг.* Титул чемпіонки світу серед юніорок виборола (м. Орландо США 27 серпня - 3 вересня) Тетяна Шлопко. Також спортсменка стала чемпіонкою світу серед юніорів (м. Каунас, Литва 22-28 травня) та срібною призеркою чемпіонату Європи серед жінок (м. Малага, Іспанія 10-15 травня та 12-15 жовтня) із жиму лежачи. На всеукраїнських змаганнях Тетяна здобула три золоті медалі.

Бронзовим призером Кубку світу серед спортсменів з наслідками ДЦП (інваспорт) (м. Дубаї, ОАЕ 28 лютого-4 березня) став Юрій Купріянов.

Чемпіонкою України з жиму лежачи серед юніорок (м. Коломия 1-5 березня) стала Кристина Кухар. Також спортсменка здобула срібну медаль на чемпіонаті України серед юніорок (м. Коломия, Україна 24 січня). Чемпіонкою України з класичного пауерліфтингу (м. Луцьк, Україна 15-21 вересня) стала Катерина Ткачук. Срібною призеркою чемпіонату України з жиму лежачи (м. Коломия, Україна 27 січня) стала Єва Мак, а Богдан Шевчук став бронзовим призером чемпіонату України серед юнаків (м. Коломия, Україна 21-25 листопада).

*Кульова стрільба.* Одну золоту та одну срібну медаль здобула на чемпіонаті Європи (м. Баку, Азербайджан 21 липня - 04 серпня) Дар'я Шаріпова. Срібним призером чемпіонату Європи (м. Марібор, Словенія 6-12 березня) став Віктор Баньків. Також срібну нагороду виборов на чемпіонаті Європи (м. Баку, Азербайджан 21 липня-4 серпня) Сергій Куліш.

На чемпіонаті України (м. Львів, Україна 14-20 листопада) Олена Чміль здобула дві золотих та дві срібних медалі, а на чемпіонаті України (м. Вінниця, Україна 19-23 жовтня) срібну медаль. Повний комплект нагород здобув на чемпіонаті України (м. Львів, Україна 7-13 квітня) Олексій Хабаров. Вікторія Сухорукова на чемпіонаті України (м. Львів, Україна 7-13 квітня) виборола одну золоту та дві бронзових медалі. Повний комплект медалей Віка завойувала на

Відкритому літньому чемпіонаті України (м. Львів, Україна 26 квітня-2 травня), дві золотих і одну срібну медаль на чемпіонаті України (м. Львів Україна 14-20 листопада), а також срібну медаль чемпіонату України (м. Вінниця, Україна, 19-23 жовтня).

Срібною призеркою відкритого чемпіонату України імені ЗТУ А.П. Кукси (м. Львів, Україна 13-19 вересня) стала Еліна Аглігуліна. Золото та срібло здобув на відкритому літньому чемпіонаті України (м. Львів, Україна 26 квітня-2 травня) та на Чемпіонаті України (м. Вінниця, Україна 19-23 жовтня) Кирило Козюк. Також на рахунку Кирила дві бронзових нагороди з чемпіонату України (м. Львів, Україна 7-13 квітня) та відкритого літнього чемпіонату України (м. Львів, Україна 1-7 липня).

Дмитро Омеляненко на чемпіонаті України (м. Львів, Україна 14-20 листопада) здобув дві золотих та дві бронзових нагороди, а на відкритому літньому чемпіонаті України (м. Львів, Україна 1-7 липня) дві срібних та одну бронзову медаль. Також Дмитро здобув одну бронзову нагороду на чемпіонаті України (м. Львів, Україна 7-13 квітня).

Здобутками на всеукраїнських змаганнях Богдана Кириленка слали: бронзова медаль з чемпіонату Європи (м. Марібор, Словенія 6-12 березня); дві золоті медалі з відкритого літнього чемпіонату України (м. Львів, Україна 26 квітня-2 травня); золота медаль з чемпіонату України (м. Львів Україна 7-13 квітня); дві золотих та одна срібна з чемпіонату України (м. Львів, Україна 14-20 листопада); одна золота та бронзова медаль з відкритого літнього чемпіонату України (м. Львів, Україна 1-7 липня); срібна медаль з відкритого чемпіонату України імені ЗТУ А.П. Кукси (м. Львів, Україна 13-19 вересня); срібна медаль з чемпіонату України (м. Вінниця, Україна 19-23 жовтня); срібна та бронзова медаль з чемпіонату України (м. Львів, Україна 7-13 квітня) і бронзова медаль з чемпіонату України (м. Львів, Україна 14-20 листопада).

*Спортивна акробатика.* Три золотих нагороди на чемпіонаті України (м. Вінниця, Україна 17-20 травня) здобув Дмитро Науменко.

Ірина Назімова на чемпіонаті України (м. Вінниця, Україна 17-20 травня) виборолла дві золотих та одну бронзову медаль. По три срібних нагороди на чемпіонаті України (м. Вінниця, Україна 17-20 травня) здобули Владислав Горенич та Владислав Алексєєв.

*Стрибки на батуті.* Одну золоту та одну срібну медаль на чемпіонаті України (м. Генічеськ, Україна 20-24 червня) здобула Катерина Баєва.

*Стрибки на акробатичній доріжці.* Золоту та срібну медаль здобула на Кубку України (м. Миколаїв, Україна 20-23 вересня) Дарина Козярьська.

Срібло та бронзу на чемпіонаті України виборов (м. Генічеськ, Україна, 20-24 червня) Станіслав Подостроєць, а також став срібним призером Кубку України (м. Миколаїв, Україна 20-23 вересня).

*Фрістайл.* Чемпіоном України (сmt. Буковель, Україна 17-20 березня) став Олександр Окіпнюк.

*Бодібілдинг.* Дві срібних медалі на Кубку Європи з WABBA (м. Київ, Україна 19-20 травня) здобув Сергій Бурденюк.

*Волейбол.* Переможцем Вищої студентської ліги України серед чоловічих команд (м. Кам'янець - Подільський, Україна 2-5 травня) стали: Олег Плотницький, Дмитро Шоркін, Олексій Головень, Станіслав Лизанець, Олександр Наложний, Вадим Патратій, Дмитро Вієцький, Віктор Краєвський, Ігор Коваліков, Олександр Мірошніченко, Ярослав Тиж, Олександр Кульбіда.

Команда нашого університету здобула срібні медалі XIII літньої Всесвітньої Універсиади (м. Чернігів, Україна 13-18 червня). До складу команди входили: Олег Плотницький, Дмитро Шоркін, Олексій Головень, Станіслав Лизанець, Олександр Наложний, Вадим Патратій, Дмитро Вієцький, Віктор Краєвський, Тимофій Полуян, Ігор Коваліков, Олександр Мірошніченко, Олександр Кульбіда.

Віталій Кучер та Дмитро Вієцький стали переможцями Суперкубка (м. Черкаси, Україна 15 жовтня). Бронзовими призерами Вищої ліги України з серед жіночих команд (м. Київ, Україна 20 березня) стали Анастасія Демишина та Олена Федоряк.

*Футбол.* Чемпіонкою України з футболу серед дівочих команд WU-17 у Вищій лізі стала Марина Косік.

*Регбі-7.* Орін Андрій та Миросла Шуляк стали переможцями XIII літньої Універсиади України (м. Хмельницький, Україна 21 червня). Срібним призером фінального етапу чемпіонату України серед юнаків 1999-2000 р.н. (м. Івано-Франківськ, Україна 26 серпня) став Владислав Рудов.

**Висновки.** Аналіз та узагальнення документальних джерел, статистичних матеріалів та протоколів змагань засвідчив, що у 2017 році студенти спортсмени Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка вибороли 379 медалей різного гатунку. На міжнародних змаганнях зокрема на міжнародних змаганнях завойовано 49 медалей, з яких 19 золотих, 16 срібних та 14 бронзових, а на всеукраїнських – 281 медаль, з яких 121 золота, 82 срібних та 78 бронзових.

Отже, підсумовуючи результати виступів студентів-спортсменів на міжнародних змаганнях, та всеукраїнських змаганнях можемо сміливо стверджувати, про високий рівень розвитку фізичної культури і спорту в університеті. Щира подяка ректорату, деканату факультету фізичної культури та керівникам кафедр факультету фізичної культури за вагомий внесок у підготовку та успішні виступи спортсменів університету.

The article analyze the results in the performances of athletes of the Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko at the X World Games, the XXIX World Summer Universiade, international and national competitions. The article include statistical data of the number of won medals and places which taken by athletes of the university from different kinds of sport

**Key words:** student, sports competitions, World Games, Universiade.

**Отримано: 30.04.2018**

## **ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОСТО-ВАГОВИХ ПОКАЗНИКІВ ТА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Не завжди паспортний вік дитини відповідає його біологічному розвитку, що має безпосереднє відношення до фізичного розвитку й фізичної підготовки.

Фізична підготовка юних спортсменів займає ключове місце в досягненні спортивного результату.

У науковій роботі розглядається проблема розвитку морфофункціональних якостей юних футболістів 12-14 років. Встановлено, що рівень фізичного розвитку і фізичної підготовки тісно пов'язаний з біологічним віком, особливо це відображається в середньому шкільному віці – чим вищий ступінь біологічного розвитку, тим вищі морфофункціональні показники.

**Ключові слова:** морфофункціональні якості, юні футболісти, фізична підготовка, біологічний вік.

**Актуальність.** Сучасний розвиток футболу висуває високі вимоги до фізичної підготовки футболістів, однією із сторін якої є морфофункціональні показники [1; 2; 4; 11].

В багатьох видах спорту, в тому числі у футболі, методика розвитку функціональних якостей потребує подальшого удосконалення [5; 6; 8]. За даними дослідників, юні футболісти значно поступаються в рівні деяких функціональних показників (швидкісно-силових, витривалості, швидкості і силі) представникам інших видів спорту [7; 9; 15; 18; 20].

Середній шкільний вік є особливо сприятливим для розвитку навичок, умінь, здібностей [3; 10; 13; 14].

Вочевидь, шукати резерви підвищення ефективності тренувального процесу варто враховувати особливості індивідуального розвитку юних футболістів при удосконаленні фізичних якостей [12; 17].

Рівень і темпи змін фізичних якостей у дітей різного біологічного віку неоднакові. Водночас, у літературі недостатньо повно висвітлена інформація про рівень морфофункціональних показників у підлітків різного біологічного віку, які займаються футболем [4].

У зв'язку з цим, дослідження, які присвячені аналізу розвитку фізичних якостей у підлітків різного ступеню біологічної зрілості, а також розробка диференційованої методики розвитку фізичних якостей юних футболістів є актуальним напрямком в теорії і методиці фізичного виховання і спортивного тренування.

**Мета дослідження** – визначити рівень розвитку морфофункціональних якостей юних футболістів 12-14 років різного ступеня біологічного віку.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: аналіз наукової та навчально-методичної літератури, антропометрія, визначення біологічного віку (варіант розвитку), педагогічне тестування, методи математичної статистики.

У педагогічних дослідженнях були задіяні 110 хлопчиків 12-14 років, які займаються футболом у ДЮСШ м. Кам'янець-Подільського, м. Дунаївці та м. Ярмолинці. Дослідження тривало з вересня 2017 р. по листопад 2017 р. Протягом цього етапу був проведений аналіз навчально-методичної літератури, вивчалися і аналізувались показники статевого розвитку, тестування фізичної підготовки юних футболістів [16; 19].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Однією із основних умов ефективності фізичної підготовки дітей і підлітків є обов'язкове врахування вікових та індивідуальних морфофункціональних особливостей, які характерні для окремих етапів розвитку дитини. Подібний підхід дозволяє правильно вирішувати питання засобів і методів тренування, спортивного відбору та орієнтації, дозування тренувальних й змагальних навантажень, прогнозування спортивних досягнень.

Основними морфологічними показниками є тотальні розміри тіла, які характеризують процеси росту і фізичного розвитку людини, а також компоненти, що визначають індивідуальні відмінності людей.

Так, довжина тіла 12 річних дітей варіює у діапазоні від 140 до 155 см, у 13 років – від 141 до 169 см, у 14 річному віці – від 148 до 173 см. Коефіцієнт варіації довжини тіла коливається від 4,9 до 6,7 %. Варіативність маси тіла, як інтегрального показника, який відображає вплив багатьох екзогенних і ендогенних чинників, перевершує варіативність довжини тіла.

Індивідуальний розкид значень маси тіла у підлітків 12 років складає 36-51 кг, у 13 річних – від 34 до 65 кг, у 14 річних – від 41 до 74 кг. Коефіцієнт варіації складає від 11,4 до 20,1 % у вікових групах юних футболістів. Вочевидь, причиною такої різниці розкиду результатів є різний біологічний вік або варіанти розвитку досліджуваних підлітків.

Розподіл вікових груп на підгрупи здійснювався на основі визначення рівня біологічної зрілості підлітків. Виділені три типологічні підгрупи: підлітки варіанту розвитку «А», або випереджуючі однолітків за біологічним розвитком; варіант розвитку «В», тобто, діти, біологічний розвиток яких відповідає паспортному, і ретарданти, які мають варіант розвитку «С» [7].

Дослідження довжини і маси тіла юних футболістів різного рівня біологічної зрілості показало, що підлітки підгрупи «А», «В» і «С» мають різні значення тотальних розмірів тіла (табл. 1).

Тотальні розміри тіла підлітків залежать від рівня їх біологічної зрілості. Підлітки, які випереджують однолітків за біологічним віком, мають вищі значення

довжини і маси тіла. Вони, як правило, вірогідно перевершують своїх однолітків звичайного варіанту розвитку ( $P < 0,05$ ) і у всіх вікових групах перевершують дітей уповільненого варіанту розвитку на високому рівні значимості ( $P < 0,01$ ).

Фізична підготовка підлітків, які займаються в одній віковій групі, але поділені за рівнем біологічної зрілості, знаходиться на різних рівнях фізичної підготовки (табл. 2).

Таблиця 1

**Антропометричні показники юних футболістів 12-14 років різних варіантів розвитку**

Морфологічні показники	Статистичні показники	Варіант розвитку			Вірогідність розбіжностей		
		“А”	“В”	“С”	А – В	В – С	А – С
12 років							
Довжина тіла	Мх, см	151,9	149,2	145,6	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	147	145	140			
	Max, см	155	153	147			
	CV, %	3,5	3,8	2,7			
Маса тіла	Мх, см	45,2	42,3	38,6	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	40	39	36			
	Max, см	51	47	43			
	CV, %	6,4	5,4	5,7			
13 років							
Довжина тіла	Мх, см	163,4	159,2	151,6	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	157	148	141			
	Max, см	169	161	153			
	CV, %	2,7	3,8	3,4			
Маса тіла	Мх, см	55,1	44,9	38,7	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	47	38	34			
	Max, см	65	52	45			
	CV, %	8,8	9,1	7,2			
14 років							
Довжина тіла	Мх, см	168,5	162,6	156,4	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	161	154	148			
	Max, см	173	170	160			
	CV, %	2,4	2,5	3,9			
Маса тіла	Мх, см	62,1	51,8	47,6	< 0,05	< 0,05	< 0,01
	Min, см	54	47	41			
	Max, см	74	56	52			
	CV, %	8,7	7,6	6,2			

Серед футболістів 12-річного біологічного віку виявлені вірогідні розбіжності між підлітками варіантів розвитку «А» і «С» за результатами стрибка в довжину з місця і результатами степ-тесту за першими 30 с ( $P < 0,05$ ), що свідчить про безперечну перевагу більш «зрілих» підлітків у прояві швидкісно-силових здібностей. Підлітки варіанту розвитку «А» перевершують своїх

однolitків уповільненого варіанту розвитку «С» у стрибку в довжину з місця ( $P < 0,05$ ), степ-тесті за 1 хвилину і степ-тесті за перші 30 с ( $P < 0,01$ ).

*Таблиця 2*

**Показники фізичної підготовленості юних футболістів 12 років різних варіантів розвитку**

Тести	Варіанти розвитку			Вірогідність розбіжностей					
	А	В	С	А – В		В – С		А – С	
	Mx±Smx	Mx±Smx	Mx±Smx	t	p	t	p	t	p
Біг 30 м, с	4,9±0,08	5,0±0,09	5,0±0,1	0,830	>0,05	0,473	>0,05	1,562	>0,05
Біг, 5хв., м	1492±68	1438±76	1370±54	0,530	>0,05	0,729	>0,05	1,405	>0,05
Стрибок у довж. з місця, см	193,4±2,7	182,4±3,1	179,6±4,2	2,676	<0,01	0,536	>0,05	2,764	<0,01
Ведення м'яча 5*30 м, с	41,4±1,1	38,2±1,2	35,8±1,2	2,057	>0,05	1,484	>0,05	1,064	>0,05
Удар двома ногами, м	42,8±1,8	39,4±1,3	39,9±2,1	1,531	>0,05	1,012	>0,05	2,233	<0,05
Степ-тест 170	43,5±1,2	41,8±1,4	36,5±1,8	0,922	>0,05	2,324	<0,05	3,236	<0,01
Степ-тест 170 за перші 30 с	35,7±1,1	30,4±1,6	26,7±1,6	2,730	<0,01	1,635	<0,05	4,635	<0,001

Підлітки 13 років прискореного варіанту розвитку показали більш високі результати, порівнюючи з підлітками звичайного варіанту розвитку з бігу на витривалість, удару по м'ячу на дальність ( $P < 0,05$ ), і порівнюючи з підлітками уповільненого біологічного розвитку з бігу на витривалість, стрибку в довжину з місця ( $P < 0,05$ ), ведення м'яча 30 м ( $P < 0,05$ ), удару на дальність, степ-тесту ( $P < 0,05$ ).

У групі 14 річних футболістів виявлені вірогідні розбіжності між підлітками звичайного «В» і уповільненого «С» варіантів розвитку у результатах стрибка у довжину з місця і ударі на дальність польоту м'яча ( $P < 0,05$ ). Максимальна кількість вірогідних розбіжностей показників відмічено між підлітками прискореного «А» і уповільненого варіантів розвитку «В» і «С». Підлітки, які випереджують однolitків за рівнем біологічної зрілості, показали більш високі результати в безперервному бігу, веденні м'яча 30 м, степ-тесті ( $P < 0,05$ ), а також у стрибку у довжину з місця і ударі по м'ячу на дальність ( $P < 0,01$ ).

**Висновки.**

1. Широкий діапазон індивідуальних розбіжностей дозволяє виділити у складі вікових груп юних футболістів варіанти біологічного розвитку: прискорений «А», звичайний «В» і уповільнений «С».

2. Отримані дані дозволяють стверджувати, що у футболістів 12-14 років спостерігаються суттєві індивідуальні розбіжності за рівнем біологічного віку.



3. Рівень фізичного розвитку і фізичної підготовленості футболістів 12-14 років тісно пов'язаний з їх біологічним віком: чим вища ступінь біологічного розвитку, тим вищі морфофункціональні показники.

#### **Список використаних джерел**

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол в школе [текст]. М. : Советский спорт, 2006. 224 с.
2. Андреев С. Н., Левин В. С., Алиев Э. Г. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах : [монография]. М. : Советский спорт, 2008. – 304 с.
3. Антипов А. В. Специфические физические качества, необходимые юным футболистам. XII Международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся “Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире”. Материалы конференции. Коломна, 2002. С. 139-140.
4. Борисенков М. П., Антипов А. В. динамика отдельных морфологических показателей детей, занимающихся футболом. Межвузовский сборник научных трудов «Актуальные вопросы оптимизации тренировочного процесса в видах спорта». Смоленск, 2001. С. 232-237.
5. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. М. : «Физическая культура», 2007. 120 с.
6. Губа В., Стула А. Методология подготовки юных футболистов. Учебно-методическое пособие. М: издательство «Человек», 2015. 184 с.
7. Заул Рами М. А. Содержание отбора в мини-футбол спортсменов 13-17 лет : 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». Краснодар, 2011. 25 с.
8. Лапшин О. Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. М. : издательство «Человек», 2010. 176 с.
9. Максименко І. Г. Міні-футбол: дослідження показників структури фізичної підготовленості 11-14 річних гравців. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків : ХДАДМ (ХХІІ), 2007. №8. С. 85-88.
10. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты [текст] : учебник для вузов физической культуры. [5-е изд., испр. и доп.]. М. : Советский спорт, 2010. 310 с.
11. Мини-футбол (футзал) : примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [текст]. С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. М. : Советский спорт, 2010. 96 с.
12. Мутко В. Л., Андреев С. Н., Алиев Э. Г. Мини-футбол – игра для всех [текст]. [2-е изд.]. М. : Советский спорт, 2008. 264 с.

13. Набатникова М. Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов. М. : Физкультура и спорт, 1982. 280 с.
14. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера : Наука побеждать. М. : ООО «Издательство Астрель» : ООО «Издательство АСТ», 2004. 863 с.
15. Селуянов В. Н., Сарсания С. К., Сарсания К. С. Физическая подготовка футболистов. М. : «ТВТ Дивизион», 2004. 192 с.
16. Сергієнко Л. П. Комплексне тестування рухових здібностей людини : навчальний посібник. Миколаїв : УДМТУ, 2001. 360 с.
17. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. Футбол. К. : Вид-во НУФВСУ «Олімпійська література», 2005. 196 с.
18. Спортивні ігри : навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури педагогічних вищих навчальних закладів : у 2 томах / [Ж. Л. Козіна, Ю. М. Поярков, О. В. Церковна, В. О. Воробйова]; під ред. Ж. Л. Козіної. Том 1. : Загальні основи теорії і методики спортивних ігор. Харків : Вид-во «Точка», 2010. 200 с.
19. Фалес Й. Г., Левчук В. Є. Тестування у футболі та міні-футболі : метод. посіб. Львів : НФВ «Українські технології», 2005. 112 с.
20. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта : [монография]. М. : Компания Спутник+. 2001. 245 с.

Not always the passport age of the child corresponds to his biological development, which is directly related to physical development and physical training.

The physical training of young athletes takes the key position in the achieving of a sporting result.

In the research work the problem of development of morphofunctional qualities of 12-14 years old football players is considered. It is determined that the level of physical development and physical training is closely related to the biological age, especially it is reflected in the average school age - the higher the degree of biological development, the higher morphological characteristics are.

**Key words:** morphofunctional qualities, young footballers, physical training, biological age.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК: 796.3.325.015.12

**Н. О. Цись**

## **РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СПОРТИВНОЮ СПРЯМОВАНІСТЮ**

У даній статті розглядаються деякі особливості побудови занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – «Волейбол». Підібрано та впроваджено в навчальний процес з фізичного виховання

комплекси фізичних вправ для удосконалення основних фізичних якостей. Для розвитку фізичних якостей був використаний комплекс методів і методичних прийомів (методи, компоненти навантаження, тривалість та характер відпочинку) які позитивно вплинули на кінцевий результат педагогічного експерименту студентської молоді 19-20 років. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, що відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності.

**Ключові слова:** волейбол, студенти, фізичні якості, фізична підготовленість.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішньому етапі розвитку суспільства, вища освіта відіграє важливу роль в підготовці кваліфікованого спеціаліста. В основі освітнього процесу створені усі необхідні умови, для реалізації завдань зокрема з фізичного виховання.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів у підвищенні рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності, протікання психічних процесів, мотиваційної готовності студентської молоді до подальшої професійної діяльності.

Заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах спрямовані на удосконалення рухових умінь та навичок, розвиток фізичних та психомоторних здібностей, поглиблення теоретичних та практичних знань, підвищення рівня спортивної тренуваності. Все ж таки одним з найбільш ефективних засобів, що застосовуються для вирішення завдань щодо формування фізичної культури і спорту серед студентської молоді, є спортивна спрямованість. Спортивні ігри такі як: футбол, баскетбол, волейбол, бадмінтон, настільний теніс та інші, є прекрасним засобом мотивації та розвитку загальних і спеціальних фізичних якостей студентів до занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах [8, с. 26].

Особливе місце серед спортивних ігор займає волейбол. Для волейболу характерна різноманітність рухових навичок та ігрових дій, які відрізняються не тільки по інтенсивності зусиль, але і за координаційною структурою, що сприяє розвитку всіх фізичних якостей: сили, витривалості, швидкості, гнучкості та спритності. Важливо підкреслити, що під час занять волейболом ці якості гармонійно доповнюють один одного.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить що зміцнення та збереження здоров'я людини можливе лише за умов систематичних занять фізичними вправами і спортом [2, 3]. До ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання відносять спортивну спрямованість занять, яке побудоване на принципах спортивного тренування, що сприяє формуванню фізичної культури студентської молоді, підвищення їхніх функціональних можливостей і гармонійного розвитку особистості [ 1, 7, 4].

Ефективність проведення занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю були отримані у ході занять студентів легкою атлетикою (Асаулюк І. О. 2001), баскетболом (Т. В. Вознюк 2006), волейболом (С. В. Гаркуша 2007), футболом (Д. В. Бондарев 2009), гирьовим спортом (Д. В. Бойко 2013), різноманітними видами фітнесу (Хлус Н. О. 2015).

Серед великого розмаїття видів спорту на даний час особливе місце за своєю масовістю й захопленістю серед студентів займає волейбол [4, 5, 6].

Самостійний вибір студентів різних форм занять із фізичного виховання дає можливість підвищувати їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному, гармонійному вдосконаленню всіх функцій організму.

**Мета дослідження** полягає в підборі простих та ефективних засобів, методів фізичного виховання для удосконалення основних фізичних якостей студентів 19 – 20 років у процесі занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю – «Волейбол».

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування, 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»

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Передумовою успішної ігрової діяльності в ігрових видів спорту, а саме у волейболі: є оптимальний розвиток фізичних якостей (швидкість, спритність, витривалість, сила, гнучкість). За допомогою достатнього рівня фізичної підготовленості спортсменів, є можливість реалізувати весь арсенал техніко-тактичних дій в ігровій діяльності що сприятиме ефективному результату під час змагань. В Глухівському національному педагогічному університеті імені Олександра Довженка реалізовується програма зі спортивної спрямованості – «Волейбол», зміст якої полягає у застосуванні простих і доступних форм, засобів, методів фізичного виховання з урахуванням вікової групи, рівня фізичного стану студентів.

Для проведення педагогічного експерименту були створені контрольна група (КГ) в кількості 23 осіб і експериментальна група в кількості 19 осіб (ЕГ) віком 19-20 років, чоловічої статі, віднесених за станом здоров'я до основної медичної групи факультету технологічної та професійної освіти. Експеримент проводився впродовж 2016-2017 навчального року з жовтня по травень. Згідно розробленої програми, заняття проводились зі студентам 6 годин на тиждень, 4 години в розклад в першу половину дня і дві години в другу половину дня.

Для ефективного визначення розробленої програми нами було проведено дослідження показників фізичної підготовленості студентів (силова витривалість – згинання розгинання рук з положення лежачи, швидкість – біг 100 м, спритність – човниковий біг 4x9 м, витривалість – рівномірний біг 3000 м для жінок, гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи, вибухова сила – стрибок у довжину з місця).

Проведенню занять передувала розробка навчальної документації, програм, навчальні і робочі плани проведення занять. Робочі плани склалися з двох недільних циклів, що дозволяло більш конкретно і з достатнім числом повторень вирішувати завдання з розвитку фізичних якостей і формування рухових навичок.

Важливе місце в навчально-тренувальному процесі займали питання підвищення рівня фізичних якостей волейболістів. Для розвитку фізичних якостей був використаний комплекс методів і методичних прийомів (методи, компоненти навантаження, тривалість та характер відпочинку) представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Комплексний підхід та методичні прийоми розвитку фізичних якостей**

Фізичні якості	Методи розвитку	Компоненти фізичних навантажень			Тривалість та характер відпочинку
		Інтенсивність вправи	Тривалість вправи	Кількість повторень	
Швидкість	Повторно-інтервальний, змагальний	70-90% від максимального темпу	До 6-7 с	2-3 серії 3-4 повторень	До 5 хв. екстремальний
Витривалість	Безперервної варіативної вправи	40-50% від максимального темпу ЧСС-130-140	До 20-25 хв.	1	До 20 хв. Активний
Швидкісно-силові	Повторний, ігровий, змагальний	50-60 % від Максимального темпу	До 5-7 с	3-4 серії 5-6 повторень	До 6 хв. Активний
М'язова сила	Повторний, коловий, до відмови	50-60% від максимального темпу	До 1,5-2,0 с	6-8 повторень	До 3 хв. Активний, комбінований
Спритність	Повторний, ігровий, змагальний	Максимальна	До 6-10 с	3-4 серії 4-6 повторень	До 4 хв., комбінований
Гнучкість	Повторний, коловий, до відмови	70-80% від Максимального темпу	До 15-20 хв.	3-5 серій 10-15 повторень	До 3 хв., релаксація

У формувальному експерименті ми намагалися, щоб виконання вправ відбувалося із швидкістю, наближеною до максимальної на фоні повного відпочинку. Щоб уникнути виникнення «швидкісного бар'єру» при однотипних вправах, ми варіювали швидкість рухів: темпові стрибки з ноги на ногу через лінійку. Слідкувати за повним випрямленням поштовхової ноги і згинанням махової в колінному суглобі; прискорений біг 5 x 20 м. Після виконання кожного прискорення, відпочинок для відновлення дихання. Після кожної серії час відновлення скорочується; біг з прискоренням за орієнтирами: 10-15 м збільшення швидкості, 10-15 м підтримка швидкості, 10-15м біг за інерцією; швидке (наростаюче) прискорення після дріботливого бігу; прискорення 20-30 м з високого

старту. Повторити 4-5 разів, збільшуючи довжину прискорення; біг з високого старту максимально швидкий біг на дистанцію 60 м.

В основному педагогічному експерименті перед розвитком загальної витривалості, яка в основному обумовлюється енергетичним потенціалом організму ставились такі завдання: розвиток здібностей, підтримувати заданий темп і ритм виконання рухів, протистояти втомі, не знижуючи заданого темпу виконання вправи, стабільне виконання вправ упродовж тривалого часу.

Для вирішення поставлених завдань застосовувались різні швидкісно-силові вправи: біг 3 x 200 м, прискорення під час фінішу. Інтенсивність 40-50 % від максимального темпу; біг 2 x 600 м, з прискоренням під час фінішу. Прискорення зі швидкістю 70-80 % від максимального темпу; фартлек до 10 хв. Кожний учасник лідує по чергово, залежно від свого самопочуття, визначає швидкість; біг по чергово з ходьбою 1500-2000 м, відпочинок до 3-х хв; біг із упору стоячи на колінах, пересуватися по осі на 3600 з упором на руку праворуч та ліворуч; стоячи, гантелі вагою 3 кг внизу. Присідання схрестивши ноги.

Для розвитку швидкісно-силових якостей в ЕГ, крім спеціальних ігрових вправ з волейболу, застосовувалися вправи з перетворенням максимальної сили у швидкісну ексцентричним методом: лазіння по нахиленому канату за допомогою рук і ніг; стоячи, ноги нарізно, диск від штанги вагою 5 кг внизу, згинання, розгинання рук в ліктьових суглобах до 15-20 разів; упор, лежачи на підлозі, ноги на гімнастичній лаві. Згинання і розгинання рук (дихання не затримувати); стоячи 1 см від стіни перехід в упор на стіну з наступним відштовхуванням із 1-2 хлопками у долоні; лежачи на спині, гриф від штанги над собою згинати і розгинати руки в ліктьових суглобах; вправа в парах: із вихідного положення сидючи спиною один до одного, ноги нарізно, руки з'єднані в ліктьових суглобах. З силою розвертати тулуб праворуч та ліворуч, чинити опір партнеру.

Для розвитку силових здібностей застосовувалися різноманітні вправи у різних режимах скорочення м'язів та часу. В основу методики розвитку силових здібностей було покладено інтенсивність навантаження. Під час розвитку силових здібностей головна увага приділялась не форсуванню впливу навантажень, а їх поступовому збільшенню. Тому ми не використовували максимальний темп, давали паузи для відпочинку, щоб досягти повного відновлення сил організму. У процесі тренування не застосовували великі обтяження. На першому етапі основного експерименту заняття з обтяжуваннями становили 40 % – 50 % від максимального темпу щоб дало значний ефект у розвитку максимальної сили: стійка ноги нарізно, руки на поясі. Темпові стрибки на місці. Лікті відведені назад, спина пряма; стоячи ноги нарізно, гімнастична лавка між ногами в руках набивний м'яч вагою 1кг. Стрибками просуватися вперед з максимальною частотою та кількістю стрибків; стійка на колінах, руки вниз. Стрибком переходити із стійки на колінах в положення присівши і навпаки. Вправу виконувати у швидкому темпі. Вдих – виконується перед початком стрибка, видих – в упорі присівши на коліна; темпові стрибки через скакалку обертаючи її вперед. Інтенсивність виконання до 170-190

уд/хв; стрибки з розбігу 3-5 кроків поштовхом однієї ноги і махом другої, торкнутися заданої відмітки. Повторити 10-12 разів; стійка ноги нарізно, гімнастична палка лежить на долонях горизонтально. Підкинути палку вгору, присісти та встаючи зловити її.

Для розвитку спритності у студентів застосовувалися різноманітні рухливі ігри з елементами волейболу, спрямовані на складні координаційні прояви сенсомоторики, творчого розв'язання завдань і виникаючих проблем в раптово міняючих ситуаціях. Також використовувався комплекс вправ для розвитку спритності: човниковий біг: 4 x 9 м, 4 x 10 м, 4 x 15 м; партнери сидять один до одного спиною на відстані 0,5 м, один із них тримає м'яч. Передача м'яча з права на ліво і навпаки; бар'єрний біг з високого старту 2 x 50 м, 2 x 60 м. Відпочинок 60 і 40 с; швидкісне ведення м'яча внутрішньою стороною ступні на 10-метровому відрізку з поверненням назад; із упору присівши. Перекид вперед і назад в групуванні до 10 разів; стійка в квадраті 30 x 30 см, закріпивши ноги ремнями. Темпові стрибки на місці, ліворуч та праворуч.

Надмірне розтягування зв'язкових структур у невеликій мірі підвищує гнучкість, але збільшує випадки травматизму. Тому для розвитку гнучкості ми приділяли особливу увагу розтягненню м'язово-сухожильних одиниць у межах рухомості суглобів. Для підвищення рухомості у кожному суглобі використовували комплекси вправ, які одночасно впливали на м'язи і суглобові утворення. У комплекси загальнорозвиваючих і спеціальних вправ після розминки включали пасивні і активні рухи, спрямовані в першу чергу на ті суглоби, які частіше всіх травмуються (колінний, гомілковостопний, плечовий), рекомендували студентам ЕГ включати в комплекси спеціальні силові вправи для розвитку гнучкості для щоденних (до 20-30 хв) занять ранковою гімнастики: вправи в парах. Сидячи на підлозі обличчям один до одного, ноги максимально широко, спиратися один одному на ступні, руки з'єднані поперед себе. Нахили вперед назад; вправа в парах. Партнер лежить на животі руки вперед, інший партнер, знаходячись поряд повільно підводить його за руки, збільшуючи прогин; стоячи на колінах, руки вниз. Нахил назад, прогинаючись; стоячи, зігнувшись з опорою на верхній кінець гімнастичної палиці прямими руками. Пружні коливання тулубом вниз-вгору, намагаючись прогнутися у грудній частині хребта; стоячи, обруч горизонтально над головою. Нахили праворуч та ліворуч; стійка на одній нозі боком до шведської стінки, гомілку іншої покласти на жердину. Виконувати пружні нахили тулуба вперед, серіями, з наступною зміною положення ніг.

Під час педагогічного експерименту було отримані результати співставлення вихідних і кінцевих показників фізичної підготовленості студентів (табл. 2). Кінцеві показники фізичної підготовленості за розробленою програмою показали значне покращення студентів експериментальної групи.

## Динаміка показників фізичної підготовленості студентів контрольної (n1=23) та експериментальної (n2=19) груп

Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи досліджень	X±m	P
1	2	3	4	5
швидкість (біг на 100 м, с)	ЕГ	ВД	13,90 ± 0,06	< 0,001
		КД	12,82 ± 0,07	
	КГ	ВД	13,82 ± 0,09	> 0,05
		КД	13,71 ± 0,10	
витривалість (біг 3000м, хв.с)	ЕГ	ВД	14,40 ± 0,32	< 0,001
		КД	11,52 ± 0,28	
	КГ	ВД	14,18 ± 0,32	> 0,05
		КД	13,56 ± 0,42	
швидкісно-силові якості (стрибок в довжину з місця, см)	ЕГ	ВД	208,4 ± 1,13	< 0,001
		КД	240,1 ± 1,32	
	КГ	ВД	209,6 ± 1,28	< 0,05
		КД	214,3 ± 1,27	
м'язова сила (згинання і розгинання рук в упорі лежачи), разів	ЕГ	ВД	35,60 ± 0,73	< 0,001
		КД	46,94 ± 0,51	
	КГ	ВД	34,54 ± 0,63	< 0,05
		КД	36,48 ± 0,65	
спритність (біг 4x9 м, с)	ЕГ	ВД	10,32 ± 0,04	< 0,001
		КД	8,02 ± 0,07	
	КГ	ВД	10,11 ± 0,06	> 0,05
		КД	9,88 ± 0,09	
гнучкість (нахил тулуба з положення сидячи), см	ЕГ	ВД	13,18 ± 0,27	< 0,05
		КД	16,19 ± 0,62	
	КГ	ВД	12,78 ± 1,23	> 0,05
		КД	13,48 ± 0,89	

**Примітка:** ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані; КГ – контрольна група; ЕГ – основна група

За період основного педагогічного експерименту у студентів експериментальної групи за розробленою програмою відбулися значні зрушення ( $p < 0,001$ ) у показнику швидкості бігу на 100 м. У ЕГ швидкість бігу покращилася на 1,08 с (8,4 %)

У студентів КГ, які мали перевагу в даній вправі за вихідними результатами, теж відбулися позитивні зміни, але їх темпи приросту були нижчими, ніж у експериментальній групі ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів швидкості студентів ЕГ вище за середній рівень зросла до високого. У КГ вона залишилася в межах вище за середній.

Для оцінки рівня розвитку аеробно-анаеробної витривалості використовувався тест з бігу на 3000 м. Під впливом експериментальної програми тривалість бігу скоротилася на 1,88 хв. (15,6 %). Вірогідність розбіжностей між вихідними



і кінцевими результатами студентів ЕГ – ( $p < 0,001$ ), у КГ статистично вірогідних змін не відбулося – ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів витривалості студентів ЕГ з середнього рівня зросла до високого. У КГ він залишився в межах середнього рівня.

Динаміка розвитку швидкісно-силових якостей студентів експериментальних груп. Представлені у таблиці 2 матеріали дослідження свідчать, що в обох групах за даними основного експерименту спостерігається зростання абсолютних результатів з вірогідними розбіжностями між вихідними і кінцевими результатами.

Студенти КГ, маючи більш високі вихідні дані, в кінці повторного тестування значно поступають своїм одноліткам із ЕГ: у першому випадку різниця між вихідними результатами і кінцевими становить 4,7 см ( $p < 0,05$ ), у другому випадку – 31,7 см ( $p < 0,001$ ).

Динаміка розвитку м'язової сили студентів експериментальної та контрольної груп виявилась аналогічна картина у розвитку м'язової сили: в обох групах до кінця основного експерименту відбулися статистично вірогідні розбіжності між вихідними і кінцевими результатами, тільки у студентів ЕГ вони були більш значними, ніж у контрольній групі –  $p < 0,001$  і  $p < 0,05$ .

Абсолютна різниця у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи між вихідними і кінцевими результати у ЕГ становить 5,34 рази, у КГ – всього на 2 рази. Оцінка результатів розвитку м'язової сили студентів ЕГ з нижчого за середній рівень зросла до рівня вище за середній. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середній.

Динаміка розвитку спритності студентів експериментальних груп за період основного експерименту (навчальний рік) швидкість пробігання відрізків 4 x 9 м студентами експериментальної групи зменшилась на 2,3 с (36,1 %,  $p < 0,001$ ), студенти контрольної групи свої результати покращили лише на 0,23 с.

Динаміка розвитку гнучкості студентів експериментальних груп показали, що розроблена експериментальна програма дозволила студентам ЕГ значно покращити свою гнучкість ( $p < 0,001$ ): нахил тулуба вперед з положення сидячи зріс на 3,1 см (22,3 %). У студентів КГ, які займалися тільки за державною програмою, також відбулися позитивні зміни, але незначні – на 0,70 см ( $p > 0,05$ ). Оцінка результатів розвитку гнучкості студентів ЕГ, підвищилась з нижче за середній рівень до середнього. Студенти КГ залишилися на рівні нижче за середнього.

Таким чином, отримані результати з розвитку основних фізичних якостей повністю підтвердили нашу думку про те, що впровадження експериментальної програми у значній мірі підвищить функціональні можливості студентів, які займатимуться на заняттях зі спортивною спрямованістю.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, необхідність проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах зі спортивною спрямованістю.

Розроблена експериментальна програма з використанням простих та доступних засобів, методів фізичного виховання для розвитку фізичних яко-

стей дала позитивний результат. Значно покращилася якісна оцінка фізичної підготовленості: швидкість (біг 100 м, с) – 4 бала, витривалість (біг на 3000 м, с) – 3 бала, спритність (біг 4 x 9 м, с) – 4 бала, силова витривалість (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, разів) – 5 балів, швидко-силові якості (стрибок в довжину, см – 3 бала, гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи) – 5 балів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Архипов О. А. Новітні технології навчання у фізичному вихованні студента. Олімпійський спорт і спорт для всіх : Матеріали ІХ міжнародн. наук. конгресу. Київ, 2005. С. 880.
2. Грибан Г. П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : монографія. Житомир: Рута, 2009. С. 389 – 432.
3. Железняк Ю. Д. Физическая активность и здоровье студентов вузов не-физкультурного профиля. Теория и практика физической культуры. 2006. № 12. С. 46 – 48.
4. Кудряшов С. В. Педагогічний контроль за структурою фізичної підготовленості волейболісток: Методичні рекомендації. Луганськ: Альма-матер, 2004. 30 с.
5. Осадчий О. В. Вплив спеціальних засобів навантаження на стан технічної майстерності волейболістів різних вікових груп : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт» Х.: ХДАФК, 2007. 21 с.
6. Проходовський Р. Я. Структура фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей, які визначають рівень спортивних результатів юних волейболістів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. : 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. К., 2002. 21 с.
7. Сергієнко В. М. Інноваційна технологія викладання легкої атлетики на факультетах фізичної культури вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту. Л.: ЛДЦФК, 2007. 20 с.
8. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры: учебник для студ. учреждений высш. проф. образования. под ред. Ю.М. Макарова. М.: 2013. 272 с.

The article highlights the peculiarities of organizing physical training classes with sport orientation – “Volleyball”. The complexes of physical exercises aimed at improving students’ basic physical qualities were selected and implemented into the process of physical education. The complex of methods and methodical techniques (methods, components of loading, kinds of rest and its duration) were used for development of students’ physical qualities. The results of the pedagogical experiment

show that this complex influenced positively on the physical qualities of students aged 19-20. Volleyball is characterized by a variety of physical skills and game actions, which differ not only in intensity of effort, but also in coordination structure that promotes the development of such physical qualities as strength, endurance, speed, flexibility and agility.

**Key words:** volleyball, students, physical qualities, physical readiness.

**Отримано: 28.04.2018**

УДК 616-036.82

**Р. Б. Чаплінський**

## **ОСОБЛИВОСТІ САНАТОРНОГО ЕТАПУ РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ ІНФАРКТОМ МІОКАРДА**

У статті визначено завдання реабілітації у хворих інфарктом міокарда у фазі видужування. Розглянуто класифікацію важкості клінічного стану хворих інфарктом міокарда на санаторному етапі, функціональні класи важкості стану та групи ускладнень. Проаналізовано програму фізичної реабілітації на санаторному етапі та особливості її застосування.

**Ключові слова:** санаторій, інфаркт міокарда, клас важкості, ускладнення, програма реабілітації.

**Постановка проблеми.** Санаторний етап реабілітації має надзвичайно важливе значення для хворих, що перенесли інфаркт міокарда (ІМ), але його не можна повністю отожднювати с фазою видужування в цілому.

Для переважної більшості хворих основи видужання після стаціонару закладаються саме в місцевих санаторіях, де вони проходять досить ефективну й добре відпрацьовану програму реабілітації. Крім того, у санаторії хворі отримують важливі для наступних етапів навички виконання фізичних вправ, навчаються дозованої ходьбі, засвоюють на практиці принципи правильної дієтики.

**Метою статті** є аналіз та оцінка завдань реабілітації, класифікації важкості клінічного стану хворих ІМ на санаторному етапі та особливостей програми фізичної реабілітації.

**Обговорення результатів дослідження.** Реабілітація хворих ІМ, виписаних зі стаціонару, проводиться в реабілітаційному центрі, санаторії й/або поліклініці. На цьому етапі лікувальна фізична культура (ЛФК) займає одне з перших місць [5, с. 146-147].

Тривалість перебування, хворих ІМ у відділеннях долікування становить 24 дні, фаза видужування триває довше цього терміну й частково проходить в умовах диспансерно-поліклінічного спостереження. Крім того, путівками на долікування забезпечуються далеко не всі хворі. Частина хворих проходить всю фазу видужування в домашніх умовах під наглядом дільничного лікаря й (або) кардіолога поліклініки.

Завдання реабілітації у фазі видужування: 1) відновлення фізичної працездатності хворих; 2) психологічна реадптація хворих; 3) підготовка хворих до самостійного життя й виробничої діяльності.

Ці завдання здійснюються шляхом диференційованого застосування програм фізичної й психологічної реабілітації, адекватного призначення медикаментозної терапії й виконання заходів щодо вторинної профілактики ішемічної хвороби серця (ІХС) [4, с. 103-105].

При направленні пацієнта в санаторій знову визначають функціональний клас (ФК) важкості стану. Класифікація, заснована на даних клініко-функціонального дослідження, передбачає виділення чотирьох ФК важкості стану хворих ІМ у фазі видужання. Визначення ФК здійснюється з урахуванням клінічної виразності (латентна, I, II, III ступеню) хронічної коронарної недостатності, наявності ускладнень і основних супутніх хвороб і синдромів, характеру ураження міокарда (табл. 1) [2, с. 251-253].

Післястаціонарні ускладнення ІМ умовно розділені на три групи [7, с. 86-88].

I групу ускладнень представляють: стан після успішної реанімації в гострому періоді ІМ; синусова тахікардія екстракардіального генезу; серцева недостатність (СН) I стадії; нечаста екстрасистолія, постійна форма миготливої аритмії; больовий синдром, обумовлений дорсопатіями, синдромом передньої грудної стінки, плечелопатковим периартрозом; перенесений в минулому ІМ; гіпертонічна хвороба в стадії ремісії; вік старше 60 років.

*Таблиця 1*

**Класифікація важкості клінічного стану хворих ІМ на санаторному етапі**

Коронарна недостатність	Група ускладнень	Нетрансмуральний ІМ	Трансмуральний ІМ
		Клас важкості	
Латентна (напади стенокардії при звичайному фізичному навантаженні відсутні)	0	I	II
	1	II	II
	2	III	III
	3	IV	IV
I ст. (стенокардія рідко при вираженому фізичному навантаженні)	0	II	II
	1	II	III
	2	III	III
	3	IV	IV
II ст. (стенокардія при малих фізичних навантаженнях)	0	III	III
	1	III	III
	2	III	IV
	3	IV	IV
III ст. (стенокардія в спокої, вночі)	0; 1; 2; 3	IV	IV

II група ускладнень: СН ІІА стадії, що піддається лікуванню; аневризма серця зі СН I ст. або без неї; часта екстрасистолія (але не бі- і тригемінія або

політопна); рідкі пароксизми мерехтіння, пароксизмальної тахікардії (рідше 2 нападів на місяць); помірна артеріальна гіпертензія, що піддається лікуванню.

III група ускладнень: СН ІІБ-ІІІ ст.; схильність до гострої лівошлуночкової недостатності; екстрасистоія типу бі- і тригемінії, політопна; пароксизмальні порушення ритму більше 2 разів на місяць; А-V блокада ІІ-ІІІ ступеню; аневризми серця із НК вище І стадії; артеріальна гіпертензія з вираженими змінами очного дна, порушенням азотовидільної функції нирок, із кризовим перебігом; рецидивуючі тромбоемболічні ускладнення; інші захворювання й ускладнення, що є протипоказанням до направлення у санаторій.

Пацієнтам, віднесеним до ФК ІV, санаторне лікування не показано.

Програма фізичної реабілітації на санаторному етапі представлено в таблиці 2 [1, с. 157-159].

Таблиця 2

**Програма фізичної реабілітації на санаторному етапі**

Ступінь активності	Тривалість ступеню, дні			Об'єм фізичної реабілітації при:		Пікові навантаження		Пікові навантаження	Дозвілля: телепередачі плюс
	I ФК	II ФК	III ФК	ЛГ	Тренувальний ходьбі	ЧСС уд./хв	Три-валіст., кількість		
				плаванні					
IV	1-3	2-4	4-7	До 20 хв	300-500 м, до 70 крок./хв	90-100	2-3 рази/день	2-3 рази/день, 4 км (65 крок.)	Настільні ігри
V	6-7	6-7	10-12	До 25 хв	до 1 км, 80-100 крок./хв	До 100	3-5 хв, 3-5 разів/день	До 4 км 80 крок./хв	Малорухоми ігри, кіно, театр
				Вільне плавання 10 хв					
VI	7-8	9-10	7-10	30-40 хв	1 до 2 км, 100-110 крок./хв	100-110	3-6 хв, 4-6 разів/день	4-6 км/день 100 крок./хв	Кільцекид, кегельбан, нешвидкі танці
				Вільне плавання 20 хв					
VII	7-8	3-4	Інд.	35-40 хв	2-3 км, 110-120 крок./хв	100-120	3-6 хв, 4-6 разів/день	7-10 км/день до 110 крок./хв	Танці, спорт, ігри по полегшій програмі 15-30 хв
				Вільне плавання, ЛГ у басейні 20-30 хв					

На стаціонарному етапі реабілітації хворі ІМ проходять послідовно ІV сходинок активності. У санаторії, куди вони далі переводяться, хворі як би «затримуються» на ІV сходинці активності. Це необхідно для адаптації хворих до нових умов. Тривалість цієї адаптації тим довша, чим вищий клас важкості хворого.

Санаторні сходинок активності — V, VI і VII. Основний зміст програми фізичної реабілітації на санаторному етапі становлять такі форми ЛФК, як лікувальна гімнастика (ЛГ) й тренувальна ходьба. Однак не можна обмежувати ЛФК тільки цими видами тренувальних навантажень. Залежно від досвіду санаторію, місцевих умов, сезону року в програму реабілітації слід включати й такі форми ЛФК, як дозовані тренування на тренажерах (зокрема, на велотренажерах), дозований біг, плавання, ходьбу на лижах, спортивні ігри. Провідним орієнтиром у виборі тренувальних навантажень, і їх дозування є максимально припустимі під час тренувань значення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і тривалість «пікових» навантажень [9, с. 21-22].

Однак є хворі, у яких ЧСС не може служити орієнтиром у визначенні толерантності до різних фізичних навантажень. До них відносяться хворі з вираженою брадикардією або тахікардією, з недостатністю кровообігу, з миготливою аритмією, з атріовентрикулярною блокадою, зі штучним водієм ритму й, нарешті, особи, що вживають  $\beta$ -блокатори, кордарон і серцеві глікозиди. У цієї групи хворих адекватність реакції на різні форми ЛФК враховується за даними клінічної оцінки й результатам реєстрації електрокардіограми в динаміці.

ЛГ у санаторії виконують груповим методом. У заняття включають вправи для всіх м'язових груп і суглобів у поєднанні з ритмічним диханням, вправи на рівновагу, увагу, координацію рухів і розслаблення. Складність і інтенсивність застосовуваних вправ зростає від сходинок до сходинок.

Фізичне навантаження може бути підвищене за допомогою впровадження вправ із предметами (гімнастичні ціпки, булави, гумові й набивні м'ячі, обручі, гантелі й ін.); вправ на снарядах (гімнастична стінка, лавка), використання циклічних рухів (різні види ходьби, повільний біг підтюпцем) і елементів рухливих спортивних ігор.

Після заключного розділу заняття показані елементи аутогенного тренування, що сприяють повноцінному відпочинку, заспокоєнню й цілеспрямованому самонавіюванню.

Виконання ЛГ з елементами аутогенного тренування, зацікавлює хворого різноманітністю вправ, навчає вправам за найбільш доцільною схемою в домашніх умовах, знайомить із лікувальним самонавіюванням. Інструктор ЛФК, реабілітолог при цьому повинен мати чіткий план проведення ЛГ щодня й на весь курс лікування хворого в санаторії.

Існують зразкові комплекси вправ для хворих ІМ, що перебувають на різних ступенях активності.

На V сходинок активності хворим призначають дозовану тренувальну ходьбу (до 1 км в 2-3 прийоми). Орієнтовно темп ходьби не повинен перевищувати 80 кроків у хвилину.

Крім дозованої по темпу й відстані тренувальної ходьби, хворим рекомендується прогулянкова ходьба в 2-3 прийоми загальною тривалістю до 2-21/2 години. Безумовно, темп прогулянкової ходьби повинен бути менший, ніж тренувальної приблизно на 10 кроків в 1 хв [6, с. 392-393].

Обов'язковим елементом режиму рухової активності в санаторії є тренування підйому по сходах (до 3-го поверху в темпі одна сходинка за 2 с). Ходьба по сходах має не тільки тренувальне значення, але й важливе прикладне — після повернення із санаторію хворі повинні вміти долати в побуті піший підйом на 4-5-й поверх.

Доповнюють режим рухової активності на V сходинці малорухомі ігри на дозвіллі (шахи, шашки, крокет).

На VI сходинці режим рухової активності у хворих ускладнюється як за рахунок інтенсифікації тренувальних, так і побутових навантажень.

Тривалість фізичного навантаження тренувального рівня, повинна становити від 3 до 6 хв. Вибір саме такої тривалості обумовлений тим, що короткі періоди посиленого фізичного напруження (менше 3 хв) не в змозі стимулювати компенсаторні процеси, а тривалі (більш 5-6 хв) можуть викликати роботу гіпоксію міокарда різної, у тому числі небезпечної виразності. Навантаження пікового значення ЧСС на VI сходинці активності за своїми енерготратами відповідає 2-3 метаболічним одиницям [8, с. 113-115].

Більшість хворих задовільно переносять програму VI сходинки й може перейти до освоєння програми наступної сходинки. Виключення становлять лише хворі III класу важкості, більшість з яких навантаження VII сходинки активності не показане.

Програма VII сходинки активності досить навантажувальна і відноситься до тренувального режиму.

У санаторії рекомендуються тренування в теплому басейні. Спочатку це просте перебування в теплій воді з мінімальними рухами кінцівок, потім — вільне плавання й пізніше виконання вправ у воді. Заняття в басейні повинні проводитися під суворим контролем ЧСС, артеріального тиску, електрокардіограми.

На цьому етапі основне значення мають навантаження, виконувані в аеробному режимі. Поступово в заняття ЛГ для хворих I-II ФК вводяться короткочасні (від 1 до 3-4 хв сумарно) піки аеробно-анаеробних і анаеробних навантажень. Потужність навантажень для I-II ФК рекомендується мало- і середньоінтенсивна; для осіб, віднесених до ФК III-IV, рекомендуються малоінтенсивні тренування. Перевід пацієнтів з одного ступеню активності на інший на етапі санаторного відновлювального лікування здійснюється при хорошій переносимості фізичних навантажень попереднього ступеню. На VII ступінь активності переводяться пацієнти ФК I-II і рідше – ФК III [10, с. 1645-1646].

ЛФК на санаторному етапі основний, але не єдиний метод реабілітації. Вона застосовується в 96% хворих. Певну роль при реабілітації відіграють такі специфічні курортні фактори, як бальнео-, фізіотерапія, кліматотерапія й лікувальний масаж.

Лікувальний масаж застосовують в 55,2% хворих, фізіотерапію в 11,16% в основному при супутніх захворюваннях (дегенеративні зміни шийного й грудного відділів хребта з явищами радикулопатії, плечелопатковий синдром, міалгії). При порушеннях сну, невротичних станах використовують електросон [1, с. 63-64].

Під впливом дециметровхвильової терапії поліпшується мікроциркуляція, кровопостачання тканин, активізуються обмінні процеси й прискорюється процес регенерації в ушкоджених тканинах.

Застосування дециметровхвильової терапії у хворих ІМ може сприяти зменшенню нападів стенокардії, підвищенню толерантності до фізичних навантажень, покращенню скоротливої здатності міокарду.

Дециметровхвильову терапію застосовують у хворих I, II і III ФК, починаючи з V сходинки реабілітації (з 5-7-го дня перебування в санаторії).

Рекомендуються штучні вуглекислі, сірководневі, радонові, кисневі і йодобромні ванни. У хворих ІМ найбільш вивчений вплив вуглекислих ванн. Основна діюча речовина їх — розчинена вуглекислота. Проникаючи через шкіру, вона впливає на дихальний і судинний центри, підвищує тонус блукаючого нерва, викликаючи сповільнення й поглиблення дихання, збільшення легеневої вентиляції, сповільнення ЧСС, подовження діастолі. Крім того, існує здатність вуглекислого газу проникаючого через шкіру у внутрішні середовища, знижувати чутливість адренорецепторів коронарних судин до дії адренергічних речовин. Вуглекислота діє на центральну й периферичну гемодинаміку, виявляючи судинорозширюючий вплив на дрібні судини артеріального русла («периферична вазодилатація») і підвищуючи тонус венозних судин, що приводить до «розвантаження» серця (зниження периферичного опору), підсилюючи роботу серця внаслідок підвищеного венозного відтоку [3, с. 4-5].

**Висновки.** Таким чином, термін перебування хворих ІМ на долікуванні в санаторіях не є оптимальним для всіх хворих. Більш доцільно було б мати якісь коливання в тривалості перебування в санаторії в залежності від класу важкості хворого, особливостей перебігу хвороби й адаптації його до різних сходинок санаторної програми реабілітації. Однак такої можливості в теперішній час немає, тому необхідно диференціювати строки тривалості окремих сходинок активності залежно від класу важкості хворих, що й передбачено в програмі реабілітації.

На післялікарняному періоді реабілітації необхідно акцентувати увагу на відновлення функцій серцево-судинної системи шляхом включення механізмів компенсації кардіального й екстракардіального характеру, підвищення толерантності до фізичних навантажень, вторинну профілактику ІХС, проведення побутової, соціальної й професійної реабілітації, створення умов для зниження доз лікарських засобів, поліпшення якості життя хворих.

#### **Список використаних джерел:**

1. Далецкий А. А., Свет А. В. Кардиореабилитация. М.: Медицинское информационное агентство, 2016. 240 с.
2. Кардиореабилитация / под ред. Г. П. Арутюнова. М.: МЕДпресс-информ, 2014. 336 с.
3. Клеменков С. В., Давыдова О. Б., Клеменкова Ж. Е., Макушкин А. К. Влияние углекислых ванн на физическую работоспособность и экстрасистолию



- больных ишемической болезнью сердца со стабильной стенокардией. *Вопр. курортологии, физиотерапии и лечебн. физ. культуры.* 1995. № 4. С. 3-5.
4. Клинические рекомендации по кардиологии / под ред. Ф. И. Белялова. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. 288 с.
  5. Поздняков Ю. М., Красницкий В. Б. Неотложная кардиология. М.: Бином, 2013. 464 с.
  6. Рамракха П., Хилл Дж. Справочник по кардиологии. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 592 с.
  7. Швед М. І., Левицька Л. В. Сучасні стратегії лікування та реабілітації хворих на інфаркт міокарда. К.: Медкнига, 2015. 152 с.
  8. Якушин С. С. Инфаркт миокарда. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. 226 с.
  9. Koenig W. Atherosclerosis involves more than just lipids: focus on inflammation. *Eur. Heart J.* 1999. Vol. 1 (Suppl. T). P. 19-26.
  10. Rosenson R. S., Tangney C. C. Antiatherothrombotic properties of statins: implications for cardiovascular event reduction. *JAMA.* 1998. Vol. 279. P. 1643-1650.

The article defines the task of rehabilitation in patients with myocardial infarction in the recovery phase. Classification of the severity of the clinical condition of patients with myocardial infarction at the sanatorium stage, functional classes of the severity of the condition and the group of complications is considered. The program of physical rehabilitation at the sanatorium stage and features of its application are analyzed.

**Key words:** sanatorium, myocardial infarction, gravity class, complication, rehabilitation program.

**Отримано: 29.04.2018**

УДК 378.17

**Т.Н. Чебан, И.А. Матреницкая**

## **СОВРЕМЕННАЯ ПАРАДИГМА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ**

Показана необходимость значительно расширить задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Она должна быть направлена на формирование всех компонентов личной профессиональной физической культуры профессионалов. Установлено, что такая ее направленность эффективно способствует обеспечению физической надежности и готовности к высокопродуктивной производственной деятельности по избранной профессии и специальности.

**Ключевые слова:** современная концепция, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная физическая культура,

производственная деятельность, обеспечение физической надежности и готовности.

**Постановка проблемы.** В последние годы в современном обществе, в связи со становлением рыночной экономики наблюдается значительный интерес ученых и практиков к профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) как к одному из наиболее эффективных способов обеспечения физической надежности и готовности профессионалов к продуктивной работе в условиях рыночных отношений.

Если к концу 90-х годов в этих странах с развивающейся экономикой были опубликованы единицы работ, посвященных проблемам ППФП, то за последние 5–10 лет таких работ в научно-методических изданиях можно насчитать уже несколько сот, и их число с каждым годом все увеличивается.

Анализ содержания опубликованных работ и практики ППФП в вузах, где она стала осуществляться, показывает, что в большинстве из них социальные и педагогические функции ППФП неоправданно сужены, что существенно ограничивает ее социально-экономическую значимость и эффективность.

Чаще всего они сводятся только к развитию отдельных профессионально важных для профессионала физических, реже – психических качеств и двигательных навыков (ПВК и ПВН). А это далеко не полностью решает стоящую в наше время сложную актуальную проблему обеспечения физической дееспособности будущих специалистов.

**Анализ актуальных исследований.** В последние годы рядов исследователей делается попытка пересмотреть сложившуюся концепцию ППФП, а в целом с профессиональной культурой личности и конкретно с ее подструктурой профессиональной физической культурой (С.С. Коровин, 1997; В.А. Кабачков, С.А. Полиевский, А.З. Буров, 2010), что ставит вопрос о пересмотре основных положений ППФП и значительно расширяет ее функции.

Вместе с тем, практической реализации этой концепции мешает несколько причин. Главная из них – отсутствие четкого представления о современной динамической структуре профессиональной физической культуры профессионала (ПФКП) и, как следствие, – действенной методологии и технологии ее формирования.

**Цель статьи** состоит в определении современной концепции и функций ППФП исходя из представления о ПФК профессионалов и ее роли в обеспечении их дееспособности.

**Изложение основного материала.** На основании цели мы ставили перед собой *задачи*: уточнить представление о профессиональной физической культуре, всех ее компонентах, выявить ее влияние на физическую дееспособность и на этой основе определить весь комплекс современных задач ППФП, общие контуры технологии их решения в разные периоды становления профессионального мастерства.

Анализ и обобщение литературных источников [1, 2, 3, 4, 5] позволили установить, что личная профессиональная физическая культура профессионала

по современным представлениям является органической частью его общей физической и профессиональной культуры.

По нашим данным, основывающимся на исследованиях физической культуры представителей различных трудовой отраслей, профессиональную физическую культуру рабочих и специалистов следует в общем виде понимать как социально и производственно обусловленные способности выполнять свои производственные обязанности и активную деятельность по обеспечению этих способностей средствами физической культуры.

В практическом плане ПФКП следует рассматривать в контексте совокупности конкретных показателей физической надежности и готовности личности к продуктивной производственной деятельности и системы научных знаний, умений, навыков, прикладных действий, условий, направленных на их реализацию.

По современным данным, основными показателями физической надежности и готовности профессионалов являются:

- уровень динамического здоровья;
- физическое развитие;
- хорошее общее функциональное состояние организма;
- высокая работоспособность;
- требуемый уровень развития профессионально важных качеств и навыков;
- быстрая восстанавливаемость;
- устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов среды.

Основными компонентами индивидуальной рациональной физкультурной деятельности, обеспечивающими физическую надежность и готовность к успешной профессиональной деятельности, служат:

- общефизическая физическая тренировка;
- соблюдение здорового образа жизни;
- элементы бодибилдинга (телостроительства);
- профессионально ориентированная гигиеническая гимнастика;
- вводная профилактическая гимнастика, физкультурные паузы, физкультурные минутки, физкультурные микропаузы);
- послерабочее восстановление;
- направленное формирование средствами физической культуры и спорта;
- активное закаливание;
- оздоровительно-рекреативные мероприятия;
- теоретическая и методическая подготовка.

В структуру ПФКП входят также обеспечивающие компоненты:

- контроль и самоконтроль состояния здоровья;
- информационное и материально-техническое обеспечение индивидуальных занятий физической культурой и спортом.

Причем содержание всех составляющих профессиональной физической культуры рабочих и специалистов обуславливается в полной мере особенностями

производственной деятельности и условиями труда, носит динамический характер, во многом базируется на общей и физической культуре личности и производственной физической культуре, сложившейся в трудовом коллективе.

Установленная структура ПФКП находит убедительное подтверждение при исследовании физической культуры представителей отдельных профессиональных групп.

Так, наши исследования, проведенные на туристических специальностях, выявили [11], что успешно справляются с работой в специфических экстремальных условиях туристов, кто обладает высоким уровнем личной ПФК: хорошим здоровьем, устойчивостью к заболеваниям, воздействию неблагоприятных факторов производственной среды, высоким уровнем физической работоспособности, развитием комплекса профессионально важных физических и психических качеств и двигательных навыков, хорошей восстанавливаемостью после производственных нагрузок, соблюдает здоровый образ жизни, регулярно использует различные составляющие рациональной двигательной деятельности, эффективно направленно воздействующие на все компоненты его физической дееспособности.

В частности, опрос работников туристической индустрии показал, что в целях укрепления здоровья, обеспечения высокой работоспособности, устойчивости к проникающей радиации, развития и поддержания на требуемом уровне ПВК и ПВН представители основных профессий туриста широко используют общефизическую подготовку, занятия системами физических упражнений, обеспечивающих общую выносливость, стрессоустойчивость, устойчивость, гиподинамию, природным воздействиям, характерным для работы в туристической сфере (оздоровительную ходьбу, бег, плавание, лыжный спорт). Кроме того, среди них пользуются популярностью системы физических упражнений, позволяющие развивать и поддерживать на требуемом уровне такие ПВК, как ловкость, координацию движений, функции внимания, эмоциональную устойчивость (спортивные игры с мячом, занятия на специальной дорожке здоровья).

В целях поддержания работоспособности работниками туристической индустрии применяются вводная гимнастика, индивидуальные физкультурные минутки, микропаузы.

Для послерабочего восстановления используются восстановительная гимнастика, плавание, прогулки, спортивные игры с мячом, специальное питание, занятия в комнатах психологической разгрузки. В период отпусков – активный туризм, игры с мячом, легкий физический труд на приусадебных участках с оздоровительной направленностью.

Для профилактики и снятия воздействия неблагоприятных факторов труда рабочие и специалисты туристической индустрии применяют занятия в центрах профилактики и реабилитации, профилактическую гимнастику, пребывание в период отпусков в среднегорье, лечебно-профилактическое питание, рекомендуемые при повышенной радиации.

Неотъемлемой частью своей профессиональной физической культуры рабочие считают наличие личного спортивного инвентаря.

При опросе работников было установлено также, что содержание их личной профессиональной физической культуры в значительной степени варьируется в зависимости от возраста, стажа работы, содержания производственной физической культуры, внедренной, но самое главное – от знаний, умений, навыков своего физического совершенствования, приобретенных в процессе физического воспитания с элементами ППФП, осуществлявшегося в учебном заведении, которое они окончили перед поступлением на работу, и в период производственной деятельности.

Полученные нами сведения и проведенное на их основе наше собственное авторское моделирование ППФП [9, 10, 14] дают основание рассматривать ее как эффективное средство овладения профессиональной физической культурой профессионалов в целом, а ее интегральной функцией считать формирование всех составляющих ПФК на этапах обучения и становления профессионалов.

В связи с этим основными современными задачами ППФП, осуществляемыми в учебном заведении и на производстве, являются:

1. мотивация на достижение высокого уровня профессиональной дееспособности;
2. укрепление здоровья, повышение уровня функционирования органов и
3. систем организма, испытывающих наибольшую нагрузку в процессе работы;
4. улучшение физического развития;
5. обеспечение высокой работоспособности и восстанавливаемости;
6. развитие и совершенствование профессионально важных физических, психических и моральных качеств личности;
7. формирование необходимых в работе двигательных навыков;
8. повышение устойчивости к воздействию неблагоприятных производственных факторов;
9. профилактика производственных травм, профессиональных и профессионально обусловленных заболеваний.

В плане практической реализации этих задач должны ставиться сопутствующие задания:

- овладеть системой знаний, умений и навыков использования систем и форм физических упражнений, позволяющих эффективно направленно воздействовать на все показатели физической надежности и
- готовности к профессиональной деятельности;
- воспитать интерес к занятиям ППФП;
- включить прохождение курса ППФП в процесс активного формирования личной профессиональной физической культуры.

Все эти задачи решаются средствами профессионально направленной теоретической, методической и практической подготовки в рамках организованного физического воспитания, специального курса ППФП и самовоспитания.

При этом было установлено, что успех достигается тогда, когда формирование осуществляется комплексно путем обучения, воспитания и тренировки в процессе теоретической, методической и практической подготовки с использованием определенных педагогических подходов и технологий, соответствующих менталитету контингента, привлеченного к занятиям ППФП.

При осуществлении ППФП в учебных заведениях, готовящих специалистов, на начальных этапах подготовки (I-II курс) используется авторитарный, технократический педагогический подход. При реализации этого подхода исходят из того, что процесс формирования и воспитания личности и ее общей, профессиональной культуры, в том числе ПФК, должен быть строго направленным и приводить к определенным проектируемым результатам.

На более поздних этапах формирования профессионалов в учебном заведении (на старших курсах) целесообразно применение так называемой гуманистической педагогики, главными принципами которой являются «самоактуализация личности», «личностный рост», «развивающая помощь» [15].

В качестве основных методов ППФП используются имитационно-тестовый метод и метод индивидуально-деятельного программирования. В период профессиональной деятельности реализация основной функции и решение задач ППФП осуществляются на базе достигнутых результатов в период профессионально ориентированного физического воспитания, проводившегося в учебном заведении, готовившем профессионалов на основе принципов самоформирования «через свершение открытий» [7].

В соответствии с этой парадигмой рабочий или специалист на базе заложенных вовремя профессионального образования предствлений и практико-деятельных компонентов ПФК и собственного опыта формирует свой личный вариант ПФК, соответствующий конкретному этапу его становления как профессионала.

Реальность и эффективность реализации сформулированного комплекса задач ППФП, предусматривающих формирование личной профессиональной физической культуры профессионалов, были апробированы в серии педагогических экспериментов, проведенных нами и под нашим в ряде вузов ПМР.

Эксперименты убедительно показали, что осуществление ППФП в сравнительно короткие сроки, без больших материальных затрат позволяет успешно содействовать формированию профессиональной физической культуры (всех ее компонентов) как у будущих, так и у состоявшихся квалифицированных специалистов.

Исследования выявили, что абсолютное большинство учащихся, студентов и работающих профессионалов, прошедших курс ППФП, решавший широкий комплекс задач формирования ПФК, значительно повысили уровень своей личной и профессиональной физической культуры. Это нашло убедительное отражение в проявлениях их физической надежности и готовности к высокопроизводительному труду [8, 6, 18, 17, 16].

Так, в исследованиях В.И.Филинкова [17], выполненных под нашим руководством в 2003 г., было установлено, что реализация названных мероприятий в рамках физического воспитания, осуществляемого в условиях вуза, готовящего специалистов для машиностроительной отрасли, позволяет существенно улучшить у студентов показатели общекондиционной и специальной психофизиологической и психофизической подготовленности (в среднем у мужчин – на 13,6, у женщин – на 14,2 %), значительно увеличить количество студентов, успешно выполняющих Государственные тесты и нормативы физической подготовленности (соответственно – до 95,7 и 92,9%), имеющих очень хорошее и хорошее состояние здоровья (соответственно – до 81,43 и 75,71%), замедленный темп старения (до 78,57 и 71,43 %), снизить биологический возраст (у студентов-мужчин – на 4,98, у женщин – на 3,15 лет), достичь хороших оценок по теоретическим дисциплинам и практике. В пролонгированном плане – обеспечить профессиональную конкурентоспособность (у 70 % выпускников), необходимую физическую и психическую готовность (у 67,6 %), высокую работоспособность (у 62,2 %), устойчивость к заболеваниям (у 60%), рациональную двигательную активность, направленную на физическое совершенствование (у 71,1% выпускников). Базовое физическое воспитание не обеспечило таких результатов. Улучшение и абсолютный уровень исследовавшихся показателей физической надежности и готовности в контрольных группах в конце эксперимента существенно ниже ( $t$  разницы  $> 2,3$ ,  $p < 0,05$ ).

Организация занятий ППФП с работающими инженерами-машиностроителями в системе последипломного образования тоже приводит к значительному улучшению показателей общекондиционной и специальной психофизиологической и психофизической подготовленности (у мужчин – на 16,7, у женщин в среднем на 29,9%). Их последствия эффективно способствуют успешной производственной карьере (90,2 %), психофизической готовности к высокопродуктивному труду (79,4 %), высокой работоспособности (73,5 %), устойчивости к заболеваниям (67,6 %), активному отношению к своей физической подготовке (53,9 %) занимавшихся.

### **Выводы.**

1. Наши исследования показывают, что современная концепция ППФП нуждается в серьезной коррекции. Она предполагает значительное расширение функций ППФП, четкую направленность на формирование в её рамках личной профессиональной физической культуры профессионалов, содержание которой предполагает социально и производственно обусловленные показатели физической надежности и готовности личности к высокопродуктивной работе по избранной профессии и специальности и способы их направленного обеспечения средствами физической культуры.

2. Формирование ПФК рабочих и специалистов средствами ППФП должно начинаться осуществляться на этапе профессионального образования и продолжаться на протяжении всех дальнейших периодов и этапов их карьеры на базе личной физической культуры с учетом всех личностных факторов.

3. Этот процесс требует своей специальной методологии и технологии, основывающихся на определенных педагогических подходах, тесно связанных с общей педагогикой формирования профессионала.

4. Вместе с тем, очевидно, что современная концепция ППФП нуждается в дальнейшей доработке и конкретизации.

Особую актуальность, на наш взгляд, имеют теоретические и прикладные разработки в следующих направлениях:

а) современное представление, генезис, эволюция, социальная значимость и эффективность профессиональной физической культуры

как объекта ППФП;

б) генерация и селекция новых педагогических идей в области ПФК и ППФП;

в) факторы, обуславливающие формирование ПФК профессионала в период профессионального обучения и производственной деятельности;

г) моделирование ПФК в парадигме (конструкции) профессиональной концепции представителей различных специальностей;

д) обоснование организационно-педагогических основ технологии формирования личной ПФК представителей различных актуальных экстремальных и массовых профессий;

е) разработка парадигм технологий формирования ПФК в процессе ППФП на разных этапах профессионального обучения и профессиональной деятельности.

#### **Список использованных источников:**

1. Матвеева Л. П Введение в теорию физической культуры: учеб. пособие для ин-тов физ. культ. М.: Физкультура и спорт, 1983. 128 с.
2. Евстафьев Б. В. Физическая культура в мировой литературе. Л.: Военный ин-т физ. культ., 1980. 133 с.
3. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э.. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. Пособие. М.: Сов. спорт, 2010. 296 с.
4. Кармин А. С., Новикова Е. С. Культурология. СПб.: Питер, 2008. 464 с.
5. Коровин С.С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи: автореф. дис. на соискание ученой степени д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоров. и адаптивной физической культуры». М.: Медицина, 1997. 49 с.

It is shown necessity of significant expansion of profession applied physical training tasks, It must be directed on formation of all components of individual professional physical culture. It is established that such it's direction effectively contributes to physical reliability ensure and preparedness to high productive activity in chosen occupation and speciality.



**Key words:** modern conception, profession applied, physical training, professional physical culture, productive activity, physical reliability ensure and preparedness.

**Отримано: 30.04.2018**

УДК 796.015-055.2

**Л.Я-Г. Шахлина, М.А. Чистякова**

## **ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНОК К НАГРУЗКАМ В СПОРТЕ**

Рассмотрены вопросы особенности адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим нагрузкам в спорте. Анализ научной литературы показал, что современный спорт высших достижений характеризуется большими физическими и психоэмоциональными нагрузками не всегда соизмеримыми с функциональными возможностями спортсменок. Данные отечественных и зарубежных авторов по основным проблемам спортсменок высокой квалификации в спорте свидетельствует о том, что для предотвращения проблем со здоровьем женщин-спортсменок необходимо учитывать педагогические, медико-биологические, психологические аспекты. При этом ведущий педагогический аспект – рациональное планирование тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма.

**Ключевые слова:** спортсменки, адаптация, физические нагрузки.

**Постановка проблемы.** Понятие адаптации является одним из основных понятий в научном исследовании организма в связи с тем, что именно процесс адаптации позволяют существовать организму в постоянно изменяющихся условиях внешней среды [20]. Конечно, проявления адаптации многообразны, особенно в спорте [6]. Способность организма спортсмена адаптироваться к возрастающим физическим нагрузкам активно изучается в физиологии спорта. Однако современные представления об адаптации базируются на закономерностях, установленных главным образом в исследованиях на мужском организме [10, 12]. Особенности адаптации женского организма к физическим и психоэмоциональным нагрузкам недостаточно изучаются, однако имеют огромное значение в достижении высоких спортивных результатов и, конечно, сохранение здоровья спортсменок.

**Цель исследования** – изучить особенности адаптации организма спортсменок высокой квалификации к нагрузкам в спорте.

**Методы.** Анализ и обобщение научной литературы.

**Изложение основного материала.** Большое влияние на совершенствование теории и методики подготовки спортсменов оказывает развивающаяся в последние годы теория адаптации, позволяющая получать широкую информацию о состоянии организма спортсменов в ходе тренировочного процесса и соревновательной деятельности [3, 6].

П.К. Анохин [1] рассматривает адаптацию как формирование новой функциональной системы, вся деятельность которой направлена на достижение конечного результата.

Функциональные и структурные изменения при адаптации положены в основу учения об общем адаптационном синдроме Г. Селье [7].

Он выделяет три стадии неспецифических реакций организма на действие раздражителей: стадию тревоги (мобилизации), стадию адаптации (резистентности) и стадию истощения. Основываясь на концепции Г. Селье, можно объяснить рост и снижение работоспособности под действием нагрузок в процессе тренировки, а также состояния перенапряжения и перетренировки.

В развитии большинства адаптационных реакций определенно прослеживается два этапа: начальный – «срочная», но не совершенная адаптация и последующий – совершенная долговременная адаптация [5].

Процесс адаптации, несмотря на то, что он протекает по общим законам, всегда индивидуален [3, 5, 11], что обуславливает рассмотрение любых проявлений процессов адаптации с позиции принципа индивидуального подхода. По мнению Н.Н. Яковлева, Ф.З. Меерсона, М.Г. Пшенинковой, А.П. Исаева, индивидуальную адаптацию можно определить как развивающийся в ходе жизни процесс, в результате которого организм приобретает устойчивость к определенным воздействиям, в том числе и к интенсивным физическим нагрузкам. Естественно, что адаптационные реакции на нагрузки в спорте следует изучать и анализировать с учетом пола, возраста, физического состояния [8].

По мнению В.М. Дильмана, проблемы адаптации, нормы гомеостаза необходимо также рассматривать с учетом циклического протекания процессов жизнедеятельности. И неслучайно определенный биоритм проявляется во всех жизненных процессах – от деятельности простейших биологических реакций в клетке до сложных форм поведения человека, определяющего изменения умственной и физической работоспособности.

Сравнивая структурные и функциональные различия организма мужчин и женщин, следует помнить, что «...на протяжении менструального цикла происходят изменения гормонального статуса, осуществляется сложная перестройка нейрогуморальной регуляции дыхания, кровообращения, дыхательной функции крови, скорости массопереноса и утилизации кислорода, кислородных режимов организма, скорости массопереноса и выведения углекислого газа» [8]. В результате функциональные возможности спортсменов и, как следствие, адаптация их организма к тренировочным и соревновательным нагрузкам неравнозначны в течение менструального цикла [2, 20].

В связи с этим одним из актуальных вопросов подготовки спортсменов является изучение закономерности адаптационных реакций организма женщин на большие физические нагрузки с учетом фаз менструального цикла [10, 11].

Известно, что регулярные физические нагрузки оптимизируют функциональное состояние организма, используются для повышения физической работо-

способности, повышают адаптивные возможности организма [6]. Также известно, что сегодня занятия спортом проходят в условиях, которые были невозможны в прошлом, экстремальных физических нагрузок, нередко при интенсивной фармакологической поддержке [8].

В зависимости от силы воздействия раздражителей и функционального состояния организма адаптационные изменения могут носить как положительный характер, так и негативный характер или относительно негативный характер [3].

Устойчивая адаптация к условиям любой деятельности имеет свою «цену», которая может проявляться как в прямом «изнашивании» функциональных систем, на которые приходится наибольшая нагрузка, так и в своеобразном перераспределении функциональных резервов, когда доминирующая система расходует не только свои резервы, но и резервы других систем не занятых непосредственно в мышечной деятельности [20].

Обращает на себя внимание мнение ведущих специалистов в области теории и методики спортивной подготовки. Профессионализм и коммерциализация современного спорта поддерживают тенденцию к увеличению тренировочных нагрузок. Отсутствие должного квалифицированного медицинского контроля за переносимостью спортсменками больших объемов выполнения работы не способствует их здоровью, поэтому занятия спортом, как правило, сопровождаются острым и хроническим перенапряжением систем организма с преимущественным повреждением одной или нескольких функциональных систем [6].

Для женщин-спортсменок морфофункциональная перестройка организма в процессе адаптации к многолетним тренировочным и соревновательным нагрузкам вносит специфические изменения в функции систем их организма [2, 3, 10].

Так, авторы работы [15] в результате исследования женской бельгийской сборной по дзюдо установили, что у спортсменок за 5-недельный период подготовки к Олимпийским играм уменьшилось количество жира на 2,2 %, количество человек с нарушением менструальной функции по типу олигоменореи увеличилось до 28,4 %.

По данным работы [9], полученным у спортсменок, специализирующихся в вольной борьбе, при изучении особенности гормонально-метаболического процесса адаптации установлено, что интенсивные тренировочные нагрузки приводят к активированию гипофизарно-гонадо-надпочечниковой системы: к повышению секреции пролактина гипофизом, кортизола – корой надпочечников, а также увеличению уровня тестостерона и, как следствие, к повышению соотношения тестостерон/эстрадиол, что, в свою очередь, ведет к повышению частоты развития менструальных дисфункций. Автор отмечает, что менструальные дисфункции в группе спортсменок чаще проявляются с увеличением интенсивности тренировочных нагрузок в период подготовки к соревнованиям [9, 10].

На сегодняшний день существует достаточно большое количество исследований [2, 4, 11], подтверждающих тенденцию роста репродуктивной патологии

в спорте. В связи с этим одной из главных причин нарушения репродуктивной функции у спортсменок, по мнению многих специалистов [4, 9, 10, 20], являются длительные воздействия предельных физических нагрузок без учета физиологических особенностей организма женщины, отсутствие должного квалифицированного медицинского контроля за переносимостью больших объемов тренировочной работы.

В результате нерационально проводимых ежедневных физических нагрузок происходит сбой физиологических адаптационных механизмов и возникает гормональный статус, т. е. нарушаются фазы менструального цикла в результате латентного гормонального дисбаланса [11, 12].

В некоторых видах спорта частота нарушений репродуктивной функции превышает 70 % [4]. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы часто встречаются у женщин, занимающейся тяжелой атлетикой, единоборствами. Частота синдрома гиперандрогении у спортсменок, специализирующихся в дзюдо, – 59,3 %. Спортсменки имеют следующие особенности, обусловленные гиперандрогенией: маскулинизация фигуры, кожные проявления андрогении (acne vulgaris), гирсутизм и нарушения менструальной функции по типу олигоменореи [4].

Последствия менструальных дисфункций на фоне физических нагрузок могут проявляться как нарушениями со стороны репродуктивной системы, так и системными проявлениями, являющимися следствием низкого уровня эстрогенов, например остеопения, остеопороз, раннее развитие атеросклероза и эндотелиальная дисфункция [14, 19].

Другими, достаточно распространенными причинами возникновения менструальных дисфункций у спортсменок называются частые психологические стрессы и роль наследственных факторов.

Большие объемы тренировочной и соревновательной нагрузок приводят не только к физическим и психическим перегрузкам, но и к увеличению травматизма спортсменов. В основе возникновения травм у дзюдоистов лежат в первую очередь методические погрешности, заключающиеся в резком увеличении объемов и интенсивности нагрузок. В большинстве исследований указывается, что мужчины больше подвержены травматизму, чем женщины. При этом в исследовании сербских специалистов [14] неожиданно обнаружен достаточно высокий показатель травматизма у девушек, специализирующихся в дзюдо (40 %), по сравнению с юношами, а также другими видами спорта.

В целом занятия дзюдо безопасны для здоровья молодежи. У взрослых спортсменов установлен больший травматизм по сравнению с бесконтактными видами спорта, но сопоставимый по уровню травматизма с другими видами контактных видов спорта [15]. Наиболее уязвимыми звеньями опорно-двигательного аппарата дзюдоиста, по данным Национального союза дзюдо и страховой компании «Олимпия» (Россия, 2006), являются коленные суставы (26,7 %), на втором месте находятся пальцы стопы (16,7 %), далее по частоте травм занимает пред-

плече (13,3 %), однаково подвержены травматизму локтевые суставы и ключица – по 10 %. Уязвимым является и позвоночник.

Следует учитывать, что травмы колена (менисков коленного сустава, повреждения боковых и крестообразных связок) наиболее часто приводят к инвалидности спортсмена. Вызывает тревогу тот факт, что показатели ушибов и повреждений передней крестообразной связки (ACL) значительно увеличились по сравнению с прежними годами: среднегодовые приросты – 7,0 и 1,3 %, соответственно [17], а также то, что гораздо большее количество этих травм получают спортсменки и в зависимости от спортивного амплуа их частота варьирует от 2 до 6 раз [14, 16].

Интересные данные приводят китайские специалисты. При исследовании 6810 спортсменов, специализирующихся в дзюдо, травм ACL у спортсменок было гораздо выше (0,71 %), чем у спортсменов мужчин (0,30 %) [13]. В связи с этим выдвигаются различные теории: различие в анатомическом строении (таз женщины шире, вследствие чего изменяется Q-угол); гормональные изменения (различные концентрации эстрогена и прогестерона), влияющие на прочность и эластичность связок и др. [15].

Анализ зарубежных публикаций последних лет подтверждает зависимость менструального цикла на количество травм. Так, японскими учеными [19] обнаружена статистически достоверная связь между овуляцией и количеством травм. Также некоторые исследования свидетельствуют о том, что спортсменки, страдающие нарушением менструального цикла, больше подвержены риску получения травмы [18].

Таким образом, важной особенностью построения тренировочного процесса женщин-спортсменок для предотвращения проблем со здоровьем является учет педагогических, медико-биологических, психологических аспектов. При этом ведущий педагогический аспект – рациональное планирование тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными возможностями организма [6, 10, 20].

Данные литературы показывают, что эффективное протекание приспособительных процессов в организме спортсменок возможно только тогда, когда оно будет выше того уровня, к которому организм спортсмена уже адаптировался [3, 5]. Этот уровень с повышением спортивного мастерства увеличивается. Например, если в условиях тренировочного процесса будут превалировать стандартные упражнения, через определенное время сдвиги в организме спортсменок будут уменьшаться, а в дальнейшем может произойти снижение работоспособности [6]. В связи с этим на современном этапе развития спорта достижение высоких спортивных результатов невозможно без использования больших и максимальных нагрузок, а, по мнению специалистов [6], для повышения работоспособности необходимо применение «предельных» нагрузок.

Реализуя принцип применения больших нагрузок в тренировочном процессе, специалисты в области спорта [5, 6, 8] рекомендуют учитывать трениро-

ванность и функциональное состояние организма спортсменок. Хорошо известно, что нерациональное применение больших нагрузок может вызвать состояние перетренированности спортсменов. Это нередко наблюдается и в женском спорте и, как правило, возникает при неправильном распределении нагрузок в тренировочном макроцикле, величины неадекватной нагрузки [10, 12, 18].

Оптимизация подготовки спортсменов осложняется еще и тем, что программы и учебные планы в некоторых видах спорта строятся на основе принципов, сформированных еще в 1960-х годах. При этом в последнее время в олимпийском спорте наблюдаются стремительные перемены, связанные с постоянным изменением правил соревнований, возрастающей интенсификацией тренировочного процесса, необходимостью длительной подготовки к достижению высокого спортивного результата [2, 6, 20].

Не менее важной проблемой является то, что накопленный массив знаний в сфере рационального построения тренировочного процесса во многих видах спорта основывается в основном на данных исследований организма спортсменов-мужчин и, естественно, не может учитывать индивидуальные адаптационные возможности женщин-спортсменок. Это позволяет утверждать, что современной системе подготовки спортсменок высокой квалификации, свойственны недостатки.

В тренировочном процессе спортсменок приходится сталкиваться с адаптацией к физическим нагрузкам различного характера, величины и направленности. Показано, что чередование занятий, упражнений различной направленности является действенным путем управления формирования реакций утомления и восстановления [10, 19]. В этой связи актуальным является проведение исследований, которые покажут возможности успешно использовать адаптационные резервы и одновременно не предъявлять предельных требований к функциональным системам и механизмам организма спортсменок в разные фазы менструального цикла.

#### **Выводы.**

Изучение специальной научно-методической литературы и собственные педагогические наблюдения позволяют заключить, что до настоящего времени проблемным остается обоснование режима нагрузок и методики тренировки спортсменок, направленных на сохранение здоровья и специальной работоспособности.

Решение этих вопросов, на наш взгляд, обуславливает необходимость научного поиска наиболее эффективных путей построения тренировочных нагрузок в соответствии с функциональными и адаптационными возможностями организма спортсменок для дальнейшего повышения спортивных результатов.

#### **Список использованной литературы:**

1. Анохин П.К. Узловые вопросы теории функциональных систем. М.: Наука, 1980. 197 с.
2. Лубышева Л.И. Женщина в современном спорте высших достижений. Теория и практика физической культуры. 2004. № 10. С. 58–63.

3. Иорданская Ф.А. Морфофункциональные возможности в процессе одновременной адаптации к нагрузкам в современном спорте. Теория и практика физической культуры. 1999. № 6. С. 43–50.
4. Калинина Н.А. Гиперандрогенные нарушения репродуктивной системы у спортсменок: дис. ... д-ра мед. наук : спец. 14.00.51. М., 2004. 214 с.
5. Меерсон Ф.З. Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам. М. : Медицина, 1988. 256 с.
6. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература, 2013. 624 с.
7. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. М. : Медицина, 1960. 205 с.
8. Спортивная медицина : учеб.; под ред. Л. Я.-Г. Шахлиной. Киев : Наукова думка, 2016. 452 с.
9. Фетисов В.И. Индивидуализация использования ударных микроциклов контрольно-подготовительного мезоцикла подготовки квалифицированных борцов : дис. ... канд. пед. наук: спец. 24.00.01. К., 1998. 205 с.
10. Чистякова М.А.. Построение тренировочного процесса, направленного на повышение специальной работоспособности спортсменок высокой квалификации, специализирующихся в дзюдо: дис ...канд наук з фізического виховання і спорту: спец. 24.00.01. Киев, 2014. 192 с.
11. Шахлина Л.Г. Литисевич Л.В. Репродуктивное здоровье женщин-спортсменок: проблемы и пути их решения. Спортивная медицина. 2007. № 1. С. 29–39.
12. Шахлина Л. Г.. Особенности функциональной адаптации организма спортсменок высокой квалификации к большим физическим нагрузкам. Спортивна медицина і фізична реабілітація, [S.l.], n. 1, p. 20-30, mar. 2012. ISSN 1992-9285.
13. Ao.-YF (2000) Anterior cruciate ligament injury in female athlete. Chinese Journal Sports Medicine. Vol. 19, N 4. P. 387–388.
14. Vačanac L. Radović M., Ves-ković A. (2007) Frequency of Sports Injuries Depending on Gender, Age, Sports Experience, Nature of Sports and Training Process. Serbian Journal of Sports Sciences. Vol. 4, N 3. P. 122–128.
15. De Cree C. Lewin R., Barros A (1995). Hypoestrogenemia and rhabdomyolysis (myoglobinuria) in the female judoist: a new worrying phenomenon? Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism.. Vol. 80, N 12. P. 3639–3646.
16. Hewett T.E. Zazulak B.T., Myer G.D. (2007) Effects of the menstrual cycle on anterior cruciate ligament injury risk: a systematic review. The American Journal Sports Medicine. Vol. 35, N 4. P. 659–668.
17. Hootman J.M. Dick R., Agel J. (2007) Epidemiology of Collegiate Injuries for 15 Sports: Summary and Recommendations for Injury Prevention Initiatives. Journal Athletic Training. Vol. 42, N 2. P. 311–319.

18. Lloyd T. (1986) Women athletes with menstrual irregularity have increased musculoskeletal injuries. *Medicine and science in sports and exercise*. Vol. 18, N 4. P. 374–379.
19. Nawata K, Adachi N, Maeta M, Kurozawa Y. (2008) Relationship of the menstrual cycle phase to anterior cruciate ligament injuries in teenaged female athletes. *Arch Orthop Trauma Surg*. Vol. 128, N 5. P. 473–478.
20. Shakhlina, L.Ya.-G. (2010). *Medizinisch-biologische Grundlagen des sportlichen Trainings von Frauen*. Hrsg.: Bundesinstitut für Sportwissenschaft. 302.

In the article the questions of specific of the adaptation of organism of sportswomen of high qualification are examined to the large physical loadings. Analysis of scientific literature has shown that modern sports of higher achievements are characterized by greater physical and psychoemotional loads, which are not always commensurate with the functionality of athletes. The data of domestic and foreign authors on the main problems of athletes of high qualification in sports testifies that for the prevention of problems with the health of women athletes it is necessary to take into account pedagogical, medical and biological, psychological aspects. At the same time, the leading pedagogical aspect is the rational planning of training loads in accordance with the functional capabilities of the organism.

**Keywords:** sportswomen, adaptation, physical loadings.

**Отримано: 23.04.2018**

УДК 796.422.14.093.354-055.15

**М. П. Шульга**

## **МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНАКІВ У БІГУ СТИПЛЬ-ЧЕЗ**

У статті здійснено аналіз стану проблеми силової підготовки бігунів-стипельчезистів. Мета роботи - розкрити особливості методики силової підготовки юнаків у бігу стипль-чез. Визначено особливості розвитку силових якостей у бігунів. Розкриті основні елементи методики виконання силових вправ спрямованих на розвиток різних рухових якостей і систем енергозабезпечення. Запропоновано засоби силової підготовки стипльчезистів. Надано рекомендації щодо виконання силових вправ для стипльчезистів. Здійснено розподіл різних силових вправ за місяцями цілорічного тренування. Встановлено, що систематичне застосування засобів силової підготовки сприяє розвитку різних видів витривалості, підвищує її ефективність, тим самим сприяючи росту спортивних результатів. При досягненні спортивних результатів слід враховувати, з одного боку оптимальне співвідношення енергетичних і силових факторів, а, з іншого боку, умови реалізації накопиченого (силового і енергетичного) потенціалу в процесі змагальної діяльності.



**Ключові слова:** силова підготовка, юнаки, стипль-чез, методика.

**Постановка проблеми.** У сучасній теорії та практиці спортивного тренування проблема силової підготовки залишається актуальною, що підтверджується різнобічними поглядами до побудови й контролю процесу силової підготовки на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів для юних бігунів, які спеціалізуються у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чез.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз літературних джерел свідчить, про те, що сучасні бігуни недооцінюють роль силової підготовки, оскільки існують надзвичайно суперечливі думки про найбільш ефективні засоби і методи розвитку фізичних і, зокрема, силових здібностей у навчально-тренувальному процесі. Проблеми силової підготовки бігунів висвітлюються у працях сучасних науковців. Зокрема, Олексенко Д.Р., Сергієнко В.М. (2015) досліджували локально-м'язову силову підготовку бігунів на середні дистанції; Елієсер Камперо (2016) теоретично обґрунтував швидкісно-силову підготовку бігунів на короткі дистанції; Головкин Н.Г. (2014) розглянуті основні аспекти тренування бігунів; Смирнов П.Г. (2015) досліджував особливості тренування бігунів на середні та довгі дистанції в передзмагальному періоді; Величко А.І. (2006) ґрунтовно досліджено та запропоновано моделі тренувальних мікроциклів бігунів на 3000м. та інші.

**Мета статті** – розкрити особливості методики силової підготовки юнаків у бігу стипль-чез.

**Методи дослідження:** аналіз, узагальнення та систематизація провідного теоретичного та практичного досвіду.

**Виклад основного матеріалу.** Найважливішим завданням фізичної підготовки сучасних бігунів, тим більш стипль-чез – це розвиток силових якостей. Тут велику увагу варто приділяти не лише підвищенню спеціальної, але й загальної силової підготовленості у взаємозв'язку з розвитком еластичності м'язів та гнучкості бігунів. Кінцева ж мета застосування засобів різної силової спрямованості – досягнення високого рівня всебічної фізичної підготовленості спортсмена [2, 3, 5, 8].

У фізичній підготовці стипль-чез чітко проглядаються принаймні дві основні тенденції. Перша: сучасні бігуни – це атлети з чудово розвиненими рельєфними м'язами ніг, тулуба, рук. Цей факт указує не лише на загальну, а й на диференційовану локальну проробку практично всіх груп м'язів та м'язових груп, які в більшому або меншому ступені беруть участь у виконанні бігових рухів, а також у підтриманні на дистанції раціональної постави тулуба та положення голови.

Друга тенденція: прагнення бігунів до зниження загальної маси тіла за рахунок максимально можливого зменшення (у розумних межах) частини жирової маси та збільшення м'язової маси. Це дозволяє за однакового силового потенціалу суттєво підвищити відносну силу бігунів та місць робочих зусиль м'язів ніг, що, головним чином, і визначає швидкість пересування на дистанції.

Стипель-чез – це не просто біг на витривалість, механізм виникнення втоми в гладкому бігу й стипель-чезі різний [9]. Спортсменові необхідно на дистанції подолати 35 перешкод, тобто зробити 35 стрибків, із них 7 – це яма з водою. І значення силової підготовки в тренуванні стипельчезистів важко перецінити. Якщо в гладкому бігу головним фактором, який порушує структуру рухів, є втома, то в бігу з перешкодами крім втоми економічність руху затрудняють також бар'єри і яма з водою.

Особливості розвитку силових якостей стипельчезистів визначаються за такими показниками: а) конституція, б) силові якості, в) витривалість [8].

Бігуни з перешкодами для розвитку максимальної сили, як правило, застосовують повторно серійний метод [2, 5]. Прикладами його можуть стати наступні варіанти :

1. Вага штанги 60-80 % від максимально можливої. Виконується 10-15 присідань у повільному темпі в кожному з трьох підходів, що складають одну серію. Пауза між підходами – 4-6 хв. Заняття складається з 3-4 серій з відпочинком у 8-10 хв., заповненим вправами на розслаблення.

2. Серія складається з двох підходів: у першому 10-15 присідань у повільному темпі, у другому 15-20 присідань у швидкому темпі; відпочинок між підходами 4-6 хв. У занятті 3-4 серії, відокремлені 8-10 хвилинною паузою.

3. Присідання зі штангою вагою 80% – 6-7 разів, 90% – 3 рази і 95% – 1-2 рази. Відпочинок між підходами 5-6 хв. 4 підходи складають серію. У занятті виконуються дві серії з інтервалом у 8-10 хв., заповненим вправами на гнучкість.

4. Вправи з ізометричним режимом роботи м'язів. У положенні ледь зігнутих у колінах ніг плавно збільшується напруження м'язів до максимальної і так утримується протягом 6-8 с. Приклад: 2-3 підходи з 5-6 напруженнями в кожному та відпочинком між ними не менше хвилини, а між підходами – 4-6 хв. У занятті виконуються дві серії із 2-3 підходів і відпочинком 6-8 хв. Тренувальне заняття варто закінчити вправами на розслаблення.

Варто відзначити, що всі бігуни й особливо молоді, при присіданні з великою вагою на плечах отримують значні навантаження на хребет і особливо на його поперековий відділ [1]. Для запобігання травм спини варто практикувати замість присідань жим ногами, лежачи на спині.

У бігу з перешкодами велике значення має не стільки максимальна, а вибухова та швидкісна сила. Для її розвитку використовуються вправи з обтяжуванням, застосовується повторно серійний метод. Нижче наводяться варіанти таких вправ [1].

1. Вага штанги – 60-80%. В одному підході – 5-6 присідань, які виконуються з максимальною швидкістю, частота присідань низька. У серії - 3-4 підходи з відпочинком між ними 4-6 хв. В занятті – 2-4 серії з відпочинком 6-8 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 70% - 10 разів, 80% - 8, 85% - 6 і 90% - 4 рази. Відпочинок між підходами – 4-5 хв. Виконуються дві серії з чотирма підходами у кожній. Між серіями відпочинок 8-10 хв., заповнений вправами

на розслаблення. Після вправ із штангою варто виконати серію короткочасних стрибкових вправ і закінчити заняття (по можливості) довгими пробіжками.

3. Вправи для м'язів-розгиначів ніг. Вистрибування зі штангою на плечах або гирею, стоячи на паралельних лавах (опорах). Вага штанги у межах 30-60 %. Кожне вистрибування робиться якомога швидше. Вправа пов'язана з переключенням від поступальної роботи м'язів до долаючої. У підході 4-6 вистрибувань. Серія включає 2-3 підходи з відпочинком між ними 4-6 хв. Заняття складається з 2-3 серій, між якими робиться 8-10 хвилинний відпочинок. Вага гирі (16, 24, 32 кг) підбирається індивідуально відповідно до можливостей бігунів. В одному підході 6-8 вистрибувань, виконаних із граничним зусиллям. У серії 2-3 підходи з відпочинком 6-8 хв. Заняття може включати 2-3 серії з відпочинком 10-12 хв.

4. З глибокого присіду зі штангою (вага 60-80%) на плечах піднятися на 1/3 усієї амплітуди руху (вставання), потім швидко опуститися у вихідне положення і миттєво переключитися на долаючий режим роботи м'язів ніг, тобто на вставання. У вправі акцентується увага на переключенні від поступальної роботи м'язів до долаючої. У кожному підході робиться 3-5 повторень. У серії 2-3 підходи з інтервалом 4-6 хв. Заняття складається у 2-3 таких серій з паузою 8-10 хв., заповненою вправами на розслаблення.

5. Вага штанги 50-60 %. У серії 2 підходи з 15-30 швидкими, але не частими присіданнями й відпочинком між підходами 4-6 хв. Заняття складається з 2-3 серій із 8-10 хвилинними відпочинком, під час якого – біг "підтупцем".

Стильчезисти для розвитку вибухової та швидкісної сили користуються стрибковими вправами, що виконуються на одній або двох ногах із максимальним зусиллям [9]. Стрибки розподіляються на короткі й довгі. Вони можуть бути орієнтовані як на швидке просування вперед, так і на просування вперед у помірному темпі [7].

Варіанти використання стрибкових вправ для розвитку вибухової й швидкісної сили :

1. 6-8 разів стрибки з ноги на ногу з активним маховим рухом вільною ногою і максимально сильним відштовхуванням. Вправа повторюється 6-8 разів в одній серії з довільним відпочинком. У занятті – 2-3 таких серії, відпочинок між ними (до 8-10 хв.) заповнюється повільним бігом. Великий тренувальний ефект досягається за умови виконання стрибків угору (кут 6-8 градусів).

2. Стрибки з ноги на ногу (багатоскоки) із субмаксимальною силою відштовхування на відтинках 50-60 м з подальшим збільшенням дистанції до 100 м. Спочатку в серії 3-4 повтори, із часом доводиться до 5-6. 10-15-хвилинні інтервали заповнюються повільним бігом і ходьбою.

Широкі можливості для розвитку вибухової й швидкісної сили розкриває комплексний метод. Типовий варіант цього методу:

Присідання зі штангою на плечах вагою 60-80% від максимальної, два підходи з 5-6 повтореннями. Після 4-6 хвилин відпочинку – стрибкові вправи з гранично сильним відштовхуванням (наприклад, потрійний або п'ятиразовий

стрибок). Виконується 4-6 стрибків у серії з відпочинком 2-3 хв. У занятті 2 серії з інтервалами у 6-8 хв., заповненими вправами на гнучкість та розтягування. Вистрибування з гирею : 2 підходи з 6-8 повтореннями. Після 3-4 хвилинного відпочинку – стрибкові вправи, що виконуються із субмаксимальним зусиллям. Наприклад, 8-10 разовий стрибок із ноги на ногу – 5-6 разів. Перепочинок 2-3 хв. Комплекс (вистрибування + стрибок) повторюється 2-4 рази. 6-8 хвилинний відпочинок між комплексами заповнюється бігом «підтюпцем» [8].

Для розвитку силової витривалості застосовуються вправи зі штангою і біг у складних умовах. Стипльчезистам можна рекомендувати так званий метод «боді-білдінгу» [1].

Варіант 1. Напівприсід із штангою вагою 60-70 % від максимальної. В одному підході 15-20 повторень, кількість підходів до п'яти, із відпочинком між ними 20-30 с. Загальна маса вантажу, що підіймається під час заняття, може досягати 4-4,5 тонн. Такий варіант навантаження використовував у своїй підготовці видатний бігун на середні та довгі дистанції Саїд Ауїта.

Варіант 2. Напівприсід зі штангою вагою 85 – 95 %. У підході 6-8 повторень, підходів – 3-5. Відпочинок між підходами – 3-5 хвилин.

Крім двох наведених варіантів вправ, стипльчезисти можуть виконувати ще й наступні вправи :

1. Присідання зі штангою вагою 40-60 % з 10-20 повторюваннями. У занятті виконується 3-5 підходів із паузою від 30 с до 2,5 хв.

2. Присідання зі штангою вагою 25-40 %. У підході 30 і більше повторень, кількість підходів – 4-6, з інтервалами між ними від 30 с до 1 хв.

З метою розвитку силової витривалості стипльчезисти широко використовують стрибкові вправи [9].

Рекомендуються наступні варіанти :

1. Багатоскоки на відрізках 100-150 м із помірною частотою рухів. У серії 4-5 повторень із хвилинним відпочинком між ними. У занятті виконуються 2 серії з паузою в 10-12 хв. Під час пауз виконуються вправи на гнучкість та розслаблення.

2. Багатоскоки з акцентованим відштовхуванням на відрізках 150-200 м. Повторень – 3-4. Кількість повторень поступово збільшується до 6-8 в одному занятті. Тривалість відпочинку – 4-6 хв.

3. Багатоскоки на відрізку до 300 м з помірною силою відштовхування й частотою рухів. Заняття складається з 2-3 повторень із 10 хвилинною паузою, що заповнюється бігом «підтюпцем». Ефективність розвитку силової витривалості суттєво зростає, коли багатоскоки виконуються на місцевості, спрямованій вгору під кутом 8 градусів [5].

Для розвитку силової витривалості спортсменів також широко використовуються різноманітні варіанти бігу вгору [4] :

1) біг на відрізках 40-60 м з акцентом на відштовхування, субмаксимальною частотою рухів, 8-10 повторень у серії з відпочинком 1-1,5 хв. Виконується

дві серії з паузою між ними у 6-8 хв.

2) біг на 200-метрових відрізках із субмаксимальною силою відштовхування з ЧСС 170-180 пошт./хв. У серії 8-10 повторень із відпочинком, що визначається часом повернення бігуна до місця старту. В занятті виконуються дві серії з 5-7 хвилинним відпочинком між ними.

3) біг на відрізках 300-400 м. При ЧСС 180 пошт./хв – 10 повторень, відпочинок – біг «підтюпцем» при поверненні на місце старту.

4) біг угору крутизною не більше 5 градусів на відрізках 800-1000 м при ЧСС 180 пошт./хв і відпочинком 8-10 хв, що заповнюється бігом «підтюпцем».

Після кожного з чотирьох наведених варіантів вправ бігу угору наприкінці тренування треба пробігти 800-1000 м у повільному темпі (ЧСС – 160-170 пошт./хв) по рівній місцевості [3, 4].

Дбаючи про розвиток силової витривалості, можна застосовувати біг по піску, ріллі, глибокому снігу. Проте надавати методичні поради тут важкувато у зв'язку з різними параметрами піску, ріллі, снігу (щільність, глибина, тощо) у кожному конкретному випадку. Сприятимуть розвитку силової витривалості і раніше запропоновані комплекси засобів та методів спеціальної фізичної й технічної підготовки стипльчезистів.

Наведені вправи і методики їх виконання в таблиці 1, що застосовуються для розвитку рухових якостей, – це лише типові приклади, загальні орієнтири [6, 7]. Виконувати їх необхідно з урахуванням підготовленості спортсменів.

*Таблиця 1*

**Основні елементи методики виконання силових вправ, направлених на розвиток різних рухових якостей і систем енергозабезпечення**

Вправи, градус	Відрізки, м	Інтенсивність, %	Кількість повторень, серій	Відпочинок, хв	Рухові якості, що розвиваються	Системи енергозабезпечення, що розвиваються
1	2	3	4	5	6	7
1. Стрибки з ноги на ногу	40-60	95-100	(3-4) x 2-3	2-3; 5-6	Силовий компонент ЦРС	Алактатна, Аеробна
2. Стрибки з ноги на ногу вгору (6 – 10 г)	80-100	90-95	3-7	3-4	Локальна силова витривалість	Анаеробна
3. Стрибки з ноги на ногу згори (2-3 г)	30-40	90-95	(2-3) x 2	3; 5-6	Силовий компонент ЦРС	Алактатна, аеробна
4. Скоки на одній нозі	30-40	95-100	(2-3) x 2	3-4; 6	Швидкісний компонент ЦРС	Алактатна, аеробна

5. Скоки на одній нозі вгору (4-6 г)	30-50	90-95	(2-3) x 2	3-4; 5-6	Максимальна сила	Алактатна, аеробна
6. Скоки на одній нозі згори (2-3 г)	20-30	90-95	(2-3) x 2	3-4; 6	Максимальна сила	Алактатна, аеробна
7. Біг у гору (3-4 г)	50-60	95-100	(3-4) x 2-3	3; 5-6	Швидкісна сила	Алактатна, Аеробна
8. Біг у гору (6-8 г)	50-60	85-90	(5-6) x 2-3	2-3; 5-6	Локальна силова витривалість	Алактатна, Аеробна
9. Біг у гору (5-8 г)	150-200	85-90	8-12	2-3	Силова і анаеробна витривалість	Анаеробна
10. Біг у гору (3-5 г)	300-500 80-85	80-85	5-7	2-3	Силова й аеробна витривалість	Аеробна
11. «Колесо» з ударною загірб. постановкою ноги в гору	30-40	90-95	6-8	2-3	Швидкісний компонент ЦРС	Алактатна, аеробна
12. Стрибки в глибину майже на прямих ногах із послідовним відштовхуванням	Висота 40-60 см	95	(5-7) x 2-3	2-3; 5-6	Швидкісний компонент ЦРС	Алактатна
13. Підскоки майже на прямих ногах (на носках)		95	(50-70) x 2-3	5-6	Швидкісний і силовий компонент ЦРС	Алактатна

*Рекомендації з методики виконання силових вправ для стипльчезистів (Шульга М.П., 2015)*

- Ріст спортивних результатів бігунів повинен забезпечуватись за рахунок підвищення рівня розвитку всіх рухових якостей – витривалості, силових здібностей, швидкісних можливостей.

- У тренувальних заняттях бажано спочатку виконувати бігову роботу переважно аеробного характеру, тобто з ЧСС не більше 170 пошт/хв., а в кінці – швидкісно-силової або силової направленості.

- Для покращення спортивних результатів стипльчезистів силова підготовленість набуває фундаментального значення, не меншого, ніж аеробні можливості.

- У тренуванні бігунів необхідно підвищувати рівень силових можливостей не тільки ніг, але й тулуба, а також рук і зв'язок.

- М'язи рук і ніг мають однакове співвідношення повільних та швидких м'язових волокон. Тому, чим більше у бігуна швидких волокон у руках, тим частіше він зможе працювати руками і відповідно ногами. Це в першу чергу необхідно для виконання прискорень на дистанції й швидкого фінішування.

- На заняттях, направлених на розвиток силових можливостей бігунів, силові вправи, які виконуються в долаючому режимі, необхідно обов'язково чергувати з вправами, що виконуються в поступальному режимі.

- Бігуни постійно повинні застосовувати вправи на розтягування, оскільки м'язи, які можуть більше розтягнутись (до визначеної межі), із більшою силою скорочуються.

- Важливого значення в бігу набуває потужність скорочення м'язів, що являє собою результат прояву сили й швидкості, тобто силового й швидкісного компонентів. В бігу основна роль відводиться швидкісному, який розвивається, однак, на базі силового компоненту.

- Протягом перших двох місяців підготовчого періоду необхідно розвивати силовий компонент потужності в першу чергу за рахунок виконання напівприсідів із штангою вагою 1-1,5 власної маси бігуна. Ефективною вправою буде біг у дуже круту гірку на короткому відрізку дистанції, виконаний у повну силу.

- Біг із високим підніманням стегна повинен виконуватись цілеспрямовано на значно більш довгих відтинках, ніж це робиться на практиці, особливо в підготовчий період. Цю вправу необхідно чергувати з вправами на гнучкість та розтягування.

- Для вдосконалення швидкісного компоненту потужності м'язів ніг доцільно використовувати стрибки з ноги на ногу (багатоскоки), стрибки в глибину на двох ногах (висота не більше 50 см), стрибки через низькі бар'єри на швидкість, скоки на одній нозі, підскоки на двох ногах із мінімальним згинанням у колінному суглобі з реєстрацією часу й кількості, біг угору (крутістю до 8 градусів) із максимальною швидкістю на коротких відтинках (до 60 м).

Ефективність різнобічного фізичного розвитку бігунів, залежить не тільки від вибору відповідних вправ і методик їх виконання, але й від раціонального розподілу у річному тренувальному процесі (за періодами, етапами, мікроциклами, окремими заняттями) [2]. Орієнтовний розподіл різних силових вправ за місяцями цілорічного тренування подано в таблиці 2.

*Таблиця 2*

**Приблизний розподіл різних силових вправ за місяцями цілорічного тренування**

№ вправи	МІСЯЦІ										
	1/11	2/12	3/1	4/2	5/3	6/4	7/5	8/6	9/7	10/8	11/9
1	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+
2	+	+	-	+	+	+	+	-	-	+	+
3	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+
4	+	+	+	-	-	+	+	+	-	+	-
5	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+	+

6	+	-	-	-	-	+	+	-	-	-	+
7	+	-	-	-	-	+	+	+	-	+	+
8	+	+	-	-	+	+	+	-	-	+	+
9	-	+	-	-	+	+	+	+	-	+	+
10	-	+	-	-	+	+	-	-	-	-	+
11	+	+	+	-	+	+	+	+	-	+	+
12	-	+	+	-	-	+	+	-	-	-	+
13	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Штанга велика вага	+	+	-	-	+	+	-	-	-	-	-
Штанга мала вага	-	+	+	+	-	+	+	+	-	+	+

**Висновки.** Систематичне застосування засобів силової підготовки сприяє розвитку різних видів витривалості, підвищує її ефективність, тим самим сприяючи росту спортивних результатів. При досягненні спортивних результатів слід враховувати, з одного боку оптимальне співвідношення енергетичних і силових факторів, а, з іншого боку, умови реалізації накопиченого (силового і енергетичного) потенціалу в процесі змагальної діяльності.

Перспективи подальших розвідок полягають у перевірці ефективності методики силової підготовки юнаків у бігу стипль-чез.

#### **Список використаних джерел:**

1. Александров В.В Сіренко. Атлетизм у бігових дисциплінах. Легка атлетика. М., 1994. № 3. С. 12–32
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олімпійська література, 2002. С. 290
3. Ершов В.Ю. Особенности подготовки бегунов на средние дистанции. Теория и практика физической культуры. 2015. № 2. С. 66–68.
4. Палатный И. А. Влияние тренировки в условиях низкогогорья на динамику специальной выносливости и силовых способностей у бегунов на длинные дистанции. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. нач. тр. Харьков: ХХПИ, 2002. № 5. С. 11–17.
5. Смирнов П.Г. Хромина С.И. Основные параметры и компоненты тренировочного процесса в беге на средние и длинные дистанции : монографія. Тюмень : РИО ТюмГАСУ, 2014. 256.
6. Шульга М. П. Методичні особливості підготовки висококваліфікованих бігунів на середні і довгі дистанції. Метод. посібн. Переяслав-Хм: МПП «Буклет», 1997. 62 с
7. Шульга М. П. Особливості методики підготовки бігунів на 3000 м з перешкодами. Метод. посібн. Переяслав-Хм: МПП «Буклет», 1997. 32 с.



8. Шульга М. П. Підготовка юнаків у бігу з перешкодами. Навч. посібн. Київ: вид-во ПП «Люксар», 2005. 180 с.
9. Шульга М. П., Закопайло С. А., Палатний І. А. Стипль-чез. Підготовка юнаків: навчальний посібн. Переяслав-Хм: ФОП Домбровська Я.М., 2015. 200 с.

The article analyzes the state of the problem of preparation of runners-stifferlists. The purpose of the work is to reveal the peculiarities of the method of force training of young men in the run-of-the-clock. The features of development of power qualities in the runners are determined. The main elements of the method of performing force exercises aimed at the development of various motor qualities and energy supply systems are revealed. The means of strength training of Stiplezheists are provided with recommendations for the implementation of strength exercises for Stilfezists. Distribution of different strength exercises over the months of a year-long training. It was established that the systematic use of means of strength training contributes to the development of various types of endurance, increases its efficiency, thereby contributing to the growth of sporting results. When achieving sporting results, one must take into account, on the one hand, the optimal ratio of energy and power factors, and, on the other hand, conditions for the implementation of accumulated (power and energy) potential in the process of competitive activity.

**Key words:** force training, boys, stiple-chez, methodology

**Отримано: 26.04.18**

УДК 796.015.26:796.325-055.2

**Н.Ю. Щепотіна, Л.М. Шевчик**

## **МОДЕЛЮВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У МІЖІГРОВИХ МІКРОЦИКЛАХ ПРИ ДВОХ-ЦИКЛОВІЙ СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПРОТЯГОМ РОКУ**

Враховуючи ефективність використання методів моделювання при підготовці спортсменів командних ігрових видів спорту, перспективним є моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у міжігрових мікроциклах, які є основою підтримання спортивної форми гравців у змагальному періоді. Мета дослідження – обґрунтувати побудову міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання. Динаміка навантажень у міжігрових мікроциклах залежить від календаря змагань, планування змагальних і відновлювальних мікроциклів. Зміст міжігрових мікроциклів подібний до відповідних, тому тренувальні навантаження спрямовані на інтегральну та спеціальну фізичну підготовку спортсменок у змагальних періодах. У цілому міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використан-

ням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток підвідних і змагальних засобів змішаної спрямованості.

**Ключові слова:** модель, змагальний період, міжігровий мікроцикл, кваліфіковані волейболістки, засоби підготовки, тренувальні навантаження.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Для ефективної реалізації специфічного принципу спортивного тренування щодо єдності та взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості [8], при побудові тренувального процесу спортсменів необхідно застосовувати науково обґрунтований підхід. Однак, специфічні особливості змагальної діяльності в командних ігрових видах спорту (умови, які швидко та постійно змінюються, необхідність прийняття рішень в умовах дефіциту часу тощо), в тому числі й у волейболі (виконання техніко-тактичних дій за допомогою короткотривалих ударних рухів, у більшості випадків у безпорному положенні) ускладнюють здійснення управлінських впливів у практиці підготовки команд [1, 7, 13]. Більшість фахівців вказують на доцільності використання в тренувальному процесі моделювання як ефективного та перспективного методу оптимізації підготовки кваліфікованих гравців [3, 9, 11, 16].

Особливо актуальною є проблема раціональної побудови тренувального процесу команд у змагальному періоді річного макроциклу. Це обумовлюється тим, що на цьому етапі вирішуються не тільки завдання успішного виступу на змаганнях, але й підтримання досягнутого рівня підготовленості. Останнє в командних ігрових видах спорту здебільшого реалізується в процесі проведення міжігрових мікроциклів. У цілому, планування міжігрових мікроциклів є характерним для ігрових видів спорту, де вони використовуються у випадку досить тривалої перерви між календарними іграми. Тренувальний процес у них спрямований на підготовку гравців у змагальному періоді [2, 4, 10].

Аналіз наукової літератури показав, що проблемі побудови тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту на основі методів моделювання присвячена значна кількість досліджень [3, 6, 16, 17, 18]. Разом з тим, планування підготовки гравців у змагальному періоді розглядалося фрагментарно [5, 19], а тому потребує детального вивчення й обґрунтування, особливо що стосується жіночих волейбольних команд.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.**

Дослідження виконано в рамках «Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр.» Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.4. «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту» (номер державної реєстрації 0112U002001); плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на 2016–2020 рр. «Теоретико-методичні основи програмування та моделювання тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації» (номер державної реєстрації 0116U005299).

**Мета дослідження** – обґрунтувати побудову міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на основі методів моделювання.

**Методи й організація дослідження.**

У роботі використовувалися наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи моделювання, методи математичної статистики.

Дослідження проводилося на базі жіночої волейбольної команди Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського (кваліфіковані волейболістки віком 18 – 23 роки, n=16) в межах двох років (протягом першого – констатувальний етап, протягом другого – формувальний). Упродовж формувального етапу експерименту тренувальний процес команди був побудований на основі методів моделювання, що передбачало впровадження модельних тренувальних завдань для різних сторін підготовки [13] в моделі мікроциклів [14].

**Результати дослідження та їх обговорення.**

Для командних ігрових видів спорту, в тому числі й для волейболу, доцільним є проведення чотири-, п'яти- та шестиденних міжігрових мікроциклів. Аналіз структури змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року (табл. 1) дозволяє виявити певну тенденцію: для змагального періоду першого макроциклу характерним було планування тривалих семиденних змагальних мікроциклів і шестиденних міжігрових; у змагальному періоді другого макроциклу календар ігор обумовив планування переважно коротких три-, чотири- та п'ятиденних змагальних мікроциклів, а для підготовки спортсменок у досить тривалих перервах між іграми використовувалися різноманітні чотири-, п'яти- та шестиденні міжігрові мікроцикли.

Таблиця 1

**Структура змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року на етапі формувального експерименту**

Мезоцикли	Мікроцикли											Всього мікро-циклів
	Змагальний					Міжігровий			Відновлювальний			
	Кількість днів у мікроциклах											
	3	4	5	6	7	4	5	6	3	4	5	
Змагальний період першого макроциклу												
1 змагальний	-	-	-	-	2	-	-	1	-	1	-	4
2 змагальний	-	-	-	-	1	-	-	2	1	-	1	5

Всього за змагальний період першого макроциклу	-	-	-	-	3	-	-	3	1	1	1	9
Змагальний період другого макроциклу												
1 змагальний	1	1	1	-	-	1	1	-	2	-	-	7
2 змагальний	3	1	-	-	-	1	1	-	2	-	-	8
3 змагальний	2	-	-	1	-	1	-	1	1	1	-	7
4 змагальний	2	2	-	-	-	-	1	2	2	-	1	10
Всього за змагальний період другого макроциклу	8	4	1	1	-	3	3	3	7	1	1	32

Таблиця 2

**Модель міжігрового чотириденного мікроциклу підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальному періоді другого макроциклу на етапі формувального експерименту**

Види і компоненти тренувальної роботи		Тренувальні дні					
		1-й	2-й	3-й	4-й		
		ВТ	ВТ	ВТ	ВТ		
Засоби, хв	Неспецифічні	ЗФП	АБ	-	1 3' (МТЗ: АБ.6)	1 3' (МТЗ: АБ.6)	1 3' (МТЗ: АБ.6)
			Стр.	2 6' (МТЗ: Стр.3) 8 6' (МТЗ: Стр.5)	2 6' (МТЗ: Стр.3) 8 5' (МТЗ: Стр.5)	2 5' (МТЗ: Стр.2) 10 5' (МТЗ: Стр.5)	2 7' (МТЗ: Стр.1)
			БВ	-	-	-	-
			ЗРВ	3 14' (МТЗ: ЗРВ.1)	-	-	-
			Атл.	-	-	-	7 15' (МТЗ: Атл.2)
			ШП	-	-	-	-
			ШСП	-	-	3 11' (МТЗ: ФП.18)	-
	СФП	ШСВ	-	-	-	-	
		Спр.	-	-	-	-	
		ЗВ	1 16' (МТЗ: ФП.1)	-	-	-	
		СПВ	СШСП	-	-	-	-
			СВ	-	-	-	4 7' (МТЗ: ФП.16)
			СКП	-	-	6 15' (МТЗ: ФП.19)	-
			СШП	-	5 10' (МТЗ: ФП.22)	-	-
	ПВ	1-й РКС	7 17' (МТЗ: ТП(1).2)	3 6' (МТЗ: ТП(1).5)	4 6' (МТЗ: ТП(1).5)	6 15' (МТЗ: ТП(1).1)	
		2-й РКС	4 10' (МТЗ: ТП.3) 6 6' (МТЗ: ТП.5)	4 10' (МТЗ: ТП.9)	5 11' (МТЗ: ТП.4) 9 6' (МТЗ: ТП.5)	3 13' (МТЗ: ТП.19)	
		3-й РКС	5 15' (МТЗ: ТП.10)	5 10' (МТЗ: ТП.11)	7 10' (МТЗ: ТП.11) 8 18' (МТЗ: ТП.20)	-	
	ЗмВ	П	-	8 40' (МТЗ: П.5)	-	5 30' (МТЗ: П.4)	
		КІ	-	-	-	-	
		ЗД	-	-	-	-	
Тривалість, хв		90	90	90	90		
КВН, бали		488	692	759	587		
КІгн, бал·хв <sup>-1</sup>		5,42	7,69	8,43	6,52		

Примітки: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СПФ – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗМВ – змагальні вправи; АВ – аеробний біг; Стр. – стретчинг; БВ – бігові вправи; ЗРВ – загальнорозвивальні вправи; Атл. – атлетизм; ШП – швидкісна підготовка; ШСП – швидкісно-силова підготовка; ШСВ – швидкісно-силова витривалість; Спр.(коорд. зд.) – спритність (координаційні здібності); СШСП – спеціальна швидкісно-силова підготовка; СВ – спеціальна витривалість; СКП – спеціальна координаційна підготовка; СШП – спеціальна швидкісна підготовка; РКС – режим координаційної складності; ІП – ігрова підготовка; КІ – контрольні ігри; ЗД – змагальна діяльність; КВН – коефіцієнт величини навантаження; КІтн – коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження; МТЗ – модельне тренувальне завдання; запис вигляду:  $7 \cdot 10' (МТЗ: ТП.11)$  – де, 7 – порядковий номер застосування певного МТЗ у тренувальному занятті; 10' – тривалість МТЗ (хв); МТЗ: ТП.11 – код МТЗ

Залежно від того, коли плануються міжігрові мікроцикли (після змагальних або після відновлювальних мікроциклів), вони будуть мати відновлювально-підвідний або підтримувальний характер, що, відповідно, обумовлюватиме й компоненти навантажень, які в них застосовуватимуться. Наприклад, модель чотириденного міжігрового мікроциклу, побудована на основі моделювання тренувальних завдань для різних сторін підготовки кваліфікованих волейболісток [13], відображена в табл. 2. Варто зазначити, що представлений міжігровий мікроцикл проводився після змагального, а тому підготовка в ньому була спрямована, з однієї сторони, на відновлення організму спортсменок після значних змагальних навантажень, а з іншої, на підведення їх спортивної форми до наступного змагального мікроциклу. Свідченням цього є динаміка величини й інтенсивності тренувальних навантажень у мікроциклі, яка оцінювалася за такими показниками як коефіцієнт величини навантаження (КВН) та коефіцієнт інтенсивності тренувального навантаження (КІтн): у представленому мікроциклі (див. табл. 2) ці показники коливаються в межах 488 – 759 балів і 5,42 – 8,43 бал·хв<sup>-1</sup> відповідно.

Міжігрові мікроцикли за своєю структурою та змістом подібні до підвідних: найбільша увага в них, зазвичай, приділяється інтегральній і спеціальній фізичній підготовці гравців (табл. 3).

Співвідношення засобів і навантажень різної фізіологічної спрямованості в міжігрових мікроциклах обумовлене вирішенням завдань змагального періоду та переважним застосуванням модельних тренувальних завдань (МТЗ) третього блоку (для техніко-тактичної підготовки) в межах 41,6 – 45,1 %. Частка МТЗ першого блоку (для загальної фізичної підготовки) в міжігрових мікроциклах найменша – від 14,0 до 19,1 %. МТЗ другого блоку (для спеціальної фізичної підготовки) використовуються для підтримання досягнутого рівня фізичної підготовленості гравців і складають у межах 15,8 – 20,8 %. Частка МТЗ четвертого блоку (для ігрової підготовки) становить у середньому 20,0 – 22,4 %.

**Зміст міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів першого та другого макроциклів річної підготовки кваліфікованих волейболісток на етапі формувального експерименту**

Міжігрові мікроцикли	Обсяг тренувальних і змагальних навантажень, хв (%)									Загальна тривалість, хв	КВН, бали
	Засоби					Спрямованість					
	ЗФП	СФП	СПВ	ПВ	ЗВ	Аер	Зм	ААА	ААГ		
Змагальний період першого макроциклу											
6-денний	<b>84</b> (16,1)	<b>36</b> (6,9)	<b>68</b> (13,0)	<b>217</b> (41,6)	<b>117</b> (22,4)	<b>135</b> (25,0)	<b>301</b> (57,7)	<b>48</b> (9,2)	<b>38</b> (7,3)	522	4096
Змагальний період другого макроциклу											
4-денний	<b>64</b> (19,1)	<b>21</b> (6,3)	<b>32</b> (9,5)	<b>151</b> (45,1)	<b>67</b> (20,0)	<b>92</b> (27,5)	<b>185</b> (55,2)	<b>38</b> (11,3)	<b>20</b> (6,0)	335	2690
5-денний	<b>68</b> (16,0)	<b>28</b> (6,6)	<b>52</b> (12,2)	<b>189</b> (44,5)	<b>88</b> (20,7)	<b>118</b> (18,6)	<b>237</b> (55,7)	<b>42</b> (9,9)	<b>28</b> (6,6)	425	3243
6-денний	<b>70</b> (14,0)	<b>36</b> (7,2)	<b>68</b> (13,6)	<b>220</b> (44,0)	<b>106</b> (21,2)	<b>126</b> (25,2)	<b>290</b> (58,0)	<b>48</b> (9,6)	<b>36</b> (7,2)	500	4262

*Примітки: Засоби: ЗФП – загальної фізичної підготовки, СФП – спеціальної фізичної підготовки, СПВ – спеціально-підготовчі вправи, ПВ – підвідні вправи, ЗВ – змагальні вправи; Спрямованість навантажень: Аер – аеробна, Зм – змішана, ААА – анаеробна алактатна, ААГ – анаеробна гліколітична; КВН – коефіцієнт величини навантаження*

У цілому, міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використанням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток підвідних і змагальних засобів (понад 64,0 %) змішаної спрямованості (55,2 – 57,7 %).

Про ефективність побудови тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання свідчать наші попередні дослідження [12, 13, 15].

### **Висновки.**

1. Аналіз наукової літератури показав перспективність та ефективність використання методів моделювання при побудові тренувального процесу спортсменів командних ігрових видів спорту з метою оптимізації їх підготовки. При цьому потребує подальшого дослідження проблема планування підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальному періоді, зокрема, міжігрових мікроциклах, у яких вирішуються завдання підтримання спортивної форми гравців у тривалих перервах між календарними іграми, що є основою оптимальної готовності спортсменок до відповідальних матчів на цьому етапі річного тренувального циклу.

2. Структура міжігрових мікроциклів обумовлюється календарем ігор, тому здебільшого для командних ігрових видів спорту характерним є проведення чотири-, п'яти- та шестиденних міжігрових мікроциклів у структурі змагальних періодів. Динаміка навантажень у мікроциклі при цьому залежить від того, коли його планують (після змагальних або після відновлювальних мікроциклів).

3. Зміст міжігрових мікроциклів подібний до підвідних, а тому співвідношення тренувальних засобів і навантажень різної фізіологічної спрямованості відображає специфіку інтегральної та спеціальної фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток у змагальних періодах.

У цілому, міжігрові мікроцикли характеризуються переважним використанням у тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної й ігрової підготовки, що відображається й на співвідношенні тренувальних засобів і різноспрямованих навантажень: найбільшу частку складають підвідні та змагальні засоби змішаної спрямованості.

Перспективи подальших досліджень передбачаються в експериментальному обґрунтуванні побудови змагальних і відновлювальних мікроциклів у структурі змагальних періодів при двохцикловій системі підготовки кваліфікованих волейболісток протягом року.

#### **Список використаних джерел:**

1. Вознюк Т., Драчук А. Контроль змагальної діяльності в баскетболі за часовими інтервалами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2016. № 1. С. 267-271.
2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: Физкультура и спорт, 1980. 192 с.
3. Костюкевич В. М. Моделирование в системе подготовки спортсменов высокой квалификации. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць*. 2014. Вип. 18 (Том 2). С. 92-102.
4. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник. Вінниця: Планер, 2014. 616 с.
5. Костюкевич В. Побудова тренувального процесу футболістів високої кваліфікації у змагальному періоді річного тренувального циклу. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2008. Т. 3. С. 236-239.
6. Костюкевич В.М. Теоретичні та методичні основи моделювання тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Київ, 2012. 41 с.
7. Мітова О. Проблеми контролю в сучасних командних спортивних іграх. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 3. С. 89-95.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]* в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 1. 2015. 680 с.

9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] в 2 кн. К.: Олимп. лит., 2015. Кн. 2. 2015. 752 с.
10. Шамардін В.М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації: автореф. дис. ... докт. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». Львів, 2013. 39 с.
11. Шинкарук О.А. Теорія і методика підготовки спортсменів: управління, контроль, відбір, моделювання та прогнозування в олімпійському спорті: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закладів. Київ: НВП Поліграфсервіс, 2013. 136 с.
12. Щепотіна Н. Обґрунтування ефективності впровадження модельних тренувальних завдань для фізичної підготовки кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 1. С. 89-92.
13. Щепотіна Н. Ю. Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт». К., 2017. 20 с.
14. Щепотіна Н. Ю. Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих волейболісток на основі модельних тренувальних завдань. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)». 2016. Вип. 3К 1 (70) 16. С.239-243.
15. Щепотіна Н., Пігуляк Т. Дослідження ефективності застосування модельних тренувальних завдань для техніко-тактичної та ігрової підготовки в тренувальному процесі кваліфікованих волейболісток. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. 2017. № 2. С. 75-80.
16. Doroshenko E.Iu. Modelling of technical tactical actions as the management factor competitive process and preparation of basketball players of high qualification. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2013. 17(10). P. 29-34.
17. Imas Y., Borysova O., Shlonska O., Kogut I., Marynych V., Kostyukevich V. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport. 2017. Vol. 17. PP. 441-446.
18. Kostyukevich V.M., Stasiuk V.A., Shchepotina N.Yu., Dyachenko A.A. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical education of students. 2017. 21(6). P. 262-269. doi: 10.15561/20755279.2017.0602.
19. Malikova A.N., Doroshenko E. Yu., Symonik A. V., Tsarenko E. V., Veritov A. I. The ways of improvement special physical training of high-qualified women



volleyball players in competitive period of annual macrocycle. Physical Education Of Students. 2018. Vol. 22, No 1. P. 38-44. doi:10.15561/20755279.2018.0106.

Taking into account the efficiency of using modeling methods in the preparation process of team sports athletes, the training process modeling of skilled female volleyball players during intergame microcycles, which are the basis of maintaining the athletic conditions in the competitive period, is a promising one. The purpose of the research is to substantiate the construction of intergame microcycles of competitive periods during the two-cycle annual training of skilled female volleyball players based on the modeling methods. Dynamics of training loads at intergame microcycles depends on the competitions calendar and planning of competitive and restorative microcycles. The content of intergame microcycles is similar to the pre-competition microcycles, so the training load is directed towards the integral and special physical training of athletes in competitive periods. In general, intergame microcycles are characterized by using the special development and competitive means of mixed direction in the training process of skilled female volleyball players.

**Key words:** model, competition period, intergame microcycle, skilled female volleyball players, training means, training loads.

**Отримано: 26.04.2018**

УДК 796.011.3 – 057.87:612.8

**Ю. В. Юрчишин, В. М. Мисів,  
В. М. Марчук, Д. В. Марчук,**

## **ШЛЯХИ ПОСИЛІННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ**

Дослідження присвячене визначенню ефективності запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки, що передбачає широке застосування сучасних інформаційних засобів, у посиленні мотивації студентів до оздоровчої рухової активності.

**Ключові слова:** студенти, рухова активність, мотивація, фізичний стан, теоретико-методична підготовленість, інформаційні засоби.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** У вищих навчальних закладах (ВНЗ) систематичність рухової активності студентів забезпечується, насамперед, обов'язковими заняттями з фізичного виховання, що згідно відповідних нормативних актів відбуваються двічі на тиждень [5]. Проте така кількість занять навіть при достатніх параметрах фізичних навантажень не дозволяє досягати необхідного оздоровчого ефекту, а значить зумовлює потребу у додатковій руховій активності в позанавчальний час [1; 4]. Зважаючи на пріоритет виконання необхідних домашніх завдань та різноманітних інтересів, що не пов'язані з оздоровчою руховою активністю [2; 3], реальність систематичної реалізації останньої визначається виключно відповідною мотивацією студента.

**Мета дослідження** – перевірити ефективність запропонованої розробки у вирішенні поставлених завдань.

**Методи та організація дослідження.** У ході дослідження із загальнонаукових методів використовували аналіз і узагальнення, із медико-біологічних – методи одержання значень та індексів, що характеризують стан функціонування основних систем організму (силовий (СІ), життєвий (ЖІ) та індекси Робінсона (ІР) й Руф'є (РІ)). Із педагогічних методів використовували педагогічні спостереження, експеримент і тестування, останнє передбачало тести такого спрямування: човниковий біг 4x9 м (координація у циклічних локомоціях), вис на зігнутих руках (статична силова), біг на 100 м (швидкісна витривалість) і 12-хвилинний біг (загальна витривалість), кистьова динамометрія (абсолютна м'язова сила), стрибок у довжину з місця (вибухова сила м'язів нижніх кінцівок), нахил уперед сидячи (гнучкість). У формуючому експерименті взяли участь 174 дівчини та 171 хлопець, які навчались на різних (за винятком фізичного виховання) факультетах Прикарпатського, Кам'янець-Подільського національних та Тернопільського національного педагогічного університетів. Протягом другого навчального семестру 24 дівчини і 21 хлопець використовували розроблену програму теоретико-методичної підготовки з фізичного виховання, спрямовану на посилення їх мотивації до оздоровчої рухової активності із застосуванням різних інформаційних засобів. Одержані дані порівнювали із виявленими після реалізації чинної програми фізичного виховання у ВНЗ [5], використовуючи методи математичної статистики.

Мета запропонованої розробки полягала у посиленні мотивації студентів першого року навчання до оздоровчої рухової активності до рівня, що забезпечує реалізацію ними такої активності у позанавчальний час. Основні завдання полягали в інтенсифікації деяких мотивів (досягнення, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку, самоствердження) і створення процесом підготовки адекватних ситуативних чинників, що разом спонукатимуть студентів до реалізації означеної активності.

Створені ситуативні чинники були пов'язані із особливостями змісту теоретико-методичної підготовки, його реалізації та діями викладача фізичного виховання. Основними із них були: тематика навчального матеріалу; використання студентами сучасних інформаційних засобів при оволодінні цим матеріалом; вимоги викладача щодо змісту рефератів, відповідей на питання контрольних робіт і реалізації теоретико-методичних знань на практиці; систематичність проведення означених заходів та оцінювання досягнень студентів.

Ураховуючи зазначене та виявлений раніше [6] інтерес студентів до сучасних інформаційних засобів використовували останні разом з традиційними носіями навчальної інформації при формуванні визначених знань та вмій, навчочок реалізовувати рухову активність оздоровчого спрямування у різних формах. Зміст навчального матеріалу частково відрізнявся від визначеного програмою з фізичного виховання у ВНЗ [5], – знання формували у напрямах,

передусім пов'язаних зі значенням рухової активності для людини, важливістю і необхідністю її систематичної реалізації у повсякденному житті, формами реалізації, змістом. Уміння і навички були пов'язані із розробленням і реалізацією змісту рухової активності, насамперед для покращення показників фізичного стану, корекції будови тіла, проведення ранкової гігієнічної гімнастики і процедур загартовування.

Необхідну інформацію студенти одержували спочатку під час лекційних занять, потім її самостійно конкретизували і поглиблювали, використовуючи мережу Інтернет, електронні підручники, посібники. У зв'язку із цим в університетській мережі створили базу необхідної інформації, в тому числі про деякі зовнішні сайти для її одержання. Водночас дещо змінили визначені чинною програмою [5] умови передачі студентам навчального матеріалу: збільшили із 8 до 14 годин відведених на лекційні заняття час; протягом цих занять розглядали всі визначені теми, тоді як традиційно розглядається чотири теми, а інші три вносяться на самостійне опрацювання.

Для закріплення знань студентів використовували щомісячні контрольні роботи із розглянутих питань, підготовку рефератів по окремих з них, для формування вмінь і навичок – практичну реалізацію цих знань під час практичних занять з фізичного виховання (у підготовчій частині та основній при вирішенні завдання з покращення показників фізичного стану). Обов'язковою умовою було також збереження одержаної інформації, тому кожен студент сформував портфоліо, що містило паперові та електронні (диски, планшети) носії із такою інформацією. Водночас урахували стимулювальне значення оцінки, а саме оцінювали за кожним вищезазначеним напрямом поточні досягнення студентів та зміну показників їх фізичного стану наприкінці навчального року та після літніх канікул. В останньому випадку наприкінці навчального року кожен студент одержав завдання покращити показники фізичного стану, що мали найнижчі значення, та здійснювати загартовувальні процедури. Потім студенти самостійно розробляли зміст відповідної рухової активності та узгоджували його із викладачем фізичного виховання. Щодо передбачених розладом занять з фізичного виховання, то їхній зміст не відрізнявся від традиційного, за винятком того, що частину часу (25–30 хв) спрямували на перевірку домашніх завдань із теоретико-методичної підготовки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На початку експерименту, використовуючи необхідні статистики (As, Ex,  $\lambda$ , V, t-критерій, D) проаналізували вихідні дані студентів та встановили однорідність сформованих груп за досліджуваними показниками.

Наприкінці навчального року виявили таке. Використання запропонованої програми (ЕГ) сприяло суттєвому покращенню знань, пов'язаних з оздоровчою руховою активністю, та методичних умінь, навичок реалізовувати на практиці теоретико-методичну підготовленість. Зокрема за 12-бальною шкалою оцінювання досягнень узагальнена (за всі теми) оцінка знань студентів зросла із початково-

го до достатнього рівня, склавши у дівчат  $7,2 \pm 0,61$ , у хлопців –  $7,04 \pm 0,59$  балів. Приріст оцінок за знання матеріалу кожної теми у перших знаходився в межах від  $5,9 \pm 0,63$  до  $6,6 \pm 0,6$  балів, у других – від  $5,9 \pm 0,58$  до  $6,4 \pm 0,6$ .

У контрольній групі (КГ) узагальнена оцінка у дівчат зросла від  $1,0$  до  $3,6 \pm 0,44$ , хлопців – до  $3,5 \pm 0,39$  балів, а приріст знаходився в межах від  $2,4 \pm 0,36$  до  $2,9 \pm 0,49$  та від  $2,3 \pm 0,37$  до  $2,9 \pm 0,42$  балів відповідно, що значно менше порівняно із ЕГ ( $p < 0,05$ ).

Протягом навчального року морфофункціональні показники у КГ дівчат відзначалися тільки тенденцією до покращення, за винятком ЧСС у спокої, після дозованого фізичного навантаження, під час відпочинку після нього, стану функціонування серцево-судинної системи після фізичного навантаження (PI) і дихальної системи (ЖІ), що відзначалися негативною тенденцією зміни на рівні  $0,1-1,7\%$  ( $p > 0,05$ ).

Зміна показників фізичної підготовленості цих дівчат була подібна вищезазначеній, за винятком того, що всі відзначалися позитивною тенденцією зміни ( $p > 0,05$ ), а приріст складав від  $1,1$  до  $2,9\%$ .

У дівчат КГ, які використовували визначений програмою фізичного виховання у ВНЗ зміст теоретико-методичної підготовки, протягом навчального року відбулася аналогічна вищезазначеній зміні морфофункціональних показників та фізичної підготовленості.

Зовсім інший результат одержали після літніх канікул, під час яких дівчата повинні були вирішувати завдання із покращення показників фізичного стану, що передбачало реалізацію на практиці знань, умінь і навичок, пов'язаних з руховою активністю оздоровчого спрямування. Виявили, що за цей період у ЕГ суттєво змінилися значення деяких показників. Так ЖСЛ покращилася на  $6,8\%$  ( $p < 0,01$ ), ЧСС у спокої – на  $10,8\%$  ( $p < 0,001$ ), після дозованого фізичного навантаження –  $7,1\%$  ( $p < 0,05$ ), під час відпочинку після такого навантаження –  $10,1\%$  ( $p < 0,01$ ).

Виявлені зміни сприяли покращенню стану функціонування серцево-судинної системи у спокої, після дозованого навантаження і дихальної системи дівчат, – відповідно зміна IP склала  $10\%$  ( $p < 0,05$ ), PI –  $14,6\%$ , ЖІ –  $21,4\%$  ( $p < 0,01$ ). Крім цього, реалізована ними рухова активність оздоровчого спрямування забезпечила розвиток м'язової системи, а саме накопичення у м'язах структурно-енергетичних потенціалів, – відповідний показник (CI) зріс, у середньому, на  $13,2\%$  ( $p < 0,05$ ).

### **Висновки та перспективи подальших досліджень.**

1. Посилення мотивації студентів першого року навчання до означеної рухової активності потребує вдосконалення змісту теоретико-методичної складової їх фізичного виховання, враховуючи необхідність виокремлення мотивів, дію яких треба інтенсифікувати, зокрема досягнення, самоствердження, уникнення невдачі й покарання, саморозвитку та використання сучасних інформаційних засобів.

2. Використання запропонованої розробки забезпечило посилення

мотивації студентів до рівня практичної реалізації оздоровчої рухової активності, але тільки під час літніх канікул, про що свідчило суттєве покращення окремих показників їх фізичного стану.

3. Рівень мотивації при використанні запропонованої розробки є недостатнім для забезпечення рухової активності оздоровчого спрямування пріоритетного статусу в загальній ієрархії видів позанавчальної діяльності студентів, що засвідчує необхідність удосконалення змісту іншої, – практичної складової процесу фізичного виховання студентів.

#### **Список використаних джерел:**

1. Безверхня Г. В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5–11-х класів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і сп. : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів, 2004. 23 с.
2. Браун Т. П. Адаптація студентів к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды: автореф. дис. на соиск. научн. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования». СПб, 2007. 19 с.
3. Декерс Л. Мотивация. Теория и практика. М.: Гросс Медиа, 2007. 637 с.
4. Завидівська Н. Н. Формування навичок здорового способу життя у студентів вищих навчальних закладів : навч. посібник [для студ. ВНЗ] Л. : ЛДУФК, 2009. – 120 с.
5. Навчальна програма з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України III–IV рівнів акредитації. Затверджена Наказом Міністерства освіти і науки України за № 757 від 14 листопада 2003 р. К., 2003. 44 с.
6. Юрчишин Ю. В. Стан та особливості мотивації студентів до оздоровчої рухової активності на сучасному етапі реалізації фізичного виховання у ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2012. № 4. С. 51–56.

Research devoted to determining the effectiveness of the proposed content of the theoretical and methodological preparation, which involves extensive use of modern information technology in increasing the motivation of students to physical activity wellness orientation.

**Key words:** students, physical activity, motivation, physical condition, theoretical and methodological preparedness, information technology.

**Отримано: 28.04.2018**

**І.О.Ячнюк, Ю.Б. Ячнюк, М.Ю. Ячнюк**

## **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК В УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ ВПРАВАМИ**

У системі фізичного виховання учнівської молоді легка атлетика посідає провідне місце завдяки різноманітності, доступності, дозуванню, а також завдяки її прикладному значенню. Різні види бігу, стрибків і метань входять як складові частини до кожного уроку фізичної культури освітніх установ усіх ступенів і до тренувального процесу багатьох інших видів спорту. Засоби легкої атлетики мають широкий спектр дії на організм. Вони сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Також, формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми. Уроки фізкультури сприяють формуванню у школярів позитивного ставлення до фізкультурної діяльності, а також залученню школярів до інших форм занять фізичною культурою і спортом.

**Ключові слова:** фізична культура, урок, легка атлетика, учень.

**Аналіз останніх публікацій та досліджень.** 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.

В своїх дослідженнях, науковці В.Г. Алабин, Г.П. Юшкевич, В.К. Бальсевич, В.М. Дьячков розкривають методику навчання техніки рухових дій, виховання фізичних якостей школярів середнього шкільного віку.

Механізми управління руховою діяльністю школярів досліджували І.О. Омеляненко, О.Р. Малхазов, В.С. Лизогуб.

Однак до цього часу не існує чітко сформульованої теорії управління раціональною руховою діяльністю учнів в процесі навчання техніки легкоатлетичних вправ.

**Мета роботи** – стаття присвячена дослідженню використання на уроках засобів легкої атлетики, які б допомогли формувати рухові уміння і навички учнів загальноосвітніх шкіл.

Останнім часом рухова активність дітей поступово знижується. У зв'язку 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 – позбавлений рухів або значно обмежений в них спосіб життя. Слід зазна-

чити, що знижується інтерес учнів до систематичних занять, недостатня виховна та освітня діяльність учителів фізичної культури на уроках і в позаурочний час, недосконала методика проведення уроків фізичної культури та одноманітність, низький рівень емоційності занять, недостатність пропаганди здорового способу життя і формування інтересу учнів до занять фізичними вправами.

Великого значення щодо розвитку фізичної культури і спорту у перші роки незалежності України набув Указ Президента України «Про державну підтримку розвитку фізичної культури і спорту в Україні» від 22 червня 1994 року № 334/94. Цим же Указом була затверджена Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. У першому розділі Державної програми наведено, що фізична культура і спорт відіграють важливу роль у формуванні, зміцненні і збереженні здоров'я громадян, підвищенні працездатності та збільшенні тривалості активного життя, утвердженні міжнародного авторитету.

У 2011р Кабінетом Міністрів України затверджено новий Державний стандарт початкової загальної освіти [3]. В освітній галузі «Здоров'я і фізична культура» передбачається вирішення таких завдань:

- формування в учнів знань про здоров'я, здоровий спосіб життя, безпечну поведінку, фізичну культуру, фізичні вправи, взаємозв'язок організму людини з природним і соціальним оточенням;
- формування та розвиток навичок базових загально-розвиваючих рухових дій;
- розвиток в учнів активної мотивації, дбайливо ставитися до власного здоров'я і займатися фізичною культурою, удосконалювати фізичну, соціальну, психічну і духовну складові здоров'я;
- виховання в учнів потреби у здоров'ї, що є важливою цінністю, свідомого прагнення до ведення здорового способу життя; розвиток умінь самостійно приймати рішення щодо власних вчинків;
- набуття учнями власного здоров'язберігаючого досвіду з урахуванням стану здоров'я;
- використання у повсякденному житті досвіду здоров'язбережувальної діяльності для власного здоров'я та здоров'я інших людей.

Одним із найважливіших напрямів реалізації державної політики у сфері фізичної культури є фізичне виховання у середній школі. Професор Б. Шиян наголошував, що фізичне виховання у нашій державі є невід'ємною частиною національної системи освіти, важливим компонентом гуманітарного виховання, формування патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки школярів до активного життя і професійної діяльності [5].

Саме у цей період формується необхідні уміння і навички використання відповідних засобів у повсякденному житті, усвідомлюються мотиви і потреби щодо активного рухового режиму. Навчальний процес з фізичного виховання базується на принципах науковості, гуманізму, демократизму, наступності та

безперервності, незалежності від втручання будь-яких політичних партій, інших громадських та релігійних організацій.

Важливим завданням фізичного виховання дітей і підлітків є розвиток фізичних якостей, що сприяють всебічному гармонійному розвитку особистості, підвищенню адаптивних можливостей організму.

Основними засобами фізичного виховання є фізичні вправи, за допомогою яких у школярів формуються життєво важливі вміння і навички, розвиваються фізичні якості, розвиваються фізичні здібності, підвищуються адаптивні якості організму, відновлюються раніше втрачені його функції.

Основна форма організації фізичного виховання дітей в школі – урок. Саме на уроках фізичної культури школярі набувають знання, навички, вміння виконувати ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультурхвилинки, 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.

Останнім часом надходить усе більш негативної інформації про зростання кількості нещасних випадків серед школярів під час проведення уроку фізичної культури. Ці обставини змусили Міністерство освіти і науки України прийняти рішення про тимчасове зниження навантажень школярів у процесі занять фізичними вправами і відмову від прийому контрольних нормативів. Насамперед це стосується прийому нормативів із бігу, як на швидкість, так і на витривалість. За даними медичних спостережень, кожен другий школяр має різні відхилення у стані свого здоров'я. Щорічні обстеження учнів шкіл свідчать про тенденції зростання кількості захворювань і порушень у роботі всіх систем організму, у тому числі і таких життєво-важливих, як серцево-судинної і дихальної систем. Віковий розвиток опорно-рухового апарату, обміну речовин та енергії, діяльність внутрішніх органів, психіки і емоційно-вольових якостей у значній мірі залежить від обсягу, інтенсивності та якісних особливостей рухового режиму дитини. Під впливом м'язової діяльності у дитячому віці закладається фундамент здоров'я і довголіття [1, 2].

Одним із найперспективніших напрямів оптимізації фізичного виховання є раціональне використання ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей дітей шкільного віку з метою зміцнення їх здоров'я, покращення фізичного розвитку і фізичної підготовленості.

Легка атлетика – найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, оскільки поєднує поширені і життєво-важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Як повноцінний вид спорту, відрізняється своєю багатогранністю і можливістю розвинути не одну частину тіла, а всі разом.

Саме заняття легкоатлетичними вправами мають велике оздоровче, виховне, освітнє та прикладне значення.



Легка атлетика посідає одне з головних місць у новій комплексній програмі з фізичної культури в середній школі (Програми з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи, затверджені Міністерством освіти і науки України (наказ № 1407 від 23.10.2017 року). Змістове наповнення варіативної складової навчальний заклад формує самостійно із модулів, запропонованих навчальною програмою. У 5-6 класах учні мають опанувати 4-6 варіативних модулів, у 7-8 класах – 3-5, у 9 класі – 3-4 модулі. На опанування обраних модулів відводиться приблизно однакова кількість годин, але не менше ніж 18 годин.

До оздоровчих завдань відносять: сприяння гармонійному розвитку організму (формування правильної постави, розвиток серцево-судинної і дихальної системи, активізації обмінних процесів, зміцнення нервової системи); розвиток рухових якостей, загартування організму. Під час бігу та ходьби в роботу включається велика кількість скелетних м'язів, створюються умови для формування правильної постави, розвитку внутрішніх органів, особливо, серцево-судинної та дихальної систем. Оздоровче значення занять легкою атлетикою підвищується ще й тим, що вони проводяться на свіжому повітрі.

Освітніми є такі завдання: озброєння учнів знаннями, вміннями і навичками, які потрібні у різних умовах життя (про значення і вплив фізичних вправ, способи, правила й умови їх успішного виконання; формування життєво необхідних умінь і навичок; збагачення рухового досвіду за рахунок різноманітних вправ); формування в учнів про особисту і громадську гігієну; розширення світогляду в галузі фізичної культури, розвиток інтересу до занять фізичними вправами; формування організаторських і методичних знань і вмінь для проведення занять фізичними вправами.

Виховне завдання, як наголошують науковці, спрямовані на всебічне виховання особистості школяра, моральне загартування, розумовий розвиток, розширення сфери естетичного впливу довкілля на особу, виховання любові до праці. Виховне значення занять легкоатлетичними вправами полягає в тому, що біг, стрибки, метання виховують в учнів стійкий психічний стан, волю, вміння долати труднощі, створюють навички здорового способу життя.

Оволодіння навичками спортивної ходьби, бігу, стрибків, метань та за допомогою їх, розвиток фізичних якостей має велике значення у формування інтересу учнів до занять фізичними вправами. Інтерес до занять фізичною культурою не виникає сам по собі, його необхідно формувати в процесі навчання, та звертати увагу на вік, анатоμο-фізіологічні, психологічні особливості учнів. Головну роль в цьому процесі займає вчитель, який володіє новими формами організації занять фізичною культурою в загальноосвітніх школах.

Ходьба є циклічною руховою дією помірної інтенсивності. В процесі ходьби постійно чергується напруження і розслаблення м'язів, що забезпечує тривалу працездатність нервово-м'язового апарату на високому рівні. Тому ходьба може широко використовуватись у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку. В ходьбі приймає активну участь весь опорно-руховий апарат.

Одночасно до роботи залучається до 56% м'язів тіла. При дотриманні правильної техніки ходьби значно зміцнюються м'язи тулуба, спини, живота, дрібні м'язи стопи, формується правильна постава. Під час ходьби групою у дітей виховуються узгодженість рухів, організованість, уміння орієнтуватись на майданчику в мінливих умовах.

Біг вважається найбільш популярним оскільки є загальнодоступним, простим за технікою виконання, не вимагає спеціального одягу або умов занять, навантаження легко дозувати. Бігом можуть займатися як здорові, так і діти з різноманітними хронічними захворюваннями.

Заняття бігом сприяє розвитку серцево-судинної і дихальної систем, опорно-рухового апарату, покращують функціональний стан ендокринної системи. Біг викликає в організмі глибокі функціональні перебудови, підвищує адаптаційні можливості людини. Систематичні заняття бігом підтюпцем стабілізують і покращують стан здоров'я, продовжують життя.

Біг має не лише загальнозміцнюючу, профілактичну та антистресову дію, але й значний терапевтичний ефект при різноманітних захворюваннях. Проте досягнути оздоровчого та лікувального ефекту можна лише за умов дотримання відповідних теоретичних і практичних вимог щодо методики використання бігу.

Біг на короткі дистанції є одним з ефективних засобів розвитку координації, швидкості руху, реакції на різні подразники, здатності м'язів виконувати вибухові зусилля.

Рівномірний біг сприяє розвитку такої важливої якості як витривалість. Біг на місцевості втрачає свою циклічність та ритмічність, однак, вимагає прояву умінь швидко і якісно перебудувати рухову діяльність, сприяючи удосконаленню координації рухів і спритності загалом. В школі потрібно вчити учнів раціонально бігати, виконуючи бігові кроки залежно від умов. Так, по пересічній місцевості бігати треба в повільному темпі зі збереженням рівноваги, вгору – короткими кроками, згори – широкими, із розслабленням м'язів плечового поясу, а в іграх – з перемінним темпом та поворотами і зупинками, в залежності від ігрової ситуації.

Біг є складовою змісту багатьох рухових дій. Не можна досягнути хороших результатів в іграх, стрибках, метаннях та інших видах рухової активності без умінь правильно бігати.

Широке використання в руховій діяльності людини знаходять стрибки. Діти широко використовують різноманітні стрибки в життєвих та ігрових ситуаціях.

Багатоскоки, стрибки у довжину та у висоту сприяють розвитку стрибучості, здатності до сильних вибухових зусиль м'язів ніг і таза, удосконалюють вміння орієнтуватись в просторі та зберігати рівновагу, виконувати високо координаційні дії, тренують окомір. Заняття стрибками позитивно впливають на функціональний стан серцево-судинної і дихальної систем.

Значне місце у фізичному вихованні школярів займають дії з м'ячем. Вони використовуються всіма дітьми в самостійних іграх у вигляді різноманітних метань. Будь які види метання характеризуються великою амплітудою і активними рухами не лише махової руки, але й ніг і тулуба, що вимагає значного напруження функціональних систем організму.

Метання в ціль дають можливість удосконалити координацію, точність і економічність рухів. Багаторазове виконання металних рухів дозволяє розвивати швидкісно-силові якості м'язів рук і тулуба. Метання вимагають поєднання статичних і динамічних зусиль багатьох груп м'язів, дотримання певного напрямку, амплітуди, сили і швидкості рухів, зберігаючи при цьому рівновагу. Вправи з м'ячами удосконалюють дуже важливу для трудової і побутової діяльності людини «ручну» спритність. А вміння точно і сильно кидати м'яч, необхідні в багатьох рухливих та спортивних іграх. Після багаторазових метань з'являється своєрідне «відчуття м'яча».

Під час виконання легкоатлетичних вправ у школярів формуються морально-вольові якості: цілеспрямованість, витримка, наполегливість, сміливість тощо.

Таким чином, засоби легкої атлетики сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Вони формують основу для засвоєння змісту шкільної навчальної програми та мають значні переваги в організації і широкому їх використанні, оскільки не вимагають особливих умов чи обладнання.

В практиці шкільного фізичного виховання основним показником ефективності засвоєння рухових умінь та навичок повинен бути ступінь засвоєння рухів, повнота усвідомлення найбільшої кількості їх компонентів.

Знання цих положень дає змогу вважати, що в усіх випадках глибоко усвідомлюється лише завдання дії, а сама дія в її механічному вияві виконується автоматизовано. Через те, що конкретним завданням дії визначається суть її техніки, можна вважати, що в процесі формування рухових умінь та навичок усі елементи техніки легкоатлетичних вправ перетворюються у факт свідомості. Щодо внутрішньої суті руху, його внутрішніх механізмів, то всі вони функціонують автоматизовано.

**Висновки.** Аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив що засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку фізичних якостей учнів. Вони мають широкий спектр дії на організм, сприяють вирішенню оздоровчих, виховних та освітніх завдань в процесі фізичного виховання. Проведення уроків фізичної культури з переважним використанням засобів легкої атлетики сприяє початковій спортивній підготовці дітей в умовах загальноосвітньої школи, а також формуванню спортивного стилю життя молодших школярів.

#### **Список використаної літератури:**

1. Гогін О. В. Особливості проведення уроку легкої атлетики в школі. Теорія та практика фіз. виховання. 2001. № 1. С. 17-19.

2. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем с молодю К: Молодь, 1985. 112.
3. Державний стандарт початкової загальної освіти. Інформаційний збірник МОНУ. 2011. №14-15. С.6-29.
4. Ковальчук Г.П. Присакар В.В. Педагогіка фізичної культури: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Зволейко Д.Г., 2012. 424 с.
4. Програма з фізичної культури для учнів 5-9 класів загальноосвітньої школи. К. 2017 120 с.
5. Дятленка С.М. Фізична культура в школі 5-9 класи : методичний посібник. К. : літера ЛТД, 2009. 176 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. :навчальна книга. Тернопіль: Богдан Ч.2. Т. 1, 2001 – 272 с.

In the system of physical education of young people, athletics occupies a leading position thanks to the diversity, accessibility, dosage, and also thanks to its applied meaning. Different types of running, jumping and throwing are part of every physical education lesson of educational institutions of all degrees and in the training process of many other sports. Athletics ways have a wide range of effects on the body. They contribute to the resolution of health and educational tasks in the process of physical education. Also form the basis for learning the content of school curriculum. The lessons of physical education contribute the formation of pupils a positive attitude towards physical education, and implicate pupils in other forms of physical education and sports.

**Key words:** physical culture, lesson, athletics, pupil

**Отримано: 23.04.2018**

## НАШІ АВТОРИ

**Абрамова В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри гімнастики і спортивних єдиноборств Придністровського державного університету ім. Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**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.

**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.

**Балацька 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.

**Бірюк І.Г.**, кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри медицини катастроф та військової медицини, ВДНЗ "Буковинський державний медичний університет", 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.

**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.

**Воронєцький В.Б.**, заслужений тренер України з пауерліфтингу, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Гакман А.В.**, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Галаманжук Л.Л.**, доктор педагогічних наук, доцент, професор кафедри теорії та методики дошкільної освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Герасименко С.Ю.**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання навчально-наукового інституту фізичної культури і здоров'я Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

**Гоншовський В.М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Граневський В.В.**, кандидат педагогічних наук, майстер спорту міжнародного класу, доцент, доцент кафедри фізичної реабілітації та оздоровчих технологій Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченка, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Грибан Г.П.**, доктор педагогічних наук, професор, академік Академії наук вищої освіти України, заслужений діяч науки і техніки України, завідувач кафедри фізичного виховання та рекреації Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, Україна.

**Григорішина Т.Б.**, викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Гурман Л.Д.**, кандидат педагогічних наук, професор, завідувач кафедри легкої атлетики з методикою викладання 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.

**Єдинак Г.А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка м. Кам'янець-Подільський, 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.

**Закаляк Н. Р.**, кандидат медичних наук, доцент, доцент кафедри здоров'я людини та фізичної реабілітації Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, м. Дрогобич, Україна.

**Зданюк В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичної реабілітації та медико-біологічних основ фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Зеленюк С.О.**, тренер-викладач з футболу комплексної дитячо-юнацької школи, м. Івантіївка, Росія.

**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.

**Касьян А.В.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Кириченко Т.Г.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри спортивних ігор, дисциплін і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького державного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**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.

**Ковальчук О.В.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Ковальчук А.А.**, старший викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Козак Є.П.**, кандидат педагогічних наук, доцент 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.

**Куковська В.І.**, кандидат філологічних наук, асистент кафедри англійської мови Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Куковська І.Л.**, кандидат медичних наук, доцент кафедри медицини катастроф та військової медицини, ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці, Україна.

**Кучинська І.О.**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри педагогіки 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.

**Лозуш Л.Г.**, кандидат педагогічних наук, асистент кафедри медицини катастроф та військової медицини, ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці, Україна.

**Луценко Р.В.**, викладач кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, 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.

**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.

**Матреницкая І.О.**, магістрант факультету фізичної культури і спорту Придністровського державного університету імені Т. Г. Шевченко, м. Тирасполь, Придністровська Молдавська республіка.

**Мельніков А.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, начальник кафедри фізичної підготовки та особистої безпеки Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького, м. Хмельницький, Україна.

**Мисів В.М.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики 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.

**Мичка І.В.**, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир, 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.

**Назимок Є.В.**, кандидат медичних наук, асистент кафедри медицини катастроф та військової медицини, ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці, 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.**, викладач кафедри 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 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.

**Отравенко О.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання, докторант Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», м. Старобільськ, 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.

**Погребняк Т.М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Потапчук С.М.**, асистент кафедри теорії і методики фізичного виховання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Прозар 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.

**Райтаровська І.В.**, старший викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Ротар О.В.**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Самусь А.І.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка, м. Глухів, Україна.

**Сикирицька Т.Б.**, кандидат медичних наук, доцент, завідувач кафедри офтальмології ім. Радзіховського, ВДНЗ «Буковинський державний медичний університет», м. Чернівці, 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 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.

**Стасюк В.А.**, викладач кафедри спорту і спортивних ігор Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, м. Кам'янець-Подільський, Україна.

**Цись Н.О.**, асистент кафедри безпеки життєдіяльності, фізичного виховання та здоров'я людини 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.

**Шахлина Л. Я.-Г.**, доктор медичних наук, професор, професор кафедри спортивної медицини Національного університету фізичного виховання і спорту України, м. Київ, Україна.

**Шевчик Л.М.**, старший викладач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

**Шульга М.П.**, доцент кафедри спортивних дисциплін, ігор і туризму ДВНЗ «Переяслав-Хмельницького Державного педагогічного університету імені Григорія Сковороди», м. Переяслав-Хмельницький, Україна.

**Щепотіна Н.Ю.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, викладач кафедри теорії і методики спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, м. Вінниця, Україна.

**Юрчишин Ю.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри теорії і методики 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 фізичного виховання для гуманітарних факультетів факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**Ячнюк Ю.Б.**, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання та спорту факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича, м. Чернівці, Україна.

**ЗМІСТ**

Алфафiтний показчик авторiв . . . . .	9
Абрамова В.В., Зеленюк С.А. Тактическая подготовка как средство умственного развития футболистов 8-10 лет. . . . .	10
Алексеев О.О., Прозар М.В. Аналіз атакуючих технічних дій у настільному тенісі гравців Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. . . . .	17
Бабюк С.М., Козак Є.П. Шляхи формування та структура фізичної вихованості дітей старшого дошкільного віку . . . . .	25
Бабюк Т.Й. Професійно-валеологічна підготовка майбутніх вихователів закладів дошкільної освіти . . . . .	32
Боднар А.О., Солопчук Д.М. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури до олімпійської освіти молодших школярів . . . . .	38
Бутов Р.С. Фізична терапія при холециститі і жовчекам'яній хворобі . . . . .	46
Гакман А.В., Балацька Л.В., Григоришина Т.Б., Ніколайчук О.П. Мотиваційні пріоритети до процесу фізичного виховання студентів закладів вищої освіти I рівня акредитації (на прикладі м. Чернівці) . . . . .	53
Галаманжук Л.Л. Особливості науково-методичного супроводу фізичної культури дошкільників превентивної спрямованості. . . . .	61
Галаманжук Л.Л. Педагогічні умови реалізації занять з фізичної культури превентивного змісту для корекції фізичного стану дошкільників . . . . .	74
Герасименко С.Ю., Жигульова Е.О. Оцінка рівня соматичного здоров'я хлопців 6–7-х класів . . . . .	82
Гоншовський В.М., Колісник О.І., Ладияк А.Б. Щодо дослідження методики навчання техніки метання диска . . . . .	88
Граневский В.В. Особенности коррекция дисгармоничного телосложения старшеклассников занимающихся бодибилдингом с учетом их соматического типа . . . . .	94
Грибан Г.П., Мичка І.В. Педагогічні засади навчання силових вправ з паерліфтингу студентської молоді в освітньому процесі з фізичного виховання . . . . .	102
Гурман Л.Д., Ротар О.В. Особливості застосування варіаційного методу тренування важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки. . . . .	110

---

Гуцу В.Ф., Брадик Г.М. Формирование волевых качеств как фактор успешности личности . . . . .	116
Єдинак Г.А. Педагогічні умови реалізації рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами. . .	123
Єдинак Г.А. Соціальні аспекти концепції рухової діяльності дітей із церебральним паралічем у різних формах занять фізичними вправами . . .	130
Жигульова Е.О., Герасименко С.Ю. Оздоровчі аспекти фізичної активності у літньому віці . . . . .	139
Заїкін А.В. Корекція дефектів опорно-рухового апарата спортсменів засобами фізичної реабілітації. . . . .	144
Закаляк Н.Р. Оздоровлення дітей шляхом підвищення рівня фізичної підготовленості засобами лікувальної фізичної культури . . . . .	150
Зданюк В.В. Значення та роль мануально-м'язового тестування у фізичній терапії . . . . .	157
Иванькова Ю.А. Психология спортивных команд . . . . .	161
Касьян А.В. Дослідження взаємозв'язку показників спеціальних здібностей кваліфікованих баскетболістів студентських команд . . . . .	170
Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу в атлетизмі осіб різного віку та статі . . . . .	177
Клюс О.А., Скавронський О.П. Профілактика захворювань опорно-рухового апарату людей літнього віку використовуючи фізичні вправи силового спрямування. . . . .	184
Коваль О.Г. Формування рухової активності студентів під час навчання у вищому навчальному закладі . . . . .	189
Ковальчук О.В., Ковальчук А.А. Психологічна підготовка баскетболісток у період змагальної та тренувальної діяльності . . . . .	197
Кучинська І.О. Педагогічна компетентність сучасного викладача вишу: пріоритетні орієнтири й перспективи . . . . .	204
Луценко Р.В. Вивчення мотивації до занять футболом серед сучасної студентської молоді . . . . .	210
Мазур В.А., Вергуш О.М., Ліщук В.В. Особливості впливу та оздоровчий ефект засобів фізичної активності на організм людини. . . . .	216
Мазур В.Й., Петров А.О. Методичні особливості розвитку рухових здібностей юних борців ДЮСШ в тренувальному процесі . . . . .	224

Мельніков А.В. Концептуальні положення підготовки майбутніх офіцерів державної прикордонної служби України до фізичного виховання особового складу . . . . .	233
Михальський А.В., Михальська Ю.А. Особливості проведення фізичної терапії виразкової хвороби шлунка і дванадцятипалої кишки на різних етапах реабілітації . . . . .	246
Молев В.П. Фізична реабілітація дітей хворих на хронічний бронхіт. . . . .	254
Назимок Є.В., Бірюк І.Г., Куковська В.І., Логуш Л.Г., Куковська І.Л., Сикирицька Т.Б. Інтерактивні підходи у вивченні дисципліни «домедична допомога в екстремальних ситуаціях» вітчизняними та іноземними студентами . . . . .	261
Одайник В.В. Баскетбол як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей студентів вищих навчальних закладів в умовах сучасної системи освіти . . . . .	268
Окіпняк Д.А., Окіпняк А.С., Зубаль М.В. Педагогічні аспекти підготовки майбутніх фахівців із розмінування з урахуванням вимог сьогодення . . . . .	274
Отравенко О.В. Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в інноваційному освітньо-інформаційному просторі закладів вищої освіти. . . . .	282
Погребняк Т.М. Оздоровчий фітнес, здоров'я та працездатність . . . . .	291
Потапчук С.М. Єдиноборства – критерії відбору. . . . .	298
Прозар М.В., Алексєєв О.О. Вияв рівня загальної та спеціальної фізичної підготовки юних волейболісток 9-14 років . . . . .	303
Райтаровська І.В., Авінов В.Л. Теоретичні аспекти відбору юних плавців на початковому етапі навчання . . . . .	310
Самусь А.І. Динаміка показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості студенток під впливом занять зі спортивних ігор у процесі фізичного виховання в умовах ЗВО. . . . .	317
Совтисік Д.Д. Деякі особливості профілактики остеохондрозу хребта у спортсменів. . . . .	325
Стасюк В.А. Порівняльний аналіз показників підготовленості та змагальної діяльності кваліфікованих футболістів на різних етапах підготовки. . . . .	331
Стасюк І.І., Воронецький В.Б., Боднар А.О. Спортивні здобутки студентів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка в 2017 році . . . . .	339

Стасюк І.І., Воронецький В.Б. Порівняльна характеристика росто-вагових показників та рівня фізичної підготовки юних футболістів. . . . .	349
Цись Н.О. Розвиток фізичних якостей студентів під час занять з фізичного виховання зі спортивною спрямованістю . . . . .	354
Чаплінський Р.Б. Особливості санаторного етапу реабілітації хворих інфарктом міокарда . . . . .	363
Чебан Т.Н., Матреницкая И.А. Современная парадигма профессионально-прикладной физической подготовки студентов в вузах . . . . .	369
Шахлина Л.Я.-Г., Чистякова М.А. Особенности адаптации организма спортсменов к нагрузкам в спорте. . . . .	377
Шульга М.П. Методичні особливості силової підготовки юнаків у бігу стипль-чез. . . . .	384
Щепотіна Н.Ю., Шевчик Л.М. Моделювання тренувального процесу кваліфікованих волейболісток у міжігрових мікроциклах при двохцикловій системі підготовки протягом року . . . . .	393
Юрчишин Ю.В., Мисів В.М., Марчук В.М, Марчук Д.В Шляхи посилення мотивації студентів до оздоровчої рухової активності . . . . .	401
Ячнюк І.О., Ячнюк М.Ю., Ячнюк Ю.Б. Формування рухових умінь і навичок в учнів на уроках фізичної культури легкоатлетичними вправами .	406
НАШІ АВТОРИ. . . . .	413

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 11

Підготовлено до друку 30.05.2018.

Формат 60x84/16

Гарнітура Times New Roman.

Папір офсетний. Друк офсетний.

Ум. друк. арк. 24,72. Тираж 300.

Видавництво «Аксиома».

вул. Симона Петлюри, 30а, м. Кам'янець-Подільський, 32300.

Тел./факс: (03849) 3 90 06, (067) 381 29 43.

E-mail: [aksiomaprint@ukr.net](mailto:aksiomaprint@ukr.net), [sales@aksioma.org.ua](mailto:sales@aksioma.org.ua)

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 1808 від 26.05.2004 р.