



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

НАЦІОНАЛЬНОГО
ПЕДАГОГІЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА

СЕРІЯ 15

НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/

ВИПУСК 3 (111) 19



ДО УВАГИ АВТОРІВ ТА ЧИТАЧІВ ЖУРНАЛУ!

Наукове періодичне видання Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), що входить до Переліку наукових фахових видань України з педагогічних наук (наказ МОНУ № 1222 від 07.10.2016) та фізичного виховання і спорту (наказ МОНУ № 528 від 12.05. 2015 р., включений до міжнародної наукометричної бази Index Copernicus (IC) (Польща).

Dear Sir/Madam,

Thank you for submitting Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: null) scientific journal **for the ICI Journals Master List 2016** evaluation and for ordering 'Evaluation on Request'. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2016.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2016 = 54.30

Dear Sir/Madam,

We would like to inform you that „Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) (ISSN: 2311-2220)” has been indexed in **ICI Journals Master List 2017**. From now on, the Editorial Staff and Publisher may use this information in their external communication. Based on the information submitted in your journal's questionnaire our Experts calculated your Index Copernicus Value (ICV) for 2017.

**ICI JOURNALS
MASTER LIST**

ICV 2017 = 63.15

Наукометрична база – бібліографічна і реферативна база даних, інструмент для відстеження цитованості наукових публікацій. Наукометрична база даних - це також пошукова система, яка формує статистику, що характеризує стан і динаміку показників загребованості, активності та індексів впливу діяльності окремих вчених і науково-дослідницьких організацій. Найбільш актуальними є такі наукометричні бази, як Scopus, Web of Science, Index Copernicus, Google Scholar та ін.

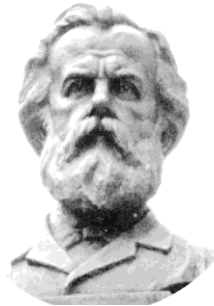
Index Copernicus - міжнародна наукометрична база, що включає індексування, ранжування та реферування журналів, а також є платформою для наукової співпраці та виконання спільних наукових проектів.

Журнали, зареєстровані в цій базі, пройшли строгий відбір за численними параметрами, доводячи високу якість. Міністерство науки і освіти України віднесло Master List ICI Journal до списку наукометричних баз даних, індексація в яких дозволяє отримати додаткові бали в процесі оцінки публікацій та їх авторів. Крім того, індексація в базі даних Index Copernicus є підґрунтям міжнародної реклами і престижу.

З повагою, редакція журналу

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 3 (111) 19

Київ

**Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2019**



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : <http://enpuir.npu.edu.ua>;

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

Збірник входить до переліку фахових наукових видань України за галузями науки:

«Педагогічні науки» (наказ Міністерства освіти і науки України № 1222 від 07.10.2016 р.)

«Фізичне виховання і спорт» – (наказ Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.).

Державний комітет телебачення і радіомовлення України: свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації - серія KB № 8821 від 01.06.2004 р.

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 3 (111)19. – с. 209

У статтях розглядаються результати теоретичних та науково-експериментальних досліджень у галузі педагогічної науки, фізичного виховання та спорту, висвітлюються педагогічні, медико-біологічні, психологічні і соціальні аспекти, інноваційні технології навчання фізичної культури, практики підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, наукових, педагогічних та науково-педагогічних працівників. Статті друкуються в авторській редакції.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Андрусишин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних. Наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.;
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Медведєва І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Путров С. Ю.	доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова
Іванова Л.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Цьось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретій Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс
Бельський І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва
Ейдер Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Ягелло Владислав	доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

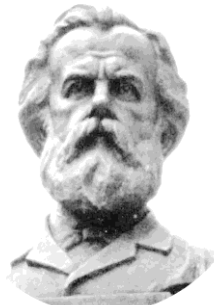
ISSN 2311-2220

© Автори статей, 2019 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2019

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

**"SCIENTIFIC AND PEDAGOGICAL PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
/ PHYSICAL CULTURE AND SPORTS /"**

Issue 3 (111) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

WEB page of electronic edition: <http://enpuir.npu.edu.ua>;

www.ffvs.npu.edu.ua/chasopys-npu-seriia-15

The collection is included in the list of professional scientific publications of Ukraine in the branches of science:

"Pedagogical Sciences" (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 1222 dated 07.10.2016)

"Physical education and sport" - (order of the Ministry of Education and Science of Ukraine № 528 dated 12.05.2015).

State Committee for Television and Radio Broadcasting of Ukraine: Certificate of State Registration of the Printed Media - Series KV № 8821 dated 01.06.2004.

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 3 (111) 19. – s. 209

The article deals with the results of theoretical and scientific-experimental research in the field of pedagogical science, physical education and sports, highlights pedagogical, medical and biological, psychological and social aspects, innovative technologies of training physical culture, training practices of athletes. The collection is intended for graduate students, doctoral students, scientific, pedagogical and scientific and pedagogical workers. Articles are printed in the author's wording.

Editorial Board:

- Andrushchenko V.** Doctor of Philosophy, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, rector of the National Pedagogical Dragomanov University (head of the board);
- Andrusishin B.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bech V.** Doctor of Philosophy, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bykovskaya O.** Doctor ped. Sciences, professor (secretary of the Editorial Board); National Pedagogical Dragomanov University
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Bondar V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Drobot I.** Doctor of Historical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Zhaldak M.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Matsko L.** Doctor of Philology, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Padalka O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Corresponding Member of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sinyov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Shut M.** Doctor of Sciences (Physics and Mathematics), Professor, Academician of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University.

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

- Arefiev V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Arkhipov O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Volkov V.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Dubogay O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Medvedeva I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Priyamak O.** Doctor of Biological Sciences, Professor, Academician of the ANU of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Sushchenko L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Tymoshenko O.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Putrov S.** Doctor of Philosophy Sciences, Professor, National Pedagogical Dragomanov University;
- Ivanova L.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Academician of ANVO of Ukraine, National Pedagogical Dragomanov University;
- Kamaev O.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, KDAFK
- That's A.** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, SNU named after L. Ukrainka
- Scratch Yu** Doctor of Physical Education and Sports, Professor, NUFVSVU
- Griban G.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Zhytomyr State University named after I. Franko
- Agbei Brahm** Doctor of Philosophy, Professor, Institute of Sports and Physical Education, Tunisia
- Belsky I.** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, National Technical University, Minsk, Belarus
- Gave Stanislav** Doctor of Pedagogical Sciences, Professor, Vilnius Pedagogical University, Lithuania
- Ayer Ezhie** Dr. habilitated, Professor, Director of the IFC of Szczecin University, Poland
- Jagiello Vladislav** Doctor of Physical Education and Sports, Professor of the Academy of Fine Arts, Gdansk, Poland

Approved by the decision of the Academic Council of the National Pedagogical Dragomanov University

© Authors of articles, 2019 © National Pedagogical Dragomanov University, 2019

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 3 (111) 2019

1.	Анікеєнко Л. В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО – ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	9
2.	Артюшенко А. О., Артюшенко О. Ф., Трубенко О. А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІШУЧОСТІ В УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	12
3.	Асаулюк І. О. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	17
4.	Бобровник В. І., Ткаченко М. Л., Крушинська Н. М. ХАРАКТЕРИСТИКА І РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ НА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ФОРУМАХ...	21
5.	Борисова Ю. Ю., Горпинич О. О., Шляхов Ю. В. РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 7 – 17 РОКІВ.....	26
6.	Висоцький В. А., Калугін І. Г., Коваленко О. В., Линник А. М. ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	30
7.	Віндюк П. А. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РЕФЛЕКТОРНОЇ ЛОКОМОЦІЇ ЗА МЕТОДОМ ВОЙТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ.....	34
8.	Гасан Ю. М., Горільчаник О. Г., Долгарева М. Г. РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЄВРОСОЮЗУ ЗА ОСТАННІ 10 РОКІВ.....	37
9.	Грищенко Т. П., Окопний А. М., Семеряк З. С., Палатний А. Л. ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФЕХТУВАННЯМ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	44
10.	Дмитрук С. В., Бречук М. С., Єфанова В. В., Дедух М. О. ТУРИСТСЬКА АНІМАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	48
11.	Довгопол Е. П. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	53
12.	Дудіцька С. П. ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ.....	56
13.	Єременко (Спичак) Н. П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	61
14.	Жамардій В. О. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ.....	65
15.	Качан В. В., Лежньова О. В. ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	69
16.	Кетова Н. В. ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МОЛОДЕЖИ НА СКОЛИОЗ.....	73
17.	Крук М. З., Жуковський Є. І., Крук А. З., Колесник І. В. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ПЕДАГОГІЦІ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ ХХ-го СТОРІЧЧА.....	77
18.	Кузнєцова О. Т., Мосейчук Ю.Ю. УПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ.....	81
19.	Лебедєв С. І., Шаленко В. В., Перцухов А. А. СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ.....	87
20.	Максимчук Б. А. СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
21.	Москаленко Н. В., Яковенко А. В. НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ США....	97
22.	Ніколаєнко В. В., Воробйов М. І. ФАКТОРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ У ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ.....	101
23.	Нестерчук Н. Є., Осіпчук І. О., Подолянчук І. С. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА.....	105
24.	Охромій Г. В., Аніскевич С. В. ОПТИМІЗОВАНИ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОНАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ».....	109
25.	Пітин М. П., Хіменес Х. Р., Карпа І. Я., Ріпак І. М. ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН НА ЗМАГАННЯХ ЛІГІ ЄВРОПИ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 РОКІВ.....	114
26.	Панкратов Н. С. СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.....	120
27.	Пацалюк К. Г., Ковальчук Д. Р., Ковтун О. О. ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ.....	123
28.	Петрук Л. А., Сініцина О. В., Сотник О. В., Бірук І. Д. НАЙПОПУЛЯРНІШІ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ.....	127
29.	Пилипенко В. М., Тимчик М. В., Настояща У. В., Педорич А. В., Гончар В. В. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	132
30.	Подгурський С. Е. КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ	136

СПОРТСМЕНОВ В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ.....	
31.	Подольнчук І. С., Осінчук І. О., Ризун М. Г., Павлюк Т. Т. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ..... 141
32.	Пруднікова М. С. ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13 ТА 14 РОКІВ ПО ТИПУ СТАТУРИ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ..... 148
33.	Рожков В. О. ВПЛИВ ТЕХНІКИ ЗАМАХУ МОЛОТУ НА ТЕХНІКУ ЙОГО ПЕРШОГО ПОПЕРЕДНЬОГО ОБЕРТАННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ..... 156
34.	Романчук С. В., Король О. С., Гавриленко М. М., Фестрига С. В. КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 163
35.	Саламаха О. Є. ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ОПОРНО – РУХОВОГО АПАРАТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ..... 168
36.	Соцький К. О., Буртова О. І., Якушева Ю. І. ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ АДАПТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 171
37.	Стадник В. В., Осінчук В. В., Гребінка Г. Я., Оліярник В. І., Світлик В. В. ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕС У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ..... 175
38.	Стасюк Р. М., Васильєв В. В., Песоцький С. М. ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РИНКОВИХ ВІДНОСИН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ..... 179
39.	Стасюк Р. М., Куриленко О. В., Лысенко О. В. МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ..... 183
40.	Супруненко М. В., Коломейцева О. М. ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ..... 187
41.	Терещенко В. І., Штанько Л. О. ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ..... 193
42.	Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. ЗМІНА РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ..... 196
43.	Шишкіна О. М., Бейгул І. О. АНАЛІЗ МЕТОДИК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК З УРАХУВАННЯМ ФАЗ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ..... 199
44.	Яковенко О. О., Підпригора І. С. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ..... 203

CONTENTS 3 K (111) 2019

1.	<i>Anikeko L.</i> THEORETICAL FOUNDATIONS FORMAVATING MOTIVATIONAL AND POLITICAL STUDENTS OF YOUNG STUDENTS UP TO THE PHYSICAL CULTURE.....	9
2.	<i>Artiushenko A., Artiushenko O., Trubenko O.</i> PECULIARITIES OF PUPIL'S VIGOUR DISPLAY AT THE LESSONS OF PHYSICAL TRAINING.....	12
3.	<i>Asaulyuk I.</i> FEATURES OF MANIFESTATION OF STATIC POWERFUL ENDURANCE OF TORSO MUSCLES OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES IN THE PROCESS OF VOCATIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	17
4.	<i>Bobrovnick V., Tkachenko M., Krushinskaya N.</i> CHARACTERISTICS AND RESULTS OF UKRAINIAN ATHLETES' PERFORMANCE IN MARATHON RACE ON THE MAIN TRACK-AND-FIELD FORUMS.....	21
5.	<i>Borysova Yu., Horpynich O., Shyakhov Yu.</i> THE RESULTS OF FACTOR ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION IN BOYS 7-17 YEARS OLD.....	26
6.	<i>Vysotsky V., Kalugin I., Kovalenko A., Linnik A.</i> EFFICIENCY OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENT YOUTH BY MEANS OF SPORTS AND GAMING ACTIVITIES.....	30
7.	<i>Vindiuk P.</i> EFFICIENCY OF REFLECTOR LOCOMOTION APPLICATION BY VOJTA METHOD IN THE SYSTEM OF PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH CEREBRAL PARALICITY.....	34
8.	<i>Gasan I., Horilchanyk O., Dolgareva M.</i> THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY OF THE POPULATION OF THE EU IN THE LAST 10 YEARS.....	37
9.	<i>Grishchenko T., Okopny A., Semeriak Z., Palatny A.</i> PROSPECTS OF SCIENTIFIC SUBSTANTIATION OF FORMATION OF MOTIVATION OF ATHLETES FOR FENCING EXERCISES AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....	44
10.	<i>Dmytruk S., Brychuk M., Yefanova V., Diedukh M.</i> TOURISM ANIMATION AS A MEANS OF RECREATION AND WELLNESS SCHOOL AGE CHILDREN.....	48
11.	<i>Dovgopol E. P.</i> FEATURES OF THE CONSTRUCTION OF RATIONAL MODES OF MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	53
12.	<i>Duditska S.</i> DOMESTIC AND EXTERNAL EXPERIENCE OF THE USE OF HEALTH AND RECREATIONAL MOVEMENT ACTIVITIES IN PEOPLE OF AGED PEOPLE.....	56
13.	<i>Ieremenko (Spichak) N.</i> EFFICIENCY OF THE USE OF THE FITNESS PROGRAM OF HEALTHY AEROBICS FOR GIRLS OF YOUNGER SCHOOL AGE.....	61
14.	<i>Zhamardiy V.</i> DYNAMAICS OF PSYCHOEMOTIC STATUS INDICATORS AFTER IMPLEMENTATION OF THE METHODOICAL SYSTEM OF FITNESS TECHNOLOGIES.....	65
15.	<i>Kachan V., Lezhniova O.</i> FORMATION OF BASKETBALL MOTOR SKILLS AND ABILITIES OF STUDENTS IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION.....	69
16.	<i>Ketova N.</i> CHARACTERIZATION OF METHODS AND MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION IN CASE OF YOUNG PEOPLE WITH SCOLIOSIS.....	73
17.	<i>Kruk M., Zhukovskyi Ye., Kruk A., Kolesnik I.</i> PHYSICAL EDUCATION OF THE YOUNGER GENERATION IN UKRAINIAN PEDAGOGY FIRST HALF OF THE XX-TH CENTURY.....	77
18.	<i>Kuznetsova O., Moseychuk Yu.</i> IMPLEMENTATION OF INFORMATION AND COMMUNICATION TECHNOLOGIES INTO THE STUDENTS' INDEPENDENT PHYSICAL AND HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES.....	81
19.	<i>Lebediev S., Shalenko V., Pertsukhov A.</i> COMPARATIVE ANALYSIS OF THE IMPLEMENTATION OF STANDARD PROVISIONS OF HIGHLY SKILLED PLAYERS.....	87
20.	<i>Maksymchuk B.</i> MODERN DEVELOPMENT OF PEDAGOGICAL MASTERY IN FUTURE PHYSICAL EDUCATION TEACHERS.....	92
21.	<i>Moskalenko N., Yakovenko A.</i> NATIONAL STANDARDS OF PHYSICAL EDUCATION FOR US STUDENTS.....	97
22.	<i>Nikolaenko V., Vorobyov M.</i> FACTORS OF THE IMPLEMENTATION OF THE SPORTS RESERVE TRAINING PROGRAM IN THE LEADING EUROPEAN FOOTBALL COUNTRIES.....	101
23.	<i>Nesterchuk N., Osipchuk I., Podolyanchuk I.</i> PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH DOWN SYNDROME.....	105
24.	<i>Okhromi G., Aniskevich S.</i> OPTIMIZED METHODOLOGIES AND INNOVATIVE APPROACHES TO THE IMPLEMENTATION OF THE NATIONAL PROGRAM "PHYSICAL ACTIVITY, HEALTHY METHOD OF LIFE - HEALTH OF NATION".....	109
25.	<i>Pityn M., Khimenes K., Karpa I., Ripak I.</i> REPRESENTATIVE OF LEADING FOOTBALL COUNTRIES AT UEFA EUROPA LEAGUE COMPETITIONS DURING 2009-2018.....	114
26.	<i>Pankratov N.</i> SOCIAL PREREQUISITES FOR MANAGING THE PROCESS OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE FOR STUDENTS.....	120
27.	<i>Patsaliuk K., Kovalchuk D., Kovtun O.</i> PROGRAMMING OCCUPATION OF POWER FITNESS FOR THE YOUNG PERSON.....	123
28.	<i>Petruk L., Sinitsyna E., Sotnik O. Biruk I.</i> THE MOST POPULAR SPORTS SECTIONS AMONG FIRST-YEAR STUDENTS.....	127

29.	<i>Pylypenko V., Tymchuk M., Nastoiashcha U., Pedorych A., Honchar V.</i> FORMATION OF PREPAREDNESS OF STUDENT PEOPLE TO PROTECTION OF THE MOTHERLAND IN SPORTS ACTIVITY.....	132
30.	<i>Podhurskyi S.</i> CONTROL OF THE SPEED-STRENGTH CAPABILITIES OF QUALIFIED ATHLETES IN MUAY THAI: CURRENT STATUS, PROBLEMS AND SOLUTIONS.....	136
31.	<i>Podolianchuk I., Osipchuk I., Rygun M., Pavlyuk T.</i> PHYSICAL REHABILITATION OF CHILDREN WITH DELAYED MENTAL DEVELOPMENT.....	141
32.	<i>Prudnikova M.</i> PHYSICAL PREPAREDNESS OF BICYCLISTS 13 AND 14 ON THE TYPE OF BUILD ON THE SECOND STAGE OF SPORT SPECIALIZATION.....	148
33.	<i>Rozhkov V.</i> RELATIONSHIP OF TECHNIQUE OF THE BACKSWING HAMMER WITH HIS FIRST PREVIOUS ROTATION AT THE QUALIFIED THROWERS.....	156
34.	<i>Romanchuk S., Korol A., Gavrilenko N., Festriga S.</i> THE CORRECTION OF THE PSYCHOPHYSIOLOGICAL FUNCTIONS IN THE PROCESS OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL TRAINING OF UNIVERSITIES STUDENTS.....	163
35.	<i>Salamakha O.</i> THE MEANING AND FUNCTIONS OF THE OPORNO - MOTOR APPARATUS AS A COMPONENT OF THE HUMAN BODY.....	168
36.	<i>Sotskyi K., Burtova O., Yakusheva Y.</i> FIRST NAME, LAST NAME PEDAGOGICAL CRITERIA OF FOOTBALL PLAYERS' ADAPTATION TO TRAINING LOADS AT HIGHER EDUCATIONAL ESTABLISHMENTS.....	171
37.	<i>Stadnik V., Osinchuk V., Hrebinka G., Oliavirik V., Svitlyk V.</i> THE INTEGRATION OF PILATES TOOLS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE STUDENTS OF HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS.....	175
38.	<i>Stasyuk R., Vasilyev V., Pesotsky S.</i> ECONOMIC PREREQUISITES OF THE FORMATION AND DEVELOPMENT OF MARKET RELATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	179
39.	<i>Stasyuk R., Kurylenko O., Lysenko O.</i> METHODOLOGICAL FOUNDATIONS OF INDIVIDUALIZATION OF TRAINING IN THE TEAM SPORTS GAMES.....	183
40.	<i>Suprunenko M., Kolomeitseva O.</i> PROBLEMS OF PHYSICAL EDUCATION IN UNIVERSITIES OF NON-SPORTS PROFILE AND POSSIBLE SOLUTIONS.....	187
41.	<i>Tereschenko V., Shtanko L.</i> PEDAGOGICAL BASES OF PHYSICAL EDUCATION.....	193
42.	<i>Shesterova L., Krajnik Y.</i> DYNAMICS OF PARAMETERS OF SPECIAL PHYSICAL FITNESS OF YOUNG FOOTBALL PLAYERS.....	196
43.	<i>Shishkina O., Beigul I.</i> ANALYSIS OF WOMEN SPORTS AND RECREATION TRAINING METHODS, TAKING INTO ACCOUNT THE PHASES OF THE BIOLOGICAL CYCLE.....	199
44.	<i>Iakovenko O., Pidoprygora I.</i> INCREASING OF THE LEARNING PROCESS EFFECTIVENESS THROUGH THE INTRODUCTION OF INNOVATIVE TECHNOLOGIES.....	203

УДК 796.81-056.263

Анікеєнко Л.В.
старший викладач

Національного технічного університету України «КПІ» імені І.І. Сікорського

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЙНО – ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Під час вивчення питання формування мотивації до занять фізкультурною культурою (ФК) будемо спиратися на визначення поняття «діяльність». Діяльністю можна вважати тільки той процес, який реалізується за рахунок мотивації, сформульований на основі суб'єктивносупільних зв'язків, які включають громадсько-значимий предмет. Аналізуючи ці визначення, а також спостереження за студентами, можна припустити, що під мотивацією до занять фізичною культурою розуміється система мотивів, які спонукають студентів до фізичного самовдосконалення.

Тому, ФК – це свідомо активність, яка спрямована на розвиток, удосконалення і підтримку на оптимальному рівні фізичної підготовленості функціонального стану органів і систем організму на основі індивідуальних потреб, можливостей людини, а критерієм ФК є фізична активність людини, яка характеризується ступенем участі залучення людини до сфери цієї діяльності. Основною метою ФК є досягнення кожною людиною за допомогою всіх форм і видів рухової активності у вигляді організованих і самостійних занять, фізичних вправ в режимі дня, загартування, раціонального харчування, відмови від шкідливих звичок, оптимального стану фізичного та психологічного здоров'я, бо здорова людина володіє більш високою продуктивністю праці, менше хворіє. За останні роки проблема рухової активності студентів дуже гостро стоїть перед фахівцями галузей України, пов'язаних із здоров'ям людини, бо кількість захворювання, які є наслідком гіпокінезії значно збільшилася.

Ключові слова: формування мотивації, фізична культура, фізичне самовдосконалення, студенти, психологічне здоров'я.

Анікеєнко Л.В. Теоретические основы формирования мотивационно - ценностного отношения студенческой молодежи к занятиям физической культурой При изучении вопроса формирования мотивации к занятиям физкультурной культурой (ФК) будем опираться на определение понятия «деятельность». Деятельностью можно считать только тот процесс, который реализуется за счет мотивации, сформулированный на основе субъективносупильных связей, включающих общественно-значимый предмет. Анализируя эти определения, а также наблюдение за студентами, можно предположить, что под мотивацией к занятиям физической культурой понимается система мотивов, побуждающих студентов к физическому самосовершенствованию.

Поэтому, ФК - это сознательная активность, которая направлена на развитие, совершенствование и поддержание на оптимальном уровне физической подготовленности функционального состояния органов и систем организма на основе индивидуальных потребностей, возможностей человека, а критерием ФК является физическая активность человека, которая характеризуется степенью участия приобщения человека к сферы этой деятельности. Основной целью ФК является достижение каждым человеком с помощью всех форм и видов двигательной активности в виде организованных и самостоятельных занятий, физических упражнений в режиме дня, закаливание, рациональное питание, отказ от вредных привычек, оптимального состояния физического и психологического здоровья, потому что здоровый человек обладает более высокой производительностью труда, меньше болеет. За последние годы проблема двигательной активности студентов очень остро стоит перед специалистами отраслей Украины, связанных со здоровьем человека, так как количество заболеваний, являющиеся следствием гипокинезии значительно увеличилось.

Ключевые слова: формирование мотивации, физическая культура, физическое самосовершенствование, студенты, психологическое здоровья.

Anikeko L. Theoretical foundations formavating motivational and political students of young students up to the physical culture. When studying the issue of motivation to engage in physical culture (FC), we will rely on the definition of "activity". Activity can be considered only that process, which is realized at the expense of motivation, formulated on the basis of subjectively social relations, which include a socially significant subject. Analyzing these definitions, as well as observing students, one can assume that the motivation for physical culture is understood as a system of motives that motivate students to achieve physical self-improvement.

Therefore, FC is a conscious activity aimed at the development, improvement and support of the optimal level of physical preparedness of the functional state of organs and systems of the body based on individual needs, human capacities, and the criterion of the FC is the physical activity of a person characterized by the degree of participation of the involvement of man to the scope of this activity. The main purpose of FC is to achieve each person with all forms and types of motor activity in the form of organized and independent exercises, physical exercises in the mode of the day, hardening, rational nutrition, abandoning bad habits, optimal state of physical and psychological health, because a healthy person has higher productivity, less ill. In recent years, the problem of motor activity of students is very acute to the specialists of the Ukrainian branches related to human health, since the number of diseases that are the result of hypokinesia has increased significantly.

Key words: formation of motivation, physical culture, physical self - improvement, students, psychological health.

Постановка проблеми. Фізкультурно-оздоровча діяльність (ФК) складається з двох частин. Фізична діяльність поєднує фізичну культуру, фізичне виховання спорт та фізична рекреація, тому, що вони мають загальні мотиви і цілі. Які пов'язані із здоров'ям людини.

Найважливішим з цих елементів є фізичне виховання. Воно покликане збуджувати у студентів потреби і інтерес до занять фізичною культурою і спортом, сприяти глибокому усвідомленню психофізіологічних основ фізичного розвитку і зміцненню здоров'я.

Другою невід'ємною частиною соціального життя студентської молоді є спортивна діяльність, яка найяскравіше відображує здатність людини максимально проявити свої фізичні та духовні можливості, досягти найвищого спортивного результату. Підготовка до цієї діяльності вимагає великої цілеспрямованості, довгих років важкої праці, відмови від багатьох радощів життя, а спортивна боротьба за перемогу в більшості змагань проходить на межі людських можливостей, що призводить до надмірних фізичних та психологічних навантажень.

Важко зрозуміти, що саме керує людиною, яка йде на це якщо не знати особливостей її внутрішніх спонук, тобто мотивації. Якщо у студента, як у спортсмена буде сформована цілеспрямована мотивація до спортивного вдосконалення, активного творчого ставлення до самовдосконалення і почуття відповідальності, це полегшить перенесення навантаження та дозволить більш ефективно мобілізувати ресурси організму. Заняття спортом – це складна діяльність, яка вимагає від людини багато фізичних і психічних сил, часу, дорогого інвентарю та обладнання. Через це більшість студентів обирають простіші та доступніші фізичні вправи.

Однак, як свідчить педагогічний досвід, у більшості випадків фізична активність студентів регламентується, насамперед, програмними вимогами до предмету «фізичне виховання», а не внутрішніми потребами самих студентів. Однією з важливих проблем навчального процесу є виховання в студентів позитивного ставлення до фізичного виховання та спорту. Заняття фізичними вправами здійснюються під впливом певних стимулів і спонукань. Такими спонукальними силами є інтереси, переконання та ідеали. На думку педагогів і психологів, прояви інтересу неможливі поза діяльністю людини, яка детермінує його появу та розвиток. Водночас уся діяльність людини вагомо визначається інтересами, які з'являються в процесі життєдіяльності. Отже, інтерес є важливим чинником для особистості та діє як важливий суб'єктивний фактор, який сприяє успішній реалізації психічних процесів, доцільному виконанню діяльності.

Інтерес породжує сильну й відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи вони матеріальні, чи духовні, тобто інтереси виступають як усвідомлення необхідності реалізації потреб, що породжує до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб. Надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь. Найцікавішою є робота, яка вимагає постійного напруження, тому що легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання важкості навчально-тренувальної діяльності – важлива умова інтересу до неї. Проте інтерес підвищується лише тоді, коли ця важкість посилюється та її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає.

Аналіз літературних джерел. Одна з головних особливостей людини – активне ставлення до навколишнього світу, причому форми виявлення цієї активності дуже різноманітні. Це широкий спектр дій, учинків особистості. Це складний соціальний, психофізіологічний процес, який має конкретну основу. Формуючою та спрямовуючою основою будь-якої активності виступає мотив, що спонукає до дії, вчинку. Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Один з основних таких факторів – нестача вільного часу.

Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному й духовному вдосконаленні. З одного боку, вільний час – фактор, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності. Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням є формування в студентів навичок самостійної й раціональної організації вільного часу. Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

Стратегічною метою фізичного виховання студентської молоді повинно бути формування в неї фізичного, морального та психічного здоров'я, усвідомленої потреби у фізичному вдосконаленні, розвитку інтересу й звички до самостійних занять фізичною культурою та спортом, набуття знань і вмінь здорового способу життя. Це потребує дотримання державної політики й вироблення Концепції фізичного виховання студентської молоді відповідно до соціальних та економічних змін, що відбуваються в Україні.

Утвердження концепції дало б змогу оптимізувати фізичне виховання молоді, суттєво покращити здоров'я й працездатність студентської молоді, визначити об'єкт фізичного виховання, його ідеологічні, організаційно-педагогічні основи, програмне, нормативне, наукове, методичне, інформаційне, кадрове, матеріально-технічне, медичне, фінансове забезпечення та міжнародні зв'язки в цій галузі.

Основною проблемою сучасної системи вищої освіти є пошук оптимальних шляхів підготовки висококваліфікованих спеціалістів із високим рівнем конкурентоспроможності в умовах ринкової економіки. У цьому зв'язку адаптація молодих фахівців до нових умов праці вимагає від них, окрім глибоких професійних знань, умінь до співпраці, стійкої працездатності, фізичного здоров'я, які у своїй єдності сприяють високій продуктивності праці.

У зв'язку з цим у цільовій комплексній програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» перед університетами поставлено завдання сприяти вихованню в студентів морально-вольових якостей, покращенню їхнього фізичного й

психічного здоров'я. У розв'язанні цього завдання велике значення має фізичне виховання. Тому формування в студентів університетів потреби фізичного вдосконалення розглядається як один із перспективних напрямів їхньої діяльності.

Метою роботи є аналіз теоретичних основ формування мотиваційно – цінностного становлення студентської молоді до занять фізичною культурою.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічні спостереження та опитування, анкетування, методи експериментних оцінок.

Викладення осного матеріалу дослідження. Аналіз програми з фізичного виховання для університетів свідчить про те, що вона в цілому зорієнтована на розв'язання завдань фізичного вдосконалення студентів з урахуванням специфіки їхньої майбутньої діяльності. Така спрямованість знайшла вирішення в професійно-прикладній фізичній підготовці, яка є складовою частиною змісту навчальної програми, навчально-методичних посібників і підручників. У той же час низький рівень рухової підготовленості, розвитку в студентів психофізичних і вольових якостей гальмує їхнє особистісне зростання.

Подолання зазначеної однобокості й раціональне використання засобів фізичної культури й спорту в процесі навчання в університеті можливе, на нашу думку, за умови формування в студентів стійкої потреби фізичного вдосконалення. При такому підході відкриваються широкі можливості в підвищенні рухової активності студентів, фізичної підготовленості та розвитку в них базових фізичних якостей. Крім того, пізнання закономірностей і механізмів формування в студентів потреби фізичного вдосконалення сприятиме вихованню в них звички до самостійних занять фізичними вправами.

Головним критерієм ефективності фізичного виховання випускників університетів є: отримання знань і дотримання основ здорового способу життя; знання основ організації й методики найбільш ефективних видів і форм раціональної рухової діяльності та вміння застосовувати їх на практиці у своїй фізичній активності; знання основ методики оздоровлення й фізичного удосконалення традиційними та нетрадиційними засобами й методами фізичної культури; знання основ професійно-прикладної фізичної підготовки та вміння застосовувати їх на практиці; сформована навичка до щоденних занять фізичними вправами в різноманітних раціональних формах; систематичне фізичне тренування з оздоровчою або спортивною спрямованістю; формування розуміння ролі фізичної культури в розвитку особистості й підготовки до її професійної діяльності, мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установка на здоровий спосіб життя, фізичне вдосконалення та самовиховання потреби в регулярних заняттях і фізичними вправами, і спортом; формування системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботі, сімейному фізичному вихованні; зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню та всебічному розвитку організму, профілактика захворювань, забезпечення високого рівня фізичного стану, працездатності протягом усього періоду життя; набуття фонду рухових умінь і навичок, забезпечення загальної й професійно-прикладної фізичної підготовленості, що визначають психофізичну готовність випускників університету до життєдіяльності та обраної професії; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей.

Свої функції, що розвивають і формують особистість, фізична культура найбільш повно реалізує через систему фізичного виховання. Фізичне виховання – це педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне вдосконалення організму, навчання основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних із ними знань для наступної успішної професійної діяльності. Як навчальна дисципліна "Фізичне виховання" забезпечує реалізацію мети й завдань, передбачених програмою. Для проведення практичних занять із фізичного виховання студенти повинні розподілятися на навчальні відділення – основне, спеціальне та спортивне. Розподіл на навчальні відділення проводиться на початку навчального року на всіх курсах з урахуванням статі, стану здоров'я, фізичного розвитку, фізичної й спортивної підготовленості.

В основне навчальне відділення зараховують студентів, віднесених до основної та підготовчої медичних груп, які розподіляються в навчальні групи загальної фізичної підготовки й у групи з видів спорту. Як правило, це практично здорові, але фізично недостатньо підготовлені студенти. В основному відділенні навчальний процес передбачає комплексне розв'язання таких завдань: зміцнення здоров'я, сприяння правильному формуванню й усебічному гармонійному розвитку організму; формування системи знань із фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності, навчання, роботи, у сімейному фізичному вихованні; формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичної культури, установки на фізичне вдосконалення й самовиховання, потреби в регулярних заняттях фізичними вправами та спортом; оволодіння системою практичних умінь і навичок, розвиток й удосконалення психофізичних можливостей, якостей і властивостей особистості; набуття досвіду творчого використання фізкультурно-оздоровчої й спортивної діяльності для досягнення особистих і професійних цілей; здатності до виконання державних тестів та нормативів на рівні вимог освітньо-кваліфікаційних характеристик й освітньо-професійних програм відповідного спеціаліста.

Інтерес породжує сильну й відносно тривалу спрямованість уваги людини на задоволення своїх потреб незалежно від того, чи вони матеріальні, чи духовні, тобто інтереси виступають як усвідомлення необхідності реалізації потреб, що породжує до активної діяльності, спрямованої на задоволення потреб. Надання студентам можливості проявляти самостійність та ініціативу є необхідною умовою формування інтересу до навчальної діяльності. Чим активніші методи навчання, тим легше зацікавити молодь.

Найцікавішою є робота, яка вимагає постійного напруження, тому що легкий матеріал не викликає інтересу. Подолання важкості навчально-тренувальної діяльності – важлива умова інтересу до неї. Проте інтерес підвищується лише тоді, коли ця важкість посилюється та її можна подолати. У протилежному випадку інтерес швидко спадає. Важливим фактором виникнення інтересу є позитивна атмосфера в колективі, новизна навчального матеріалу. Рівень інтересу до фізичної культури в студентів невисокий. 50–60 % молоді має середній або вищий від середнього інтерес до фізичного виховання та спорту. Причому в жінок рівень інтересу загалом нижчий, ніж у чоловіків.

Варто зазначити, що в значній частині молоді інтерес до фізичної культури відсутній або навіть сформувався негативно ставлення до неї. Аналіз спостережень свідчить, що з віком рівень інтересу студентів до фізичної культури знижується. Це обумовлюється станом фізичного виховання в школах, де вони навчалися. Лише незначна кількість студентів раніше займалась у спортивних секціях. Найчастіше це спортивні ігри, легка атлетика, боротьба. Вибір видів рухової активності обмежувався умовами й можливостями шкіл, розвитком спортивної бази. Значна кількість студентів під час навчання в університеті хотіла би займатись у спортивних секціях. Це створює умови для ефективної навчально-виховної діяльності. Основою збереження й зміцнення здоров'я є ведення здорового способу життя, а саме: виконання ранкової гігієнічної гімнастики, самостійні заняття фізичними вправами протягом дня, виконання загартувальних процедур, організація харчування. Лише 10–15% студентів дотримуються цих правил. Потрібно зазначити, що більшість серед них – жінки. Занепокоєння викликає той факт, що в значній частині молоді поширені паління та вживання алкогольних напоїв.

Причому в жінок також високою є наявність цих шкідливих звичок, а це вимагає активної профілактичної роботи. Результати спостережень та опитування свідчать, що мотиви занять фізичними вправами респондентів різні. На перше місце студенти ставлять мотив покращення здоров'я. Це можна пояснити обізнаністю студентів щодо позитивного впливу фізичних вправ на стан здоров'я. Значна частина молоді виконує фізичні вправи для підвищення фізичної підготовленості або покращення будови тіла. Потрібно зазначити, що мотив "мати гарну будову тіла" переважає в жінок, а "прагнення підвищити фізичну підготовленість" – у чоловіків. Незначна кількість молоді відвідує заняття фізичними вправами з інтересу до особи викладача. Занепокоєння викликає той факт, що значна кількість студентів відвідує обов'язкові заняття, щоб уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять.

Зміни рухової активності студентів можуть відбуватися під впливом різних факторів, які підвищують або знижують ефективність навчального процесу, ставлення молоді до фізичної культури. Один з основних таких факторів – нестача вільного часу. Від структури вільного часу залежить успіх формування життєвих потреб та інтересів. Саме вільний час зумовлює можливість реалізації потреб особистості у фізичному й духовному вдосконаленні. З одного боку, вільний час – фактор, що формує потреби особистості, з іншого – потреби, що реалізуються в діяльності. Вільний час студента – це та частина позанавчального часу, яка присвячується самоосвіті, суспільній діяльності, відпочинку, заняттям за інтересами, у тому числі й фізичними вправами.

Висновки. 1. Недостатність вільного часу негативно впливає на ставлення студентів до фізичного виховання. Тому важливим завданням в університетах є формування в студентів навичок самостійної й раціональної організації вільного часу.

Отже, мотиви фізичного виховання студентів різні, що обумовлюють, з одного боку, їх корекцію, а з іншого – диференційований підхід у процесі виконання фізичних вправ.

2. Рівень інтересу студентів до фізичного виховання й спорту невисокий. Протягом навчального процесу в університеті спостерігається тенденція зниження інтересу студентів до фізичного виховання та спорту. Основними мотивами фізичного виховання студентів університетів є бажання мати гарну будову тіла, покращити стан здоров'я, підвищити фізичну підготовленість. На ставлення студентів до фізичної культури впливають такі фактори: поганий стан здоров'я, нестача вільного часу, відсутність спортивної бази й потрібних секцій.

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., 2000 – 512 с (Серия «Мастера психологии»).
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин – СПб., Питер, 2002 – 508 с.
3. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу – 3-е издание – СПб., Питер, 2006 – 352 с. – Серия «Мастера психологии».

Reference

1. Davis K. (1993) "Human Behaviour at Work: Organizational Behaviour. 5th. Ed". – New York: Mc Graw – Hill, –p. 42.
2. Minkov E. G. (2007) "Motivaziya: struktura i funkcionirovanie" – Dubna "Feniks", – p. 416.
3. Zebrowski P. T. (1997) "Symbol of symmetrical development: the reception of the AMKA in Poland // The international journal of the history of sport". – Poland. Vol. 8 - #1 – pp. 96 – 110.

Артюшенко А.О.,
д.п.н., професор кафедри спортивних дисциплін
Артюшенко О.Ф.,
к.п.н., професор, завідувач кафедри спорт.дисциплін
Трубенко О.А.,
аспірант

Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ РІШУЧОСТІ В УЧНІВ ШКІЛЬНОГО ВІКУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

В статті уточнена змістова сутність поняття «рішучість», а також вивчені особливості її прояву в учнів загальноосвітньої школи в процесі занять фізичною культурою. Показано, що це поняття змикається з проблемою вольового розвитку людини. Розповсюджене в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Враховуючи важливість проблеми в роботі була здійснена спроба вивчення особливостей прояву рішучості в учнів 8-17 років в залежності від рівня їхнього фізичного розвитку, рухової підготовленості і функціональної рухливості нервових процесів. Для вивчення

особливостей прояву рішучості був проведений констатувальний експеримент. В експерименті брали участь учні 8-17 років (усього 322 учня). Для оцінки рішучості в учнів у процесі виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури за основу була взята експертна оцінка за методикою А.І. Висоцького в нашій модифікації. Співставлення оцінок експертів дозволяє стверджувати, що під час виконання ігрових вправ на уроках фізичної культури учні з високим рівнем рухової підготовленості суттєво випереджають своїх однолітків за рівнем розвитку рішучості. Спостерігається чітка тенденція до значного підвищення рівня її прояву в учнів з підвищенням їхнього рухового (ігрового) досвіду.

Одержані результати дослідження свідчать про те, що рівень прояву рішучості більшою мірою залежить від власного практичного досвіду до конкретної діяльності. Тому можна стверджувати, що основним чинником, який обумовлює і забезпечує формування рішучості є сама діяльність. На уроках фізичної культури це виконання фізичних вправ, тобто процес оволодіння руховими навичками, підвищення рівня фізичних якостей. Можна вважати, що саме систематична, напружена і успішна діяльність з поступовим підвищенням труднощів є основою для вольового розвитку учнів загальноосвітньої школи.

Ключові слова: особистісна рішучість, вольовий розвиток, вольові якості, функціональна рухливість нервових процесів.

Артюшенко. А.А., Артюшенко А.Ф., Трубенко А.А. Особенности проявления решительности у учащихся школьного возраста в процессе занятий физической культурой. В статье уточнена содержательная сущность понятия «решительность», а также изучены особенности ее проявления у учащихся общеобразовательной школы в процессе занятий физической культурой. Показано, что это понятие смыкается с проблемой волевого развития человека. Распространенное в настоящее время понимание решимости только как отдельной волевой качества является, на наш взгляд, очень узким и не отражает в полной мере сущность процесса принятия решения. Учитывая важность проблемы в работе была предпринята попытка изучения особенностей проявления решительности у учащихся 8-17 лет в зависимости от уровня их физического развития, двигательной подготовленности и функциональной подвижности нервных процессов. Для изучения особенностей проявления решимости был проведен констатирующий эксперимент. В эксперименте участвовали учащиеся 8-17 лет (всего 322 ученика). Для оценки решимости у учащихся в процессе выполнения физических упражнений на уроках физической культуры за основу была взята экспертная оценка по методике А.И. Высоцкого в нашей модификации. Сопоставление оценок экспертов позволяет утверждать, что при выполнении игровых упражнений на уроках физической культуры учащиеся с высоким уровнем двигательной подготовленности существенно опережают своих сверстников по уровню развития решительности. Наблюдается четкая тенденция к значительному повышению уровня ее проявления у учащихся с повышением их двигательного (игрового) опыта.

Полученные результаты исследования свидетельствуют о том, что уровень проявления решительности в большей степени зависит от собственного практического опыта в конкретной деятельности. Поэтому можно утверждать, что основным фактором, который обуславливает и обеспечивает формирование решимости является сама деятельность. На уроках физической культуры это выполнение физических упражнений, то есть процесс овладения двигательными навыками, повышение уровня физических качеств. Можно считать, что именно систематическая, напряженная и успешная деятельность с постепенным повышением трудностей является основой для волевого развития учащихся общеобразовательной школы.

Ключевые слова: решительность, волевое развитие, волевые качества, функциональная подвижность нервных процессов.

Artiushenko A., Artiushenko O., Trubenko O. Peculiarities of Pupil's Vigour Display at the Lessons of Physical Training. The article focuses on the informative angle of such notion as vigour and its characteristic display by schoolchildren at the lessons of Physical Training. The research suggests that this notion is fixed on the problem of person's volitional development. In our opinion modern understanding of the notion vigour as a separate volitional quality is very narrow. Such understanding doesn't display the core of making up one's mind in a wide sense. Due to the significance of this issue we tried to investigate the peculiarities of pupil's vigour at the age of 8-17 according to their fitness level, motor activity and functional nervous activity. Specificity of vigour display through the prism of ascertaining experiment has been outlined. Pupils from 8 to 17 years old (the total amount 322) took part in the experiment. Methodology by A.I. Vysots'kyi in our modification for evaluation of pupil's vigour while doing exercises has been taken. Data evaluation proves that pupils with a high level of physical fitness are well ahead of their contestants while doing exercises at Physical Training lessons. Tendency towards higher level of pupil's physical activity has been observed.

Attained results suggest that the level of vigour display depends on one's own experience for a concrete activity. This allows saying that the main criteria leading to vigour formation is the activity by itself. It includes the process of movement skills and the level increase of physical qualities. The research suggests that the volitional development basis is systemic and hard activity along with the increasing of physical activity for pupils of secondary school.

Key words: personal vigour, volitional development, volitional qualities, functional nervous activity.

Постановка проблеми. Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що змістова сутність поняття «рішучість» залишається практично не визначеною. Рішучість частіше за все розглядається в числі інших вольових якостей, які сприяють прийняттю рішення про дію. Проблема прийняття рішення, або вибору, як правило, пов'язується психологами з однією з вузлових проблем мотивації і волі – проблемою конфліктів спонук і їхнього вирішення.

Волю як вибір однієї з декількох спонук або як прийняття рішення про дію внаслідок вибору найбільш привабливого мотиву розглядали К.Л. Бабаян [4], В.І. Макарова [8], В.К.Калін [7]. Є.П.Ільїн [6] також підкреслює, що основа вибору, прийняття рішення – це не що інше, як мотив.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В даний час в психологічній літературі представлена велика кількість робіт з проблеми волі. Але відсутність єдиних критеріїв оцінювання рівня вольового розвитку і єдиної термінології, неоднозначність підходів до визначення волі не наближують, а ще більш ускладнюють і віддаляють визначення змістової сутності вольової поведінки людини від її вихідного розуміння. На нашу думку, вихідне розуміння поняття волі було сформульовано ще Аристотелем, який використовував це поняття для відокремлення дій, які здійснюються на основі розумного рішення суб'єкта, від дій, які викликані його бажанням. У цьому плані ми погоджуємось з думкою Н.Н. Ланге, який писав, що питання про волю затемнюється недостатнім розумінням того, що воля і рішення про дію. Саме прийняття рішення в результаті «боротьби мотивів» – це і є прояви рішучості, – це і є воля.

Розповсюджене в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Ми впевнені, що треба вести мову про особистісну рішучість, рівень прояву якої можна ототожнювати з рівнем вольового розвитку особистості. Але запропоновані в означених роботах методичні рекомендації щодо формування вольових якостей в учнівської молоді у процесі навчання практично не пов'язуються з найбільш характерним моментом вольової діяльності людини – прийняттям рішення, тобто з рішучістю.

Враховуючи вищевикладене, можна стверджувати, що вирішення проблеми методичного характеру потребує ґрунтовного вивчення основних складових рішучості, а також чинників, які впливають на рівень її прояву. Тому в своєму дослідженні ми спробували вивчити особливості прояву вольових якостей в учнів загальноосвітньої школи в процесі занять фізичною культурою. При цьому, враховуючи думку Є.П.Ільїна [6], К.Л.Бабаяна [4], А.О. Артюшенка [1], та інш. про залежність рівня вольового розвитку людини від багатьох біологічних і соціальних чинників, ми вважали за потрібне вивчення особливостей прояву рішучості в учнів 8-17 років в залежності від рівня їхнього фізичного розвитку, рухової підготовленості і функціональної рухливості нервових процесів.

Мета дослідження полягала в уточненні змістовної сутності поняття « рішучість» і у вивченні особливостей її прояву в учнів загальноосвітньої школи в процесі занять на уроках фізичної культури.

У процесі експериментальної роботи був використаний комплекс **методів дослідження**, що включав: аналіз психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження, констатувальний експеримент, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Для вивчення особливостей прояву рішучості в учнів був проведений констатувальний експеримент. В експерименті брали участь учні 8-17 років (усього 322 учня).

Для оцінки рішучості в учнів у процесі виконання фізичних вправ на уроках фізичної культури за основу була взята експертна оцінка за методикою А.І. Висоцького [5] в нашій модифікації.

Оцінювання рішучості учнів здійснювалася трьома експертами. Оцінка відбувалася відповідно до наданої характеристики рішучості за п'ятибальною системою в процесі виконання ігрових вправ. В якості ігрових вправ використовувалися рухливі ігри, естафети, а також двостороння гра в баскетбол. Саме під час виконання ігрових вправ виникають ситуації, які вимагають прояву рішучості і всього спектру власних можливостей і вольових якостей. Із трьох оцінок експертів виводилася середня.

Для оцінки рівня прояву фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості була використана програма тестування, за основу якої були взяті контрольні нормативи з навчальної програми по фізичній культурі. Крім того, в усіх учнів нами були зафіксовані і вивчені у взаємозв'язку з вольовими якостями показники фізичного розвитку і функціональної рухливості нервових процесів за допомогою інструментальної методики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Розповсюджене в даний час розуміння рішучості тільки як окремої вольової якості є, на наш погляд, дуже вузьким і не відображає повною мірою сутність процесу прийняття рішення. Ми впевнені, що треба вести мову про рішучість, рівень прояву якої можна ототожнювати з рівнем вольового розвитку особистості.

Аналіз отриманих даних показує, що експертні оцінки рішучості в учнів помітно відрізняються.

У віковому плані можна відмітити тенденцію до підвищення рівня прояву рішучості у вікових періодах 10 і 11 років. Саме в учнів 10 і 11 років рішучість оцінюється значно вище, ніж в учнів молодших і старших вікових груп. В цілому ж можна відмітити, що в учнів загальноосвітньої школи з віком від 8 до 17 років рівень прояву рішучості змінюється не суттєво. В той же час незалежно від віку в учнів з високим рівнем фізичного розвитку рішучість оцінюється значно вище, ніж в учнів з низьким і середнім рівнем фізичного розвитку. Різниця в більшості випадків складає від 0,3 до 0,6 бала. На нашу думку, можна вважати, що у всіх вікових групах учні з високим рівнем фізичного розвитку почувають себе більш впевнено, діють сміливіше, рішучіше.

Відомо, що на рівень вольового розвитку людини впливають чинники біологічного і соціального характеру. Так, залежність рівня вольових якостей від властивостей вищої нервової діяльності неодноразово підкреслювалося в роботах К.Л.Бабаяна [4], І.Д. Бега [2,3].

С.О. Поліщук [10] також підкреслює, що психічні і фізіологічні функції знаходяться в тісному діалектичному зв'язку, взаємно обумовлюючи розвиток як вольової активності, так і механізмів, що забезпечують її ефективне здійснення. Незважаючи на все це, результати наших досліджень не дозволяють говорити про наявність в учнів загальноосвітньої школи залежності вольових проявів від властивостей вищої нервової діяльності. Звертає на себе увагу той факт, що в учнів 8-17 років з низьким і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів оцінки рішучості суттєво не відрізняються. Так, різниця в оцінках рішучості в учнів з низьким і високим рівнем ФРНП складає в більшості вікових

періодів від 0 до 0,1 бала. В той же час відмічається тенденція до підвищення рівня прояву рішучості з віком від 8 до 17 років.

У вікових періодах 8, 9 років рішучість оцінюється в більшості випадків на 0,3-0,4 бала нижче, ніж у старшокласників 16 і 17 років. На нашу думку, це можна пояснити більшим руховим досвідом старшокласників, що дозволяє в різних ігрових ситуаціях швидше приймати рішення про власні дії у відповідності з зовнішніми умовами і власними можливостями. Можна передбачати, що на відміну від учнів молодшого й середнього шкільного віку вольова регуляція старшокласників більшою мірою пов'язується з інтелектуальною основою, зі смисловим утворенням, із самоаналізом і самостимуляцією. Саме такі особливості вольових дій учнів старших класів відмічалися в роботах Л.А.Нечипоренка [9] і Є.П.Ільїна [6].

Отримані дані свідчать про те, що рівень прояву рішучості людини значною мірою залежить від рухової підготовленості (рис. 1). На це вказували Є.П. Щербаков, К.Л. Бабаян. Співставлення оцінок вольових якостей дозволяє стверджувати, що при виконанні ігрових вправ на уроках фізичної культури учні з високим рівнем рухової підготовленості (рухового досвіду) суттєво випереджають своїх однолітків за рівнем розвитку рішучості. Спостерігається чітка тенденція до значного підвищення рівня її прояву учнів з підвищенням їхнього рухового (ігрового) досвіду.

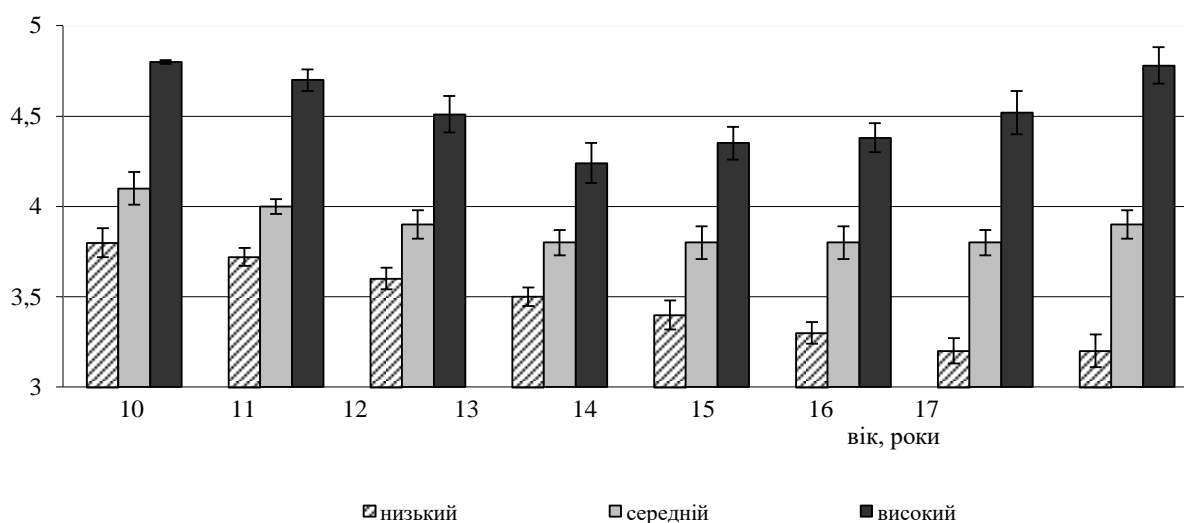


Рис.1 Особливості прояву рішучості (в балах) в учнів з різним рівнем ігрової підготовленості в процесі виконання ігрових вправ на уроках фізичної культури

Рішучість в учнів з низьким рівнем ігрової підготовленості при виконанні ігрових вправ на уроках фізичної культури оцінюється в різних вікових групах від 3,2 до 3,8 бала, в учнів з середнім рівнем від 3,8 до 4,1 бала, а в учнів з високим рівнем ігрової підготовленості – від 4,09 до 4,8 бала. Тобто найбільша різниця в оцінках рішучості складає за п'ятибальною системою 1,6 бала.

Таким чином, можна впевнено говорити, що найбільш значущим чинником для прояву рішучості учнів загальноосвітньої школи в процесі спортивної діяльності є рівень спеціальної підготовленості в конкретному виді фізичних вправ. Учні з більш високим рівнем підготовленості до конкретної діяльності, в нашому випадку до виконання ігрових вправ, почувують себе більш впевнено, діють сміливіше і рішучіше.

Одержані нами результати дослідження свідчать про те, що рівень прояву рішучості більшою мірою залежить від власного практичного досвіду до конкретної діяльності. Тому можна стверджувати, що основним чинником, який обумовлює і забезпечує формування рішучості є сама діяльність. На уроках фізичної культури це виконання фізичних вправ, тобто процес оволодіння руховими навичками, підвищення рівня фізичних якостей. Можна вважати, що саме систематична, напружена і успішна діяльність з поступовим підвищенням труднощів, приростом особистісних досягнень є основою для вольового розвитку учнів загальноосвітньої школи.

Висновки. 1. В результаті теоретичного аналізу проблеми волі можна впевнено говорити, що в основі вольової поведінки знаходиться прийняття людиною в результаті складної інтелектуальної роботи рішення про дію. Саме прийняття рішення в результаті «боротьби мотивів» є проявом рішучості, проявом волі. Прийняття рішення про дію в результаті роздумів і подумкового аналізу зовнішніх і внутрішніх умов досягнення мети, її значущості для суб'єкта є основною функцією волі. Таким чином, в нашому розумінні воля і рішучість – це одне й те ж.

2. Прояви рішучості пов'язуються з вольовими якостями людини. Так, необхідність самостійного прийняття рішення про дію потребує прояву самостійності. Відповідальність за прийняте рішення і за результат його виконання потребують певної сміливості. Реалізація прийнятих рішень в процесі діяльності вимагає прояву цілеспрямованості, наполегливості,

ініціативності та інших. Таким чином, сукупність вольових якостей суб'єкта впливає на рівень його рішучості. Тому рівень прояву вольових якостей фактично відображає здатність до прояву особистісної рішучості.

3. Аналіз отриманих даних показує, що експертні оцінки рішучості в учнів помітно відрізняються. Незалежно від віку, в учнів з високим рівнем фізичного розвитку рішучість оцінюється значно вище, ніж в учнів з низьким і середнім рівнем фізичного розвитку. Різниця в більшості випадків складає від 0,3 до 0,6 бала за п'ятибальною системою. В зв'язку з цим можна вважати, що в усіх вікових групах учні з високим рівнем фізичного розвитку почувають себе більш впевнено, діють сміливіше і рішучіше. 4. Результати проведених досліджень не дозволяють говорити про суттєву залежність вольових якостей в учнів 8-17 років від властивостей вищої нервової діяльності. В учнів 8-17 років з низьким і високим рівнем функціональної рухливості нервових процесів оцінки рішучості суттєво не відрізняються. Різниця в оцінках рішучості в учнів з низьким і високим рівнем ФРНП складає в більшості вікових періодів від 0,0 до 0,1 бала.

5. При виконанні ігрових вправ на уроках фізичної культури учні з високим рівнем рухової (ігрової) підготовленості суттєво випереджають своїх однолітків з низьким і середнім рівнем в усіх вікових періодах від 8 до 17 років за показниками рішучості. Різниця в оцінках рішучості учнів складає в окремих випадках до 1,6 бала за п'ятибальною системою. Таким чином, за нашими даними рівень прояву рішучості в меншому ступені пов'язується з біологічними чинниками (фізичний розвиток, функціональна рухливість нервових процесів), а більшою мірою залежить від рівня підготовленості учнів до конкретної діяльності.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Перспективними є такі напрямки подальшої роботи: вивчення інших складових рішучості (теоретична, психологічна готовність до діяльності, мотивація, інтелект, моральні якості) та їхнього значення для вольового розвитку людини, для формування здатності до прийняття розумних рішень про власні дії в ситуаціях, які змінюються.

Літератури

1. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.07 – теорія і методика виховання / Андрій Олександрович Артюшенко. – К., 2003. – 20 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: сходження до духовності: наук. видання / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2006. – 272 с.
3. Бех І. Д. Від волі до особистості / І. Д. Бех. – К. : „Либідь”, 1995. – 202 с.
4. Бабаян К. Л. Анализ структуры волевых качеств и особенности их проявления в процессе воспитания спортсменов : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки / К. Л. Бабаян. – М., 1970. – 206 с.
5. Высоцкий А. И. Возрастная динамика волевой активности школьников и методы ее изучения : автореф. дис. ... д-ра психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Алексей Иванович Высоцкий. – Л., 1982. – 46 с.
6. Ильин Е. П. Психология воли / Е. П. Ильин. – СПб, 2000. – 288 с.
7. Калинин В. К. Некоторые вопросы методики изучения волевой сферы личности / В. К. Калинин // Материалы III науч. конф. по проблемам психологии воли. – Рязань, 1970. – С. 8–14.
8. Макарова В. И. Исследование проявления волевых качеств (смелости и решительности) у юных гимнастов 9–14 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 – теория и методика профессионального образования / Валентина Игоревна Макарова. – М., 1972. – 20 с.
9. Нечипоренко Л. А. Педагогічні умови забезпечення особистісних досягнень підлітків засобами фізичної культури / Л. А. Нечипоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2007. – № 8. – С 93–97.
10. Поліщук С. О. Особливості розвитку волі в учнів молодшого шкільного віку : автореф. ... дис. канд. психолог. наук : спец. 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология / Сергій Олександрович Поліщук. – К., 2001. – 20 с.

References

1. Artiushenko, A.O. (2003). Vyhovannia volyovykh yakostey v uchniv serednyogo shkil'noho viku v protsesi zaniat' fizychnoiu kulturoiu (avtoreferat disertatsii kand. ped. nauk; spets. 13.00.07 – teoriia i metodyka vyhovannia). Kyiv, 20 p.
2. Bekh, I. D. (2006). Vyhovannia osobystosti skhodzhennia do dukhovnosti. Kyiv: Lybid'.
3. Bekh, I.D. (1995). Vid voli do osobystosti. Kyiv: Lybid'.
4. Babaian, K. L. (1970). Analiz struktury volevykh kachestv i osobennosti ikh proyavleniia v protsesse vospitaniia sportmenov (Dyssertatsiya kand. nauk: spets. 13.00.04 – teoriia i metodyka fizycheskogo vospitania i sportivnoy trenirovki).
5. Vysotskii A.I. (1982). Vozrastnaia dinamika volevoi aktivnosti shkolnikov i metody ego izuchenii (avtoreferat dissertatsii doktora psykholoh nauk; spets. 19.00.07 – pedagogicheskaiia i vozrastnaya psykholoiiia). Leningrad, 46 p.
6. Il'in, E.P. (2000). Psihologiia voli. St. Petersburg: Raduga.
7. Kalinin, V.K. (1970). Nekotore voprosy metodiki izucheniiia volevoi sfery. Materialy III nauchnoi konf. po problemam psihologii voli, p. 8-14.
8. Makarova, V.I. (1972) Issledovaniia proyavleniia volevykh kachestv (smelosti i reshitelnosti) u yunyh gimnastov 9-14 let (avtoreferat dissertatsii kand. ped. nauk; spets. 13.00.04 – teoriia i metodyka professionalnogo obrazovaniia. Moskva, 20 p.
9. Nychyporenko L.A. (2008). Pedagogichni umovy zabezpechennia osobystisnykh dosiagnen' pidlitkiv zasobamy fizychnoi kul'tury. Pedagogika, psykholoiiia ta medyko-biologichni problemy fisychnogo vyhovannia i sportu. Kharkiv, №8, 93-97.
10. Polyshchuk, S.O. (2001). Osoblyvosti rozvytku voli uchniv molodshogo shkil'nogo viky (avtoreferat disertatsii kand. psykholoh. nauk; spets. 19.00.07 – pedagogicheskaiia i vozrastnaia pshykholoiiia). Kyiv 20 p.

УДК: [378.011.3-057.87:78]:796.015.52

Асаулюк І.О.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ СТАТИЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ М'ЯЗІВ ТУЛУБА СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Особливості професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» обумовлюються специфікою прояву фізичних якостей, складних механізмів робочих рухів музикантів. Професійно-прикладна підготовка студентів музичних спеціальностей висуває певні вимоги до сили м'язів тулуба та рук та характеризується особливостями збереження необхідного статико-динамічного режиму під час професійної діяльності. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів музичних спеціальностей представлена обмеженою кількістю робіт, у яких вирішено окремі питання вдосконалення професійно значущих умінь і навичок.

Проведено оцінку статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів різних спеціалізацій спеціальності «Музичне мистецтво» та порівняльний аналіз отриманих показників у межах обраних для зіставлення спеціалізацій: «фортепіано, оркестрові струнні інструменти»; «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти»; «вокал, хорове диригування».

Ключові слова: фізична підготовленість, студенти, професійно-прикладна фізична підготовка.

Асаулюк И.О. Особенности проявления статической силовой выносливости мышц туловища студентов музыкальных специальностей в процессе профессионально-прикладной физической подготовки Особенности профессионально ориентированной физической подготовки студентов специальности «Музыкальное искусство» оговариваются спецификой проявления физических качеств, сложных механизмов рабочих движений музыкантов. Профессионально-прикладная подготовка студентов музыкальных специальностей предъявляет определенные требования к силе мышц туловища и рук и характеризуется особенностями сохранения необходимого статико-динамического режима во время профессиональной деятельности. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных специальностей представлена ограниченным количеством работ, в которых решено отдельные вопросы совершенствования профессионально значимых умений и навыков.

Проведена оценка статической силовой выносливости мышц туловища студентов разных специализаций специальности «Музыкальное искусство» и сравнительный анализ полученных показателей в рамках выбранных для сравнения специализаций: «фортепиано, оркестровые струнные инструменты»; «оркестровые духовые и ударные инструменты, народные инструменты»; «вокал, хоровое дирижирование».

Ключевые слова: физическая подготовленность, студенты, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Asaulyuk I. Features of manifestation of static powerful endurance of torso muscles of students of musical specialties in the process of vocational and applied physical training. Features of professionally oriented physical training of students of the specialty "Musical art" are conditioned by the specifics of the manifestation of physical qualities, complex mechanisms of the working movements of musicians. Professional and applied physical training of students of musical professions imposes certain requirements for the strength of the muscles of the body and hands and is characterized by the peculiarities of preserving the necessary static-dynamic mode during professional activity. Professional and applied physical training of students of music specialties is represented by a limited number of works, in which some certain issues of improving professional skills are solved. Unfortunately, there is a limited amount of research aimed at determining the static strength endurance of different muscle groups: hands, legs, back, abdominal press of students of musical specialties, although this contingent is characterized by a tendency to prolong stay in a specific working position, causing disorders of the musculoskeletal system and disharmonious muscle development. There is determined the estimation of the static strength endurance of the muscles of the body of students of various specializations of the specialty "Musical art" and a comparative analysis of the obtained indicators among the chosen specializations for the comparison: "Piano, orchestral string instruments"; "Orchestral wind instruments, percussion instruments, folk instruments"; "Vocal, choral conducting". The conducted pedagogical experiment proves the negative tendency of reduction of the level of physical preparedness of students during the studying period. Recommendations for improving the process of physical education of students of musical professions should be applied in the light of the peculiarities of future professional activities and the conditions for its implementation, including the peculiarities of preserving the necessary statutory regime.

Keywords: students of the specialty "Musical art", technology, professional-applied physical training.

Постановка проблеми. Автори [1, с. 4; 3, с. 92; 8, с. 39; 11, с. 36; 14, с. 772] відмічають, на рівень фізичної підготовленості студентів впливає досить багато факторів, частина з яких безпосередньо залежить від науково-методичного забезпечення навчального процесу з фізичного виховання, професійного рівня викладацького складу кафедри, матеріально-технічного забезпечення і оснащення спортивної бази, стану спортивно-масової і фізкультурно-оздоровчої роботи [7, с. 7; 10, с. 145]. Рівень фізичної підготовленості студентів знаходиться у тісному зв'язку перш за все, з фізичним вихованням та

професійно-прикладною фізичною підготовкою. Аналіз літератури засвідчує, що наразі щодо питань профілактики несприятливих впливів праці та професійних захворювань, а також розвитку професійно важливих якостей єдиний шлях забезпечення належного рівня фізичної підготовленості - використання засобів фізичної культури [1, с. 13; 9, с. 12; 11, с. 28]. Проблема посилюється ще й у руслі зміни статусу фізичного виховання у закладах вищої освіти, винесення дисципліни за межі навчальних кредитів, відміни оцінювання студентів на заняттях [2; с. 30].

На думку авторів [5; с. 6], впроваджувати заняття з фізичного виховання у закладах вищої освіти у вигляді факультативу і відмінити оцінювання з даної дисципліни сьогодні недоречно, оскільки це однозначно призведе до погіршення здоров'я та мотивації студентів взагалі і фізичної підготовленості зокрема [5; с. 6].

Аналіз літературних джерел. Індивідуалізація фізичного виховання студентів наразі є соціально-педагогічною проблемою. Так, професійно-прикладна фізична підготовка на думку Л. П. Пилипей, (2010) покликана вирішувати завдання розвитку професійно важливих фізичних якостей і навчання прикладним руховим умінням і навичкам [1, с. 24]. В сучасному суспільстві виробничі умови зменшують питому вагу фізичної праці, але одночасно різко підвищують рівень її ритму, складності, інтенсивності та відповідальності. У свою чергу, Г. В. Понаморева, (2010) наголошує, все це вимагає від працівників значного напруження розумових, психічних і фізичних сил, високоєфективної координації та культури рухів, високої концентрації уваги [4, с. 7].

В роботі Н. Л. Голованової (2017) вказано, що виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість представників тих чи інших професій, треба виходити з того, що вона об'єктивно зумовлена сукупністю особливостей конкретної трудової діяльності та умовами її виконання, серед яких і особливості переважальних робочих операцій [1, с. 25].

Таким чином, формування і вдосконалення професійно важливих якостей, навичок, умінь, знань студентів, які мають істотне значення для успішної роботи за обраною спеціальністю повинні передбачати постійний контроль та врахування індивідуальних особливостей студентів з метою чіткого дозування фізичного навантаження.

Мета дослідження – оцінити розвиток статичної силової витривалості м'язів тулуба студентів спеціальності «Музичне мистецтво», для подальшої розробки корекційної технології в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, педагогічне тестування та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав отримання інформації про рівень розвитку фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Педагогічне тестування рівня фізичної підготовленості ґрунтувалося на використанні орієнтовних нормативів із навчальних програм Вінницького училища культури і мистецтв імені М. Д. Леонтовича (м. Вінниця) та програми з фізичної культури для професійно-технічних навчальних закладів, рекомендованої Міністерством освіти і науки України. Педагогічне тестування фізичної підготовленості студентів спеціальності «Музичне мистецтво» охоплювало всі фізичні якості: силу, швидкість, гнучкість, координацію та спритність, а саме: біг на 1000 м або 1500 м, 2000 м залежно від курсу та статі; стрибок у довжину з місця; стрибки через скакалку; нахил із положення сидячи; човниковий біг 4x9 м і підтягування на перекладині (юнаки), згинання-розгинання рук в упорі лежачи (дівчата) [10, 12, 13].

Однак, з огляду на результати попереднього оцінювання фізичної підготовленості було визначено діяльність проведення у ході формувального експерименту додаткових тестів не передбачених навчальною програмою Вінницького училища культури і мистецтв імені М.Д. Леонтовича. Так, до системи оцінювання розвитку показників спеціальної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» було введено комплекс додаткових контрольних вправ серед яких наступні тести: упор лежачи на передпліччях, утримання бічного упору, міст в положенні лежачи на спині [13; с. 35-38].

Утримання бічного упору, тест № 1, за яким ми визначали рівень розвитку статичної силової витривалості бокових м'язів тулуба. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування приймає наступне вихідне положення: упор на передпліччях лежачи (передпліччя знаходяться на ширині плечей); ступні знаходяться близько одна від одної, проте не торкаються; положення тулуба і ніг на одній лінії. Досліджуваний повинен утримати вихідне положення як можна довше [13].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту утримання бічного упору юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,05$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «Оркестрові, духові та ударні інструменти, народні інструменти» на 0,96 с.

Таблиця 1

Показники виконання тестів юнаками I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=87); с

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
		утримання бічного упору		упор лежачи на передпліччях		міст в положенні лежачи на спині	
		X	S	X	S	X	S
Фортепіано і оркестрові струнні інструменти	I (n=9)	45,82	1,45	64,89	2,98	110,44	3,97
	II (n=12)	45,33	1,07	64,38	2,29	105,50*	2,07
Оркестрові духові та ударні, народні інструменти	I (n=19)	46,79	1,43	70,21	2,15	119,89	2,81
	II (n=20)	45,83**	1,25	66,30*	1,80	112,20*	3,37
Вокал, хорове диригування	I (n=13)	45,00	1,22	66,08	1,19	116,31	2,75
	II (n=14)	44,79	1,12	64,93**	1,27	110,66*	3,66

Примітка. * – Відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II курсів на рівні $p < 0,01$; ** - на рівні $p < 0,05$ за критерієм Манна-Уитни

Опишемо тест № 2: упор лежачи на передпліччях. Так, за даним тестом ми визначали рівень розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування займає вихідне положення: лежачи на правому боці, упор передпліччям правої руки, ноги витягнуті, ступні лівої ноги попереду правої. Безопорна рука схрещена на грудях. Пропонується як можна довше утримати дане положення [13; с. 35].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту упор лежачи на передпліччях юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні, народні інструменти» на 3,91 с, тоді як у юнаків II спеціалізації «вокал, хорове диригування» результат є нижчим на 1,15 с відповідно юнаків даної спеціалізації I курсу ($p < 0,05$).

Тест № 3, а саме міст в положенні лежачи на спині, дозволив нам визначити рівень розвитку статичної силової витривалості м'язів тулуба в положенні лежачи на спині. Проведення тесту передбачає, що учасник тестування лягає спиною на рівну поверхню, коліна зігнуті під кутом 90 градусів, ступні стоять близько одна до одної, проте не торкаються, руки за головою. Далі тестованому пропонують підняти сідниці та стегна так, щоб вони були на одній лінії. Таке положення необхідно утримати як можна довше [13].

Представлені в таблиці (табл. 1) результати виконання тесту міст в положенні лежачи на спині юнаками I та II курсу в аспекті спеціалізації дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у юнаків II курсу, в порівнянні з результатами юнаків I курсу спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти» на 4,94 с; спеціалізації «Оркестрові духові та ударні, народні інструменти» на 7,69 с та спеціалізації «вокал, хорове диригування» на 5,64 с.

Представлені в таблиці (табл. 2) результати виконання тестів упор лежачи на передпліччях, утримання бічного упору дівчатами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти» не мають статистично достовірних результатів. Тоді як отримані результати у тесті міст в положенні лежачи на спині дозволяють констатувати статистично достовірне ($p < 0,01$) зниження середньостатистичного результату у дівчат II курсу, в порівнянні з результатами дівчат I курсу спеціалізації «Фортепіано і оркестрові струнні інструменти».

Таблиця 2

Показники виконання тестів дівчатами I та II курсів спеціальності «Музичне мистецтво», (n=87); с

Спеціалізації	Рік навчання, обсяг вибірки n	Тест 1		Тест 2		Тест 3	
		утримання бічного упору		упор лежачи на передпліччях		міст в положенні лежачи на спині	
		X	S	X	S	X	S
Фортепіано і оркестрові струнні інструменти	I (n=17)	27,64	0,56	43,97	1,21	70,24	1,03
	II (n=16)	27,41	0,54	43,51	1,40	65,28*	0,82
Оркестрові духові та ударні, народні інструменти	I (n=10)	28,59	0,46	45,21	0,77	75,10	1,29
	II (n=10)	27,93*	0,55	44,38**	0,68	67,20*	1,67
Вокал, хорове диригування	I (n=7)	28,03	0,11	43,61	0,40	71,00	0,82
	II (n=7)	27,50*	0,08	43,16	0,47	68,07*	1,59

Примітка. * – Відмінності достовірні при порівнянні результатів I та II курсів на рівні $p < 0,01$; ** - за критерієм Манна-Уитни

Результати дівчат II курсу спеціалізації «Оркестрові духові та ударні, народні інструменти» у тесті утримання бічного упору є нижчими на 0,66 с ($p < 0,01$), ніж результати дівчат I курсу; у тесті упор лежачи на передпліччях - нижчими на 0,83 с ($p < 0,05$) та у тесті міст в положенні лежачи на спині нижчими на 4,95 с ($p < 0,01$).

Середньостатистичний результат дівчат II курсу спеціальності «Музичне мистецтво» спеціалізації «Вокал, хорове диригування» у тесті утримання бічного упору становив $\bar{x} = 27,50$ с; $S = 0,08$, що на 0,53 с нижче середньостатистичного результату дівчат I курсу даної спеціалізації ($p < 0,01$). Відповідно і у тесті міст в положенні лежачи на спині середньостатистичний результат дівчат II курсу є статистично достовірною нижчим ($p < 0,01$), тоді як у тесті утримання бічного упору середньостатистичні результати дівчат I та II курсів не мали вірогідних відмінностей ($p > 0,05$).

Висновки. Проведені дослідження дозволяють констатувати, що недостатність розвитку силової витривалості м'язів тулуба студентів спеціальності «Музичне мистецтво» проявляються переважно у юнаків та у дівчат II курсу спеціалізації «оркестрові духові та ударні інструменти, народні інструменти» та може бути усунено за рахунок впровадження новітніх підходів до процесу фізичного виховання з врахуванням особливостей фізичної підготовленості щодо професійно важливих фізичних якостей студентів музичних спеціальностей.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтв з урахуванням прояву статичної силової витривалості

м'язів тулуба студентів.

Література

1. Голованова Н. Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту : 24.00.02 / Наталія Леонідівна Голованова ; МОНУ, НУФВСУ. - Київ, 2017. - 24 с.
2. Дьоміна Ж. Г. Шляхи підвищення ефективності фізичного виховання студентів у світлі освітніх новацій / Ж. Г. Дьоміна // Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). - 2017. - Вип. 3. - С. 30-32.
3. Дяченко А.А. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти /А.А. Дяченко, І.О. Асаулюк, П. І. Маринчук //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 90-93
4. Пономарева Г. В. Формирование комплекса профессионально важных двигательных способностей у студентов : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Г. В. Пономарева. – Малаховка, 2010. – 28 с.
5. Тимошенко О. В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О. В. Тимошенко, Ж. Г. Дьоміна // Освіта. – 2016. – 13-20 квітня (№ 15). – С. 6.
6. Кашуба В. Современные технологии коррекции телосложения занимающихся средствами оздоровительного фитнеса / В. Кашуба, А.Рудницький, А. Воронина // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice». – 2016. – №25/1. – С.96-102.
7. Кашуба В. А. Использование информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. А. Кашуба, С. М. Футорний // Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice». – 2016. – № 26/2. – С.5- 12.
8. Кашуба В. А. Использование мультимедийных технологий в процессе физического воспитания различных групп населения / В. А. Кашуба, Е.В. Маслова, Т.Н. Рычок, С.В. Лопатский // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт». – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 6 (88)17. – С.37-41.
9. Кашуба В. Просторова організація тіла людини в процесі моніторингових досліджень / В. Кашуба, С. Лопатський, Т. Хабінець // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 25. – С. 9-15.
10. Маринчук П. І. Корекція фізичного стану студентів спеціальності «Музичне мистецтво» в процесі професійно-прикладної фізичної підготовки / П. І. Маринчук, дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02, ВДПУ. НФВСУ. - Вінниця, 2018. - 290 с.
11. Рязанцев А. А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов музыкальных вузов, исполнителей на духовых инструментах: дисерт канд. пед. наук 13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры. - М. 2009. – 140 с.
12. Сергієнко В. М. Контроль та оцінка рухових здібностей студентів у процесі фізичного виховання: [монографія]. Суми: Сумський державний університет, 2015. 394 с.
13. Сергієнко Л. П. Управління рухами людини: контроль розвитку статичної м'язової сили (закордонний досвід) / Л. П. Сергієнко, В. М. Лишевська // Теорія та методика фізичного виховання. - 2011. - № 9. - С. 16-18.
14. Kashuba Vitaliy, Asaulyuk Inna, Diachenko Anna. A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. Journal of Education, Health and Sport., Vol. 7(2). – 2017. - p. 765-775.
15. Schellenberg K.L. A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance / K.L. Schellenberg, J.M. Lang, K.M. Chan, R.S. Bumham // Am. J. Phys. Med. Rehabil. — 2007. — Vol. 86. — P. 1–7.

Reference

1. Golovanova N. L. (2017) «Professional-applied physical training of future specialists in sewing production using information technologies»: author's abstract. *diss....Candidate Sciences of Phys. education and sports*: 24.00.02 MONU, NUFFSU. – Kyiv. 24 p.
2. Dyomina Zh.G., (2017) «Ways to increase the efficiency of physical education of students in the light of educational innovations» *Naukovy chasopis NPU named after M.P. Dragomanov*, vol.3, pp. 30-32
3. Dyachenko A.A., Asaulyuk I.O., and Marinchuk P. I. (2017) «Profesijno-prikladna fizichna pidgotovka studentiv zakladiv osviti» *Zb. naukovih prac Mizhnarodnoyi naukovoji konferenciji «Aktualni naukovi doslidzhennya v suchasnomu sviti»*. – Pereyaslav-Hmelnickij, Vol.11 (31), Ch.3. p. 90-93.
4. Ponomareva G.V. (2010) «Formation of a complex of professionally important motor abilities at students»: *dys... kand. ped nauk*: 13.00.04 28 p.
5. Timoshenko O.V. and Dyomina Zh.G (2016) «How to modernize the national system of physical education? Contemporary educational dimension», *Osvita*. no.15. p. 6.
6. Kashuba, V., Rudnickij, A. and Voronina, A. (2016) " Modern technologies for the correction of physique involved in the means of healthy fitness", *Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice»*. no. 25/1. pp. 96-102.
7. Kashuba, V.A. and Futornij, S.M. (2016) "The use of information technology in the process of physical education of students", *Revistă teoretico-tiințifică «Stiința culturii fizice»*. no. 26/2. pp. 5-12.

8. Kashuba, V.O., Maslova, E.V., Rychok, T.N. and Lopatsky, S.V. (2017) "The use of multimedia technologies in the process of physical education of various population groups", *Naukovy chasopis NPU named after M.P. Dragomanova*, vol. 6 (88), no.17, pp. 37-41.
9. Kashuba, V., Lopatskyi, S., and Khabinets, T. (2017) "Spatial organization of the human body in the process of monitoring research". *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoevropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky. Fizychnye vykhovannia i sport* : zhurnal / uklad. A. V. Tsos, A. I. Alosyna. Lutsk : Skhidnoevrop. nats. un-t im. Lesi Ukrainky. vol. 25. – pp. 9-15.
10. Marynychuk, P. I. (2018) "Correction of the physical condition of students of the specialty "Musical art" in the process of professional-applied physical training". *dys... kand. nauk z fiz. vykhovannia i sportu: 24.00.02, VDPV. NFVSU. Vinnytsia*. 290 p.
11. Riazantsev, A. A. (2009) "Professional-applied physical training of students of musical colleges, performers on wind instruments" *dysert kand. ped. nauk 13.00.04 – Teoriya y metodyka fizycheskoho vospytania, sportyvnoi trenirovky, ozdorovytelnoi y adaptyvnoi fizycheskoi kultury*. 140 p.
12. Serhienko, V. M. (2015) "Control and assessment of motor skills of students in the process of physical education": [monohrafiia]. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet. 394 p.
13. Sergienko L.P. and Lyshevskaya V.M. (2011) «Management of human movements: control of the development of static muscular strength (foreign experience), *The theory and methods of physical education*. No. 9. - P. 16-18, 35-38.
14. Kashuba Vitaliy, Asauluk Inna, Diachenko Anna. (2017) A modern view on the use of information technologies in the process of physical education of student youth. *Journal of Education, Health and Sport.*, Vol. 7(2). p. 765-775.
15. Schellenberg K.L., Lang J.M., Chan K.M, Bumham R.S (2007) «A clinical tool for office assessment of lumbar spine stabilization endurance». *Am. J. Phus. Med. Rehabil.* Vol. 86. P. 1–7.

Бобровник В.І.

**доктор наук фізичного виховання і спорту, професор,
зав. кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

Ткаченко М.Л.

**кандидат педагогічних наук, доцент кафедри легкої атлетики,
зимових видів та велосипедного спорту
Національний університет фізичного виховання і спорту України,**

Крушинська Н.М.

**викладач кафедри легкої атлетики, зимових видів та велосипедного спорту,
майстер спорту з марафонського бігу
Національний університет фізичного виховання і спорту України**

ХАРАКТЕРИСТИКА І РЕЗУЛЬТАТИ ВИСТУПІВ УКРАЇНСЬКИХ СПОРТСМЕНІВ У МАРАФОНСЬКОМУ БІГУ НА ОСНОВНИХ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ФОРУМАХ

В роботі охарактеризовано марафонський біг як один із найскладніших видів легкої атлетики, його особливості та подальший прогрес. Визначено особливості головних світових марафонів та умови участі в них. Досліджено питання відбору українських спортсменів-марафонців на основні легкоатлетичні форуми останнього десятиріччя, результати їх виступів та перспективи подальших досліджень у цьому напрямі.

За результатами виступів вітчизняних легкоатлетів виявлено проблему, пов'язану з технологією проведення якісного відбору в команду, а також недоліки послідовної системи підготовки і підведення спортсмена до високої спортивної форми, що дозволить гідно виступати в основних змаганнях як року, так і чотириріччя.

Ключові слова: легкоатлети, марафонський біг, відбір, кваліфікаційний норматив, спортивні форуми, результати виступів, витривалість, техніка.

Бобровник В.І., Ткаченко М.Л., Крушинская Н.Н. В работе охарактеризован марафонский бег как один из самых сложных видов легкой атлетики, его особенности и дальнейший прогресс. Определены особенности главных мировых марафонов и условия участия в них. Исследованы вопросы отбора украинских спортсменов-марафонцев на основные легкоатлетические форумы последнего десятилетия, результаты их выступлений и перспективы дальнейших исследований в этом направлении.

По результатам выступлений отечественных легкоатлетов-марафонцев выявлена проблема, связанная с технологией проведения качественного отбора в команду, а также недочеты последовательной системы подготовки и подведения спортсмена к высокой спортивной форме, что позволит достойно выступать в основных соревнованиях как года, так и четырехлетия.

Ключевые слова: марафонский бег, отбор, квалификационный норматив, спортивные форумы, результаты выступлений, выносливость, техника.

Bobrovnik V., Tkachenko M., Krushinskaya N. Characteristics and Results of Ukrainian Athletes' Performance in Marathon Race on the Main Track-and-Field Forums. Abstract. The present research work characterizes marathon running as one of the most difficult track-and-field events, its peculiarities and further progress. The special characteristics of major world

marathons and conditions of participation at these events are determined. We have analyzed the issues connected with the selection of Ukrainian marathon runners for participation at major track-and-field forums of the last decade, the performance results of Ukrainian athletes as well as the prospects of further research in this direction.

The performance results of Ukrainian marathon runners revealed the problems related to the technology of team members quality selection, the consistent training system, getting top competition form by athletes, allowing to perform effectively at major competitions of the year and four years period, as well as to the detailed correction of training process and competition activities of both personal coaches and coaching staff, who are responsible for national teams formation.

The correct use of the clearly built system of selection for marathon running will allow the winners of selection to reach qualifying standards with high-probability and positively influence the performance rates of other participants at qualifying competitions in our country.

Keywords: marathon running, selection, qualifying standard, sporting forums, performance results, endurance, technique.

Постановка проблеми. Українські спортсмени, які спеціалізувалися у бігу на витривалість (біг на середні, довгі та наддовгі дистанції), відзначалися доброю результативністю (Е. Аржанов, І. Гешко, С. Байдюк, Д. Барановський, О. Кузін, Т. Гашера-Шмерко, Т. Гладир) оскільки дотримувалися складнометодичної системою підготовки.

На сучасному етапі розвитку цього виду спорту основним критерієм відбору у збірну команду є спортивний результат, який повинен відповідати нормативу IAAF, що дає право брати участь в основних легкоатлетичних форумах.

Одним з найбільш трудомістких видів легкої атлетики є марафон, дисципліна, що являє собою забіг на дистанцію 42 км 195 м (26 миль 385 ярдів) [7].

Біг на наддовгі дистанції висуває до учасника марафонської гонки високі вимоги до його організму, що проявляється в якості витривалості та техніці бігу, основною характеристикою якою є економічність рухів. Для реалізації цього необхідно зменшити величину вертикальних коливань загального центру маси (ЗЦМ) тіла спортсмена, що приведе до скорочення часу фази польоту і зменшення часу опори та сприятиме зменшенню кута і потужності відштовхування, підтриманню швидкості бігу [4, с. 77-85; 8, с. 77-79].

Щоб здолати наддовгу дистанцію при середній довжині кроку, рівній 150 см, необхідно зробити 28 тис. 130 кроків, що під силу тільки добре тренуваним та мотивованим спортсменам. Це дасть їм можливість закінчити виснажливу складну дистанцію з хорошим спортивним результатом, а подальший прогрес досягнень у марафонському бігу буде пов'язаний з відбором талановитих бігунів, генетично пристосованих до рухової діяльності, яка проходить в умовах нестачі кисню, з високою економічністю роботи, потужністю і місткістю систем його енергозабезпечення [4, с. 77-85; 8, с. 77-79].

Головні світові марафони проводяться під егідою та за правилами, розробленими Асоціацією міжнародних марафонів і пробігів (AIMS). Правила AIMS затверджені Міжнародною асоціацією легкоатлетичних федерацій (IAAF) [7].

У марафонських забігах беруть участь як чоловіки, так і жінки. Останнім часом у світі проходить багато марафонських змагань, але серед них визначилися основні, які відбуваються на різних континентах щорічно, маючи при цьому свої вікові обмеження, ліміти учасників, призові суми та, як не дивно, не дати, а дні проведення, наприклад, другий понеділок квітня тощо [1, с. 364-404; 6].

Сьогодні функціонують шість щорічних елітних марафонських забігів [6]. Бостонський марафон – один із найстаріших – був заснований у 1897 р. відразу після перших Олімпійських ігор сучасності 1896 р. До забігу в ньому допускаються особи з 18 років, ліміт учасників не повинен перевищувати 36 тис. чоловік, при призовому фонді 830 тис. 500 дол. Проводиться він кожного третього понеділка квітня.

Лондонський марафон також має свої вікові обмеження і до участі в ньому допускаються особи, старші 18 років. Ліміт учасників – 36 тис. 550 осіб, призовий фонд – 313 тис. дол., проводиться він у квітні.

Берлінський марафон, який було вперше організовано в 1974 р. з віковими обмеженнями з 18 років і старше, дозволяє допускати кількість учасників не більше 40 тис. чоловік, а призова сума становить 416 тис. 629 дол., проводиться він у вересні. Слід зазначити, що одним із критеріїв потрапляння до участі у цьому марафоні є кваліфікаційний норматив: для чоловіків він становить 2 год 45 хв, для жінок – 3 год 00 хв.

Чиказький марафон має свої вікові обмеження. У ньому дозволено брати участь із 16 років за умови, що бігун у віці 16 – 17 років надає організаторам дозвіл від батьків або опікуна. Максимальна кількість учасників лімітується 45-а тисячами чоловік, а призовий фонд становить 753 тис. дол., проводиться він у жовтні. Одним з критеріїв потрапляння до складу учасників – кваліфікаційний норматив у чоловіків не більше 3 годин 15 хв, у жінок – 3 год 45 хв.

Розглядаючи Нью-Йоркський марафон, який почав свій шлях з 1970 р., варто зазначити, що він також має допуск учасників з 18 років, лімітований 50-а тисячами чоловік. Призовий фонд становить 803 тис. дол., проводиться він у листопаді. Той, хто подав заявку на участь, може гарантовано отримати право виступати у цих змаганнях при виконанні кваліфікованого нормативу у своїй віковій групі.

Токійський марафон є наймолодшим з шести найпрестижніших марафонських гонок у світі. Його було вперше проведено у 2007 р. У цей рік заявки на участь у ньому подали понад 95 тис. осіб, а взяли участь тільки 30 тис. 870 охочих. З того часу цей марафон розрісся до 300 тис. претендентів, але допускаються для участі у ньому тільки 36 тис. осіб. Призовий фонд становить 400 тис. дол., проводиться він у лютому. Одним із критеріїв потрапляння до числа учасників марафонського бігу є виконання кваліфікаційного нормативу, у чоловіків він коливається у діапазоні 2 год 21 хв – 2 год 55 хв, а у жінок – 2 год 52 хв – 3 год 40 хв.

Крім кваліфікаційних нормативів, що дозволяють брати участь у перерахованих марафонах, є й інші варіанти потрапляння на змагання, такі як участь у різного роду лотереях, через благодійні організації, тур операторів, які тісно

співпрацюють з організаторами марафонських гонок та спеціалізуються на поїздках для бігунів.

Для того, щоб потрапити на основні змагання року спортсменів-марафонців, необхідно не тільки виконати встановлений норматив IAAF, а й пройти якісний відбір всередині країни (обов'язкова участь у чемпіонаті країни). Як показує практика останніх років, все менше спортсменів-марафонців бере участь в основних відбіркових змаганнях у нашій країні (табл. 1). У більшості випадків вітчизняні спортсмени потрапляють на великі змагання (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи), беручи участь в окремих змаганнях за кордоном або у своїй країні, таким чином виконуючи необхідний нормативний результат, але при цьому не беручи участі в чемпіонаті України. Така конкуренція в цій легкоатлетичній дисципліні не дає можливості показувати спортсменам високі результати і в насиченій конкурентній боротьбі з великою кількістю учасників завойовувати ліцензію і достойно представляти країну на міжнародних змаганнях.

Однією з причин невеликої кількості учасників у марафонському бігу як у чоловіків, так, особливо, у жінок, на нашу думку, є недостатньо цілеспрямований відбір і підготовка марафонців тренерським складом у спеціалізованих легкоатлетичних школах і ШВСМ. Слід відмітити, що підготовка марафонців – це дуже складний і досить тривалий тренувальний процес, який здійснюється вже у зрілому віці спортсменів, схильних тривалий час переносити значні навантаження з року в рік [1, с. 369-404]. Якщо орієнтуватися на основні марафонські забіги, охарактеризовані вище, то як в масовості, так і в якості підготовки український тренерський склад у системі організації та менеджменту в цьому виді поступається провідним організаторам змагань.

Українські спортсмени-марафонці як чоловіки, так і жінки беруть активну участь у достатній кількості змагань як всередині країни, так і за кордоном. Але результати їхніх виступів за останні десятиліття не є продуктивними у плані зайнятих призових місць на основних легкоатлетичних форумах, таких як чемпіонати Європи, світу, Олімпійські ігри, що і є основною проблемою як в системі організації підготовки в цьому виді легкої атлетики, так і у достовірній структурі відбору до збірної команди України [3].

Мета дослідження – удосконалення оцінки результативності та аналізу виступів українських спортсменів у марафонському бігу.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати легкоатлетичний марафонський біг як один з провідних бігових видів легкої атлетики.
2. Оцінити результати виступів провідних українських спортсменів у марафонському бігу за останнє десятиліття на основних спортивних форумах (Олімпійські ігри, чемпіонати світу та Європи).
3. Виявити основні шляхи відбору спортсменів у марафонському бігу для виступу в основних легкоатлетичних змаганнях.

Методи дослідження: аналіз вітчизняної і зарубіжної науково-методичної літератури, бесіди з тренерами і спортсменами, спостереження, аналіз протоколів змагань, узагальнення передового спортивного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. У жовтні 2011р. проводився восьмий Білоцерківський марафон у рамках чемпіонату України як основний етап відбору бігунів на Ігри Олімпіади 2012 р. в Лондоні. У ньому взяли участь 107 чоловіків і 13 жінок.

Таблиця 1

Результати виступів кваліфікованих марафонців (чоловіків і жінок) на основних змаганнях з 2012 р.

Спортсмен	Рік народження	Кращий результат	XXX ОІ 2012 Лондон 12.08.2012		XXXI ОІ 2016 Ріо-де-Жанейро 21.08.2016		XVI ЧС 2017 Лондон 6.08.2017		XXIV ЧЕ 2018 Берлін	
			Результат	Місце	Результат	Місце	Результат	Місце	Результат	Місце
Чоловіки										
Сітковський Олександр	1978	2:09:11	2:12:56	12	2:14:24	20	-----	-----	2:18:52	24
Шафар Віталій	1982	2:09:53	2:16:36	29	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Бабарика Іван	1982	2:11:48	2:21:52	59	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Олефіренко Ігор	1990	2:12:04	-----	-----	2:15:36	30	2:15:34	18	2:16:35	14
Рус Ігор	1988	2:12:46	-----	-----	2:18:19	48	2:17:01	27	2:19:39	32
Русюк Юрій	1987	2:15:56	-----	-----	-----	-----	2:18:54	36	2:19:49	35
Жінки										
Гамера-Шмирко Тетяна	1983	2:22:09	2:24:32	5	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Бурковська Олена	1981	2:27:07	2:33:26	48	-----	-----	-----	-----	-----	-----
Філонюк Тетяна	1984	2:26:2	DNF	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

		4								
Котовська Ольга	1983	2:29:13	----	----	2:34:57	33	----	----	2:35:56	19
Станко-Клименко Світлана	1976	2:31:28	----	----	2:42:26	66	----	----	----	----
Легонькова Наталя	1982	2:28:58	----	----	2:46:08	87	----	----	----	----
Михайлова Дарина	1989	2:35:55	----	----	----	----	2:41:29	44	2:38:30	25
Вернигор Тетяна	1983	2:34:56	----	----	----	----	2:43:12	48	----	----
Хапіліна Вікторія	1977	2:37:44	----	----	----	----	DNF	----	----	----
Овчарук Віра	1980	2:37:49	----	----	----	----	----	----	2:46:45	38

Примітки: ОІ – Олімпійські ігри, ЧС – чемпіонат світу, ЧЄ – чемпіонат Європи

На жаль, 30 % учасників не закінчили дистанцію, але два учасники, які зайняли перші місця (чоловіки) виконали спортивний норматив (2:15.00), запропонований IAAF, для участі в Олімпійських іграх у Лондоні. Третій учасник виконав необхідний норматив «Б» (2:18.00). А у жінок з 13 учасниць жодна не виконала олімпійський норматив (2: 37.00) і, як наслідок, за результатами цих змагань, не була включена до команди на поїздку на змагання чотириріччя. Але, заради справедливості, слід відмітити, що олімпійську команду у марафонському бігу представляли три учасниці, які, не беручи участі у відбіркових змаганнях, виконали нормативи під час виступу на міжнародних змаганнях. За результатами наших атлетів на Олімпійських іграх у Лондоні 2012, чоловіки зайняли 12, 29 і 59-те місця, а у жінок – 5 і 48-ме місце. Третя учасниця не добігла до фінішу (див. табл.1)] [2, 5].

Із метою підготовки до Ігор Олімпіади 2016 р. у в Ріо-де-Жанейро в основних відбіркових змаганнях брали участь лише 34 спортсмени: 25 чоловіків, з яких чотири не закінчили дистанцію, і 9 жінок, одна з яких також як і у чоловіків не закінчила дистанцію. В олімпійську збірну команду за результатами основного відбіркового старту, що проходив в жовтні 2015 р. у Білій Церкві, було включено трьох учасників, які виконали норматив (2: 17.00). У жінок двох спортсменок, які виконали норматив (2: 42.00), було включено до збірної команди. Виступ марафонців на Іграх в Ріо-де-Жанейро був не такий вдалий для наших спортсменів, порівняно з Іграми 2012 р. в Лондоні. Чоловіки зайняли 20, 30 і 48-ме місце, а жінки – 33, 66 і 87-ме місце (див. табл. 1) [2, 3, 5].

На чемпіонат світу 2017 р. у в Лондоні, у відбіркових змаганнях з марафонського бігу в 2016 р. відбирали спортсменів за тією самою системою. У міжнародному Білоцерківському марафоні (жовтень 2016 р.) в рамках чемпіонату України взяли участь всього 29 спортсменів, з них 21 чоловік, чотири з яких не закінчили дистанцію, і 8 жінок – п'ять з яких не перетнули фінішну лінію. Жоден з учасників цих змагань не виконав норматив, затверджений IAAF. До команди потрапили три спортсмени, які не були учасниками відбіркових змагань, але виконали необхідний норматив у інших сертифікованих міжнародних змаганнях і зайняли на чемпіонаті світу 18, 27 і 36-те місце. Жінки у цих відбіркових змаганнях виконали норматив IAAF, було включено три спортсменки і до складу збірної команди для поїздки на чемпіонат світу в Лондон 2017 р. Третю учасницю включили за результатами, показаними на міжнародних змаганнях.

Результати двох спортсменок у марафонському бігу на Лондонському чемпіонаті світу відповідали 44 і 48-му місцям, а третя учасниця дистанцію не закінчила [2, 3, 5].

У відбіркових змаганнях з марафонського бігу до чемпіонату Європи в Берліні 2018 р., які проходили у рамках чемпіонату України в м. Дніпро (Дніпро АТБ) у вересні 2017 р., взяли участь 19 спортсменів: 17 чоловіків, з яких троє не закінчили дистанцію, і дві жінки. Варто відмітити, що жоден з учасників не виконали норматив Європейської федерації. Проте до збірної команди було включено спортсменів-марафонців, які не беручи участь в основних відбіркових змаганнях, а нормативи виконали на сертифікованих міжнародних змаганнях [3].

За результатами виступів на чемпіонаті Європи у Берліні серед чоловіків можна відмітити краще місце, яке зайняв наш спортсмен Оліфіренко І., – 14-е, а результат Русюка І. – 35-те місце. У цих змаганнях взяли участь ще два спортсмени з України, які зайняли 24-те (Сітковський А.) і 32-ге (Русюк І.) місця. Українські спортсменки були представлені трьома легкоатлетками. Кращий результат був показаний Котовською О. – 19-те місце. Михайлова Д. зайняла 25-те місце, а Овчарук В. була тільки 38-ю (див. табл. 1). З таблиці 1 видно, що вище 14-го місця у чоловіків і 19-го у жінок наші спортсмени, які представляли збірну команду України на чемпіонаті Європи, не змогли піднятися, що викликає безліч запитань, пов'язаних з якісним відбором до складу збірної команди претендентів на виступ у марафонському бігу як у чоловік, так і у жінок.

Важко оцінити реальну підготовленість спортсменів в особливо складній дисципліні легкої атлетики – марафонському бігу, якщо вони не беруть участь в основних відбіркових змаганнях (чемпіонаті України), це стосується фізичної, технічної, функціональної і психічної підготовки, незважаючи на їх досить задовільний виступ в інших змаганнях, які дають їм можливість потрапити у збірну легкоатлетичну команду України.

Висновки

1. Марафонська дистанція (42 км 195 м – 26 миль 385 ярдів), яка проходить в умовах значного браку кисню,

висуває високі вимоги до такої якості спортсмена, як витривалість і економічності рухів у технічних діях під час бігу, що проходить як по доріжці стадіону, а в основному – по шосе і пересіченій місцевості.

2. Потрібно відмітити, що українські спортсмени на основних спортивних форумах (XXX Олімпійські ігри в Лондоні – 2012 р., XXXI Олімпійські ігри в Ріо-де-Жанейро – 2016 р., XVI чемпіонат світу з легкої атлетики в Лондоні – 2017 р. XXIV чемпіонат Європи з легкої атлетики у Берліні – 2018 р.) займали від 12-го до 59-го місця у чоловіків, а у жінок від 5-го до 87-го. Оцінюючи результативність виступів спортсменів-марафонців, явно простежується проблема, пов'язана з технологією проведення якісного відбору в команду (участь у чемпіонатах України), виконання нормативу IAAF, послідовної системи підготовки і підведення спортсмена до високої спортивної форми, що дозволили б гідно виступати в основних змаганнях як року, так і чотириріччя, глибокої корекції тренувального процесу і змагальної діяльності як персональних тренерів, так і тренерського складу, що відповідають за формування збірних команд.

3. Відсутність високої конкуренції серед спортсменів у марафонському бігу в основних відбіркових змаганнях (чемпіонат України) не дає можливості учасникам проявити свої фізичні здібності в досягненні необхідних відбіркових результатів, затверджених Європейською федерацією і IAAF, відсутності лідерів марафонських змагань в Україні, які з певних причин не беруть участі в основних відбіркових змаганнях в країні. Дотримання чітко побудованої системи відбору спортсменів у марафонському бігу й обов'язкова участь українських лідерів у цьому виді легкої атлетики дозволить з високою мірою вірогідності показувати нормативні результати і позитивно впливати на результативність інших учасників відбіркових змагань у нашій країні.

4. Подальші дослідження будуть спрямовані на виявлення недоліків у методиці підготовки марафонців і її корекції для подальшої розробки практичних рекомендацій для бігунів на наддовгі дистанції.

Література

1. Легкая атлетика : учебник / С. Ю. Аврутин, А. Ф. Артюшенко, Н. Н. Беца [и др.] ; ред. В. И. Бобровник, С. П. Сovenko, А. В. Колот. – Киев : Логос, 2017. – С. 369-404.
2. Официальный сайт Международной федерации легкой атлетики : [Электронный ресурс] <http://www.iaaf.org/results/>.
3. Офіційний сайт Федерації легкої атлетики України : [Електронний ресурс] <http://uaf.org.ua/>.
4. Chesnokov N.N. Track-and-field athletics: the textbook / N.N. Chesnokov; V.G.Nikitushkina, the editor. – Moscow : Physical Culture; 2010. – The technologies of middle, long and superlong distances running. The general characteristics of distances; P. 77–85.
5. International association of Athletics Federation : [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
6. New runners : [Internet] <https://newrunners.ru/mag/samoe-vazhnoe-o-shesti-glavnyh-marafonah-mira/>.
7. Yevgenyeva A.P. The Dictionary of the Russian Language / Yevgenyeva A.P., the editor : the 4th Edition. – Moscow : Polygraphresources; 1999.
7. Zhilkin A.I. Track-and-field athletics: the training textbook for students of higher educational establishments / A.I. Zhilkin, V.S. Kusmin, E.V. Cydoruchuk. – Moscow : The academy; 2005. – Part 2. The track-and-field athletics technologies. – P. 77–79.

References

1. Legkaya atletika: uchebnik / S. Yu. Avrutin, A. F. Artyushenko, N. N. Betsa [i dr.]; red. V.I. Bobrovnik, S.P. Sovenko, A.V. Kolot.- Kiev: Logos, 2017. - S.369 - 404.
2. Ofitsialnyiy sayt Mezhdunarodnoy federatsii legkoy atletiki: [elektronnyiy resurs] <http://www.iaaf.org/results/>.
3. Ofitslyniy sayt Federatsiyi legkoYi atletiki UkraYini: [Elektronnyiy resurs] <http://uaf.org.ua/>.
4. Chesnokov N.N. Track-and-field athletics: the textbook / N.N. Chesnokov; V.G.Nikitushkina, the editor. – Moscow : Physical Culture; 2010. – The technologies of middle, long and superlong distances running. The general characteristics of distances; P. 77–85.
5. International association of Athletics Federation : [Internet] <http://www.iaaf.org/results?Regions=afr>.
6. New runners : [Internet] <https://newrunners.ru/mag/samoe-vazhnoe-o-shesti-glavnyh-marafonah-mira/>.
7. Yevgenyeva A.P. The Dictionary of the Russian Language / Yevgenyeva A.P., the editor : the 4th Edition. – Moscow : Polygraphresources; 1999.
8. Zhilkin A.I. Track-and-field athletics: the training textbook for students of higher educational establishments / A.I. Zhilkin, V.S. Kusmin, E.V. Cydoruchuk. – Moscow : The academy; 2005. – Part 2. The track-and-field athletics technologies. – P. 77–79.

УДК 796.012-055.15

Борисова Ю.Ю.,
к.фіз.вих, доцент, завідувач кафедри гімнастики, Придніпровська державна академія фізичної культури та спорту, м. Дніпро
Горпинич О.О.,
доцент, доцент кафедри фізичного виховання і спорту, Дніпровський національний університет ім. О.Гончара, м. Дніпро
Шляхов Ю.В.,
старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту, Дніпровський національний університет ім. О.Гончара, м. Дніпро

РЕЗУЛЬТАТИ ФАКТОРНОГО АНАЛІЗУ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХЛОПЧИКІВ 7 – 17 РОКІВ

Удосконалення процесу фізичного виховання школярів потребує визначення взаємозв'язків між компонентами фізичного стану школярів і виявлення найбільш значущих факторів, які забезпечують успішність діяльності вчителя фізичної культури. Метою дослідження є визначити, за допомогою факторного аналізу, найбільш впливові показники які впливають на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 7-17 років, для розробки підходів щодо планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури. Висновки. Соматометричні та фізіометричні показники у всіх вікових групах розташовуються поряд з руховими тестами у найбільш впливових факторах – I та II. Процентний внесок у загальну структуру фізичного стану в різному віці у хлопчиків неоднаковий. Використовуючи це, можна диференціювати спрямованість засобів фізичного виховання як у шкільних програмах, так і в індивідуально-оздоровчих заняттях.

Ключові слова. Факторний аналіз, хлопчики 7-17 років, фізичне виховання

Борисова Ю., Горпинич А., Шляхов Ю. Результаты факторного анализа показателей физического состояния мальчиков 7 - 17 лет. Совершенствование процесса физического воспитания школьников предусматривает определение взаимосвязей между компонентами физического состояния школьников и выявления наиболее значимых факторов, обеспечивающих успешность деятельности учителя физической культуры. Целью исследования является определить, с помощью факторного анализа, наиболее важные показатели, которые влияют на уровень физического здоровья мальчиков 7-17 лет, для разработки подходов к планированию физических нагрузок на уроках физической культуры. Выводы. Соматометрические и физиометрические показатели во всех возрастных группах располагаются рядом с двигательными тестами в наиболее влиятельных факторах - I и II. Процентный вклад в общую структуру физического состояния в разном возрасте у мальчиков неодинаков. Используя это, можно дифференцировать направленность средств физического воспитания, как в школьных программах, так и в индивидуально-оздоровительных занятиях

Ключевые слова. Факторный анализ, мальчики 7-17 лет, физическое воспитание

Borysova Yu., Horpynich O., Shyakhov Yu. The results of factor analysis of indicators of physical condition in boys 7-17 years old. To improve the process of physical education of schoolboys it is important to determine the correlation between the components of the physical condition of scholars and display the most significant factors that ensure the success of the work of physical education teacher. As a large number of important physical and functional characteristics and correlation between them do not allow visually to identify the main parameters. The testing results of the physical condition of the schoolboys were under factor analysis.

The purpose of the research is to determine the most influential indicators that affect the level of physical health in boys 7-17 years old with the help of factor analysis. The study is conducted in order to develop approaches that will help to plan physical activity for physical training lessons.

The research was carried out at secondary schools № 35, 66, 83 in Dnipro city. For solving the tasks set for the pedagogical experiment we involved 295 boys 7-17 years old who study in 1-11 grades. The boys that were involved in the pedagogical experiment because of their state of health belong to the main medical group which is not engaged in sport.

Conclusions. We come to the conclusion that somatometric and physiometric indicators in all sex-age groups are disposed along with motor tests in the most influential factors – I and II. This fact determines the mutual influence of physical preparedness and somatic health of the studied contingent of children. The percentage of contribution to the overall structure of the physical state at different age groups with boys is unequal. Thus, according to the results of the factorization of the initial data the concentration of physical development indicators in the I factor in boys 7, 9, 10, 12, 13, 14 and 15 years are observed which can be explained with 21.4 - 28.2% of the variance, and in factor II with boys 8, 11 and 17 years – 16.7%, 15.86% and 13.99% accordingly. It is possible to differentiate the focus of physical education in both school curricula and individual health-improving classes.

Key word. Factor analysis, boys 7-17 years old, physical education

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Предмет «Фізична культура» є важливим чинником гуманізації виховання в школі. Саме на цей предмет покладаються важливі завдання у сучасній системі шкільної освіти, а саме зміцнення здоров'я дітей. У Державному стандарті базової повної загальної середньої освіти, зазначається що

основною метою освітньої галузі «Здоров'я і фізична культура» є розвиток здоров'язбережувальної компетенції шляхом набуття учнями навичок збереження, зміцнення та дбайливого ставлення до здоров'я, розвиток фізичної культури особистості та готовності до дій в умовах надзвичайних ситуацій та захисту Вітчизни [2,7]

Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей є дотримання оптимального режиму рухової активності для школярів [4, 10, 11, 12], використання диференційованого підходу у фізичному вихованні [3, 11] та ефективних засобів і методів вдосконалення рухових здібностей школярів різних вікових груп [9, 13, 10, 15].

Як зазначають науковці [4, 6, 10, 11], вчитель не завжди володіє реальною інформацією про стан здоров'я учнів, що негативно відбивається на якості фізичного виховання.

Враховання відмінностей фізичної підготовленості школярів, індивідуально-особистісні властивості реагування на зовнішні чинники, фізичні навантаження є необхідною умовою, яка сприяє нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я дітей. Формування всебічної об'єктивної оцінки фізичного стану школяра, дає змогу характеризувати його стан в певний момент, визначити провідні фактори та основні напрямки в подальшій навчальній роботі.

Визначення спрямованості та співвідношення засобів для досягнення оптимального рівня фізичного стану хлопчиків 7-17 років можна здійснити за допомогою факторного аналізу, який дає інформацію про ступень внеску певної якості у загальний фізичний стан хлопчиків різного віку. Враховуючи те, що в окремих факторах сконцентровано показники компонентів фізичного стану організму школярів, можна вважати, що ці групи показників взаємодіють між собою. Така стратегія передбачає управління фізичним станом хлопчиків за допомогою фізичних вправ різного спрямування та інтенсивності. Цей підхід застосовано в дослідженнях Т. Ю. Круцевич, Л. Я. Іващенко, Л. В. Волкова [6, 9, 10].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами і темами. Наукова робота виконана відповідно до державної бюджетної теми Міністерства освіти і науки України «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення» (номер державної реєстрації 0116U003010) на 2016-2020 рр..

Метою дослідження є визначити, за допомогою факторного аналізу, найбільш впливові показники які впливають на рівень фізичного здоров'я хлопчиків 7-17 років, для розробки підходів щодо планування фізичних навантажень на уроках фізичної культури.

Дослідження були проведені у загальноосвітніх школах м. Дніпра № 35, 66, 83. Для вирішення поставлених завдань до педагогічного експерименту були залучені 295 хлопчиків 7 – 17 років, які навчаються у 1 – 11-х класах, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи, що не займаються спортом.

Виклад основного матеріалу дослідження Для удосконалення процесу фізичного виховання школярів важливим є визначення взаємозв'язків між компонентами фізичного стану хлопчиків і виявлення найбільш значущих факторів, які забезпечують успішність діяльності вчителя фізичної культури. Оскільки велика кількість важливих фізичних і функціональних характеристик та їхній кореляційний зв'язок між собою не дозволяє візуально визначити основні параметри, результати тестування фізичного стану школярів були піддані факторному аналізу. Як процедуру факторного аналізу обрано метод головних компонентів відповідно до висунутої нами гіпотези про те, що вся варіація змінних пояснюється дією тільки загальних (головних) факторів, а характерні фактори відсутні.

Факторний аналіз дозволяє отримати невелику кількість факторів (комплексів), які визначають загальну дисперсію і базуються на 35 змінних. Було відокремлено 5 – 7 факторів, власні значення яких перевищують одиницю. Ці фактори пояснюють від 62,84 до 84,36 % загальної дисперсії змінних залежно від віку.

Для характеристики змісту факторів обрано граничне значення факторного навантаження на рівні $\alpha \geq 0,332-0,97$.

Залежно від віку було отримано групи показників, що дозволило інтерпретувати з точки зору системних об'єднань відповідно до фізичного стану учнів. Значну роль в процесі багаторічних занять відіграє встановлення структури чинника фізичної і функціональної підготовленості школярів різного віку, знання про який сприятиме підвищенню ефективності уроків фізичної культури з метою оздоровлення учнів. Виявлення тенденції зміни значущості чинників залежно від віку учнів дозволить на науковій основі цілеспрямовано підбирати засоби і методи тренування в кожному віковому періоді, правильно визначати співвідношення їх об'ємів для різних видів підготовки. При проведенні факторного аналізу використано закрити модель методу головних компонентів. Ротація референтних осей здійснено за допомогою Варимакс-критерію.

У результаті проведеного факторного аналізу ми визначили показники, які мають найбільший вплив на рівень фізичного здоров'я у тій чи іншій віковій групі. Загальний аналіз факторної структури фізичного стану хлопчиків 7 – 17 років дозволяє визначити деякі, досить стійкі взаємовідносини між змінними, які відображають такі об'єднання показників: фізичний розвиток, соматичне здоров'я, нейрогуморальний статус, фізичну підготовленість та роботоздатність (табл. 1).

Так, за результатами факторизації вихідних даних, ми спостерігали концентрацію показників фізичного розвитку в I факторі у хлопчиків 7, 9, 10, 12, 13, 14 і 15 років, які пояснюють від 21,4 до 28,2 % дисперсії, та у II факторі у хлопчиків 8, 11 і 17 років – 16,7 %, 15,86 % і 13,99 % відповідно. Тобто ці показники, що відокремлюються в одному факторі, демонструють безпосередній вплив один на одного і мають найбільший вплив на інші показники. Показники фізичного розвитку і соматичного здоров'я мають однаковий полярний знак, який свідчить про пряму залежність соматичного здоров'я від антропометричних показників, що цілком природно. У хлопчиків 8 років I фактор має 24,87 % у загальній дисперсії вибірки, і формується з показників кистьової динамометрії, PWC_{170} , МСК, силового та швидкісного індексів, які характеризують фізичну роботоздатність. На відміну від інших вікових груп, антропометричні показники виокремлюються у II факторі з часткою у загальній дисперсії вибірки 16,7 %.

Таблиця 1

Матриця головних факторів, що характеризують функціональний стан систем організму хлопчиків у різних вікових групах

Вік, роки	Фактори (% загальної дисперсії вибірки)						
	1	2	3	4	5	6	7
7	Фізичний розвиток (21,5 %)	Фізична робото-здатність (16,6 %)	Швидкісно-силові здібності (10,3 %)	Соматичне здоров'я (7,9 %)	Аеробні можливості організму (7,7 % і 5,8 %)		Функціональний стан CCC (5,3 %)
8	Фізична робото-здатність (24,9 %)	Фізичний розвиток (16,7 %)	Функціональний стан ДС (11,2 %)	Гармонійність (9,3 %)	Здоров'я (7,9 %)	Швидкісно-силові здібності (4,9 % і 4,2 %)	
9	Фізичний розвиток (21,9 %)	Функціональний стан ДС і CCC (16,4 %)	Фізична робото-здатність (10,6 %)	Статична та динамічна сила (9,8 %)	Соматичне здоров'я (7,9 %)	Аеробна витривалість (5,5 %)	Гармонійність (4,7 %)
10	Фізичний розвиток (21,4 %)	Соматичне здоров'я (15,5 %)	Швидкісно-силові здібності (11,2 %)	Функціональний стан ДС (9,6 %)	Функціональний стан CCC (8,9 %)	Загальна сила (8,4 %)	
11	Здоров'я (24,4 %)	Фізичний розвиток (16,9 %)	Функціональний стан CCC (13,4 %)	Швидкісно-силові здібності (12,3 %)	Аеробна витривалість (8,8 %)	Швидкісні можливості (7,3 %)	
12	Фізичний розвиток (23,7 %)	Нейрогуморальний (18,0 %)	Соматичне здоров'я (10,9 %)	Швидкісно-силові здібності (8,7 %)	Функціональний стан дихальної системи (8,2 %)	Статична сила (7,1 %)	Аеробна витривалість (5,7 %)
13	Фізичний розвиток (26,8 %)	Соматичне здоров'я (15,4 %)	Аеробні можливості і організму (10,1 %)	Гнучкість (7,9 %)	Швидкісно-силові можливості (7,2 %)	Швидкісні можливості (6,4 %)	Фізична робото-здатність (5,7 %)
14	Фізичний розвиток і здоров'я (28,2 %)	Функціональний стан CCC (14,0 %)	Аеробна витривалість (11,4 %)	Загальна сила (8,7 % і 6,9 %)		Фізична робото-здатність (5,8 %)	Швидкісно-силові можливості (5,8 %)
15	Фізичний розвиток (23,5 %)	Швидкісно-силові можливості (17,5 %)	Функціональний стан CCC (11,9 %)	Гнучкість і статична сила (9,1 %)	Аеробна витривалість (8,1 %)	Соматичне здоров'я (5,6 %)	Функціональний стан ДС (4,1 %)
16	Швидкісно-силові можливості (21,3 %)	Соматичне здоров'я (19,8 %)	Фізична робото-здатність (17,2 %)	Швидкісні можливості (8,3 %)	Функціональний стан CCC (8,3 %)	Аеробна витривалість і гнучкість (6,1 %)	Фізичний розвиток (4,15 %)
17	Нейрогуморальний (22,4 %)	Фізичний розвиток (13,9 %)	Соматичне здоров'я (13,4 %)	Швидкісно-силові можливості (11,2 %)	Швидкісні можливості (7,9 %)		

На нашу думку, таке розташування системних показників пов'язане з тим, що в цьому віковому періоді (кінець II-го періоду в постнатальному розвитку дітей [8], який характеризується напруженою діяльністю фізіологічних систем організму), спостерігається природній приріст показників витривалості до швидкісно-силових зусиль, на що вказують деякі автори [12, 13, 14].

У підлітків 16 років I фактор представлено, головним чином, показниками, які характеризують швидкісно-силові можливості організму, і має 21,33 % від загальної дисперсії вибірки. Фізичний розвиток відокремлюється лише у VII факторі з часткою 4,15 %. На нашу думку, таке розташування системних показників пов'язане з тим, що в цьому віці у юнаків швидко збільшується м'язова маса, еластичність м'язів та їх нервова регуляція, які знаходяться на оптимальному рівні, що супроводжується підвищенням швидкісно-силових здібностей.

У юнаків 17 років до I фактору належать показники, які більшою мірою характеризують співвідношення окремих частин тіла. Пропорції тіла у цьому віці наближаються до показників дорослих. Закономірності зміни пропорцій тіла з віком

настільки постійні й послідовні, що можуть служити основою для визначення біологічного віку. У хлопчиків 12 років нейрогуморальний фактор є II-им з часткою у загальній дисперсії 18,0 % і складається не тільки з антропометричних показників, але і з показників, які характеризують швидкісно-силові здібності. Негативний взаємозв'язок цих показників свідчить про те, що маса тіла, вища за норму, є лімітуючим фактором прояву швидкісних можливостей цього контингенту хлопчиків. Також швидкісно-силові здібності, які представлено результатом у тестуванні стрибка в довжину і вгору з місця, виокремлюються у II факторі у хлопчиків 15 років (17,5 %), у III факторі – 7 (10,3 %), 10 (11,25 %) років.

У хлопчиків 9 і 14 років до II фактора увійшли показники, що характеризують центральну геодинаміку, яка представлена ЧСС, систолічним, діастолічним артеріальним тиском, пов'язуючись при цьому з показниками рухових тестів, а саме – з часом подолання дистанції 30 і 60 м. У хлопчиків 9 років до II фактора, крім показників функціонального стану серцево-судинної системи, входять і показники, які відображають функціональний стан дихальної системи і силу рук (згинання-розгинання рук в упорі лежачи).

У хлопчиків 10, 13 і 16 років до II фактора увійшли також результати рухового тестування у зв'язку із показниками соматичного здоров'я, а саме:

10 років – час подолання дистанції 1000 м і гнучкість, пов'язані з рівнем соматичного здоров'я;

13 років – соматичне здоров'я, ЧСС з показниками підйом тулуба у сід, стрибка угору з місця;

16 років – ЖСЛ, соматичне здоров'я з показниками кистьової динамометрії.

У хлопчиків 7 років також встановлюється подібний зв'язок рухових тестів із фізичною роботою, а саме: показників МСК, PWC_{170} з кистьовою динамометрією.

Таким чином, обґрунтовуючи особливості факторної структури фізичного стану і фізичної підготовленості хлопчиків 7-17 років ми ще раз підтвердили енергетичне правило кісткових м'язів, яке було сформульовано І. О. Аршавським: процеси життєзабезпечення насамперед залежать від рухової активності, тобто, чим активніша робота м'язів, тим життєздатніша людина [1]. Фізична підготовленість, представлена рядом тестів, за допомогою яких визначались спритність, швидкість, сила, гнучкість та витривалість у всіх обстежених школярів, має найбільшу факторну вагу в перших трьох факторах, як і показники соматичного здоров'я. При цьому рухові показники розташовано поряд із соматометричними та фізіометричними. Така тенденція розташування демонструє можливість впливати на соматичне здоров'я фізичними вправами із застосуванням адекватних засобів фізичних навантажень. Процентний внесок показників у загальну структуру фізичного стану школярів в різному віці у хлопчиків неоднаковий. Використовуючи це, можна диференціювати спрямованість засобів фізичного виховання як у шкільних програмах, так і в індивідуально-оздоровчих заняттях.

Висновки.

1. Соматометричні та фізіометричні показники у всіх вікових групах розташовуються поряд з руховими тестами у найбільш впливових факторах – I та II, що визначає взаємовплив фізичної підготовленості та соматичного здоров'я досліджуваного контингенту дітей.

2. Процентний внесок у загальну структуру фізичного стану в різному віці у хлопчиків неоднаковий. Так, за результатами факторизації вихідних даних, спостерігається концентрація показників фізичного розвитку в I факторі у хлопчиків 7, 9, 10, 12, 13, 14 і 15 років, які пояснюють від 21,4 до 28,2 % дисперсії, та у II факторі у хлопчиків 8, 11 і 17 років – 16,7 %, 15,86 % і 13,99 % відповідно. Використовуючи це, можна диференціювати спрямованість засобів фізичного виховання як у шкільних програмах, так і в індивідуально-оздоровчих заняттях.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Розробити програми фізкультурно-оздоровчих занять для хлопчиків 7-17 років з урахуванням їхнього фізичного стану.

Література

1. Аршавский И. А. Физиологические механизмы и закономерности индивидуального развития. М.: Наука, 1982. 270 с.
2. Бондарчук Н. Врахування стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості при застосуванні диференційованого підходу на уроках фізичної культури. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 2016. №3. С. 9-14.
3. Борисова Ю.Ю. Оцінка рівня соматичного здоров'я школярів 7-17 років. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт" / За ред. О. В. Тимошенко. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2016. Випуск 10 (80) 16. С. 30-34.
4. Борисова Ю.Ю., Власюк О.О. Комп'ютерні технології як педагогічні інновації у фізичному вихованні школярів. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту ХНПУ, С.С. Єрмаков*. 2014. № 11. С. 8-12.
5. Борисова Ю.Ю., Дугіна Н.Г., Мохова І.В. Оцінка фізичного стану підлітків 13-14 років. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.* Харків: ХДАДМ, 2011. №1. С. 51-54.
6. Волков Л.В., Сембрат С.І. Фізична підготовка школярів: особливості розвитку фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку. К.: Знання, 2003. – 52.
7. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти. VII. Освітня галузь "Здоров'я і фізична культура" / Фізичне виховання в сучасній школі, №2 (78), 2012. С. 2-8.
8. Ермолаев Ю. А. Возрастная физиология: учеб. пособ. для студ. пед. вузов / М.: Высшая школа, 1985. 384 с.
9. Иващенко Л.Я., Благий А.Л., Усечев Ю.А. Программирование занятий оздоровительным фитнесом. К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.

10. Круцевич Т. Ю. Управление физическим состоянием подростков в системе физического воспитания: дис. ... доктора наук по физ. воспитанию и спорту : 24.00.02 / НУФСУ. К., 2000. 510 с.
11. Москаленко Н.В., Єлісеєва Д.С. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку. *Спортивний вісник Придніпров'я*. Дніпропетровськ, ДДІФКіС, 2014. № 1. С. 81 – 86.
12. Шкільний курс «Валеологія» / Под ред. Л.С. Ващенко. К.: Освіта, 1994. 94 с.
13. Astrand P. O. Factors to be measured. Endurance in Sports. Oxford : Blackwell Scientific Publication, 1992. P. 189-191.
14. Hopper C., Fisher B., Munoz K. Physical activity and nutrition for health. Champaign : Human Kinetics, 2008. 374 p (World of wellness health education series).
15. Pangrazi Robert P. Dynamic Physical Education Curriculum Guide: Lesson Plans for Implementation. Benjamin Cummings, 2009. 352 p.

References

1. Arshavskiy I. A. Fiziologicheskie mechanisms and conformities to law of individual development. M.: Science, 1982. 270 p.
2. Bondarchuk N. Vrakhuvannia stanu zdorovia ta rivnia fizychnoi pidhotovlenosti pry zastosuvanni dyferentsiiovanoho pidkholu na urokakh fizychnoi kultury. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*, 2016. №3. S. 9-14.
3. Borysova Yu.Yu. Vlasniuk O.O. Kompiuterni tekhnolohii yak pedahohichni innovatsii u fizychnomu vykhovanni shkoliariv. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu* KhNPU, S.S. Yermakov. – 2014. – № 11. – S. 8-12.
4. Borysova Yu.Yu. Otsinka rivnia somatychnoho zdorovia shkoliariv 7-17 rokiv. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu im. M. P. Drahomanova*. Seriya № 15. "Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury / fizychna kultura i sport" zb. naukovykh prats / Za red. O. V. Tymoshenko. - K.: Vyd-vo NPU im. M.P. Drahomanova, 2016. – Vypusk 10 (80) 16. – S. 30-34.
5. Borysova Yu. Yu., Duhina N.H., Mokhova I.V. Otsinka fizychnoho stanu pidlitkiv 13-14 rokiv. *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu: naukova monohrafiia za redaktsiieiu prof. Yermakova S.S.* Kharkiv: KhDADM, 2011. №1. S. 51-54.
6. Volkov L.V., Sembrat S.I. Fizychna pidhotovka shkoliariv: osoblyvosti rozvytku fizychnykh zdibnostei ditei molodshoho shkilnoho viku. K.: Znannia, 2003. – 52. 52
7. Derzhavnyi standart bazovoi i povnoi zahalnoi serednoi osvity. VII. Osvitnia haluz "Zdorovia i fizychna kultura" / Fizyчне vykhovannia v suchasni shkoli, №2 (78), 2012. S. 2-8.
8. Ermolaev Yu. A. Vozrastnaia fyzyolohiia: ucheb. posob. dlia stud. ped. vuzov / M.: Vysshaia shkola, 1985. 384 s.
9. Yvashchenko L.Ia., Blahyi A.L., Usechev Yu.A. Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnym fitnesom. K. : Nauk. svit, 2008. – 198 s.
10. Krutsevych T. Yu. Upravlenye fizycheskym sostoianyem podrostkov v systeme fizycheskoho vospytaniya: dys. ... doktora nauk po fiz. vospytanyiu y sportu : 24.00.02 / NUFSU. K., 2000. 510 s.
11. Moskalenko N.V., Yeliseieva D.S. Samostiini zaniattia v protsesi fizychnoho vykhovannia ditei starshoho shkilnoho viku. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia*. Dnipropetrovsk, DDIFKіS, 2014. № 1. S. 81 – 86.
12. Shkilnyi kurs "Valeolohiia" / Pod red. L.S. Vashchenko. K.: Osvida, 1994. 94 s.
13. Astrand P. O. Factors to be measured. Endurance in Sports. Oxford : Blackwell Scientific Publication, 1992. P. 189-191.
14. Hopper C., Fisher B., Munoz K. Physical activity and nutrition for health. Champaign: Human Kinetics, 2008. 374 p (World of wellness health education series).
15. Pangrazi Robert P. Dynamic Physical Education Curriculum Guide: Lesson Plans for Implementation. Benjamin Cummings, 2009. 352 p.

Висоцький В.А.,
викладач кафедри фізичного виховання
Калугін І.Г.,
старший викладач кафедри фізичного виховання
Коваленко О.В.,
викладач кафедри фізичного виховання
Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана
Линник А.М.
старший викладач кафедри філософії та соціально-гуманітарних дисциплін
Національна академія статистики, обліку та аудиту

ЕФЕКТИВНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНО-ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У статті здійснено спробу розглянути ефективність фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності. Оскільки сучасний стан фізичного виховання вимагає застосування нових або удосконалення традиційних педагогічних умов, форм і методів освітньої роботи тощо. Також, проаналізовано можливості спортивно-ігрової діяльності як ефективного засобу фізичного виховання студентів. Встановлено, що є динаміка зниження в студентській молоді інтересу до занять з фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях зі спортивних ігор, до самостійних занять у вищих навчальних закладах й за місцем проживання. Акцентовано, що слід

дотримуватися дієвих педагогічних умов, підходів, які спрямовані на досягнення масового залучення студентської молоді до занять з фізичного виховання засобами спортивно-ігрової діяльності.

Ключові слова: ефективність, фізичне виховання, студентська молодь, засоби, спортивно-ігрова діяльність.

Высоцкий В.А., Калугин И.Г., Коваленко А.В., Линник А.Н. Эффективность физического воспитания студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. В статье предпринята попытка рассмотреть эффективность физического воспитания студенческой молодежи средствами спортивно-игровой деятельности. Поскольку современное состояние физического воспитания требует применения новых или усовершенствование традиционных педагогических условий, форм и методов образовательной работы и тому подобное. Также, проанализированы возможности спортивно-игровой деятельности как эффективного средства физического воспитания студентов. Установлено динамику снижения в студенческой молодежи интереса к занятиям по физическому воспитанию, тренировкам в спортивных секциях по спортивным играм, самостоятельным занятиям в высших учебных заведениях и по месту жительства. Акцентировано, что следует придерживаться действующих педагогических условий, подходов, направленных на достижение массового привлечения студенческой молодежи к занятиям по физическому воспитанию средствами спортивно-игровой деятельности.

Ключевые слова: эффективность, физическое воспитание, студенческая молодежь, средства, спортивно-игровая деятельность.

Vysotsky V.A., Kalugin I.G., Kovalenko A.V., Linnik A.N. Efficiency of physical education of student youth by means of sports and gaming activities. The article attempts to consider the effectiveness of physical education of student youth by means of sports and gaming activities, since the current state of physical education requires the application of new or improved traditional pedagogical conditions, forms and methods of educational work, etc. Also, the possibilities of sports-gaming activity as an effective means of physical education of students are analyzed. It is established that there is a dynamics of decrease in students' interest in physical education lessons, trainings in sport sections from sports games, independent studies in higher educational establishments and at the place of residence. It is emphasized that it is necessary to adhere to effective pedagogical conditions, approaches, which are aimed at reaching the mass attraction of student youth to physical education classes by means of sporting and gaming activities.

With the help of studying and analyzing scientific and methodological literature it became clear that classes on physical education of student youth are a prerequisite for the comprehensive development of the individual, aimed at improving the moral, volitional and physical qualities of students. The effectiveness of physical education depends on the formation of physical culture in student youth, which is carried out in unity with the mental, moral, aesthetic and patriotic upbringing. Therefore, an important type of physical education for student youth is sports and gaming activities, which occupy an important place in the system of physical education of higher educational institutions, and so on. It has also been established that the theoretical substantiation and disclosure of modern approaches to the effectiveness of physical education of student youth by means of sports and play activities will provide practical assistance to teachers and trainers of sports sections in higher educational institutions in the selection of effective pedagogical conditions, content, forms and methods, etc. Such activities contribute to the formation of purposefulness, independence, the development of students' skills and abilities, and such traits of character as mutual assistance, respect for their partners and rivals.

Key words: efficiency, physical education, student youth, means, sports-game activity.

Постановка проблеми. В умовах розвитку українського суспільства зростають вимоги щодо покращення ефективності фізичного виховання студентської молоді, що вимагає застосування нових або удосконалення традиційних педагогічних умов, форм і методів освітньої роботи тощо [2; 3; 4; 7]. Так, вивчення ефективності практичної діяльності вищих навчальних закладів з фізичного виховання в останні роки засвідчує, що спортивно-ігровою та фізкультурно-масовою роботою в Україні охоплено лише 25–35 відсотків студентської молоді. В основному залучення студентів до спортивно-ігрової роботи відбувається за рахунок участі їх у різних спортивних змаганнях між факультетами, інститутами, які проводяться у відповідності з планом спортивно-масових заходів вищих навчальних закладів тощо.

Такий стан свідчить про необхідність всебічного дослідження даної проблеми, що пояснюється, насамперед, поступовим зниженням в студентській молоді інтересу до занять з фізичного виховання, тренувань у спортивних секціях зі спортивних ігор, до самостійних занять у вищих навчальних закладах й за місцем проживання тощо. Тим часом, вивчення науково-методичної літератури засвідчує, що заняття з фізичного виховання студентської молоді, як необхідна умова всебічного розвитку особистості, спрямовані на удосконалення, моральних, вольових та фізичних якостей студентів [5]. Ефективність фізичного виховання залежить від формування фізичної культури в студентській молоді, що здійснюється в єдності з розумовим, моральним, естетичним та патріотичним вихованням. Тому, важливим видом фізичного виховання студентської молоді є спортивно-ігрова діяльність, яка займає важливе місце в системі фізичного виховання вищих навчальних закладів тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Впродовж останніх років здійснено низку досліджень, присвячених окремим аспектам вирішення зазначеної проблеми. Це, насамперед, дослідження основ фізичного виховання (В. Арефьев, Л. Волков, Ж. Дьоміна, О. Тимошенко та інші), проведення спортивно-ігрової діяльності (О. Дорохова, М. Тимчик, Т. Тищенко), організації спортивних змагань із спортивних ігор (М. Марущак Р. Мішаровський.), впровадження фізкультурно-оздоровчої діяльності (Д. Бінецький, Н. Касіч), проведення секційних занять зі студентською молоддю (В. Пилипенко,

М. Марущак) тощо. Проведений аналіз літератури засвідчує, що на сьогодні накопичено певний досвід фізичного виховання студентів, однак проблема ефективності фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності в сучасних умовах досліджена недостатньо.

Мета дослідження – розкрити зміст ефективності фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Слід наголосити, що ефективним засобом фізичного виховання студентів є спортивні ігри, які займають важливе місце в освітній діяльності вищих навчальних закладів. У зв'язку з цим ефективність освітнього процесу залежить від ознайомлення педагогів з основними педагогічними умовами, принципами, формами і методами фізичного виховання та впровадження їх в спортивно-ігрову діяльність та має реалізуватися шляхом підвищення спортивної майстерності студентів в обраному виді спорту; розвитку індивідуальних, фізичних та моральних якостей; формування інтересу до спортивно-ігрової діяльності; зміцнення свого здоров'я в процесі спортивно-ігрової діяльності; виховання особистості, здатної до самореалізації у сфері фізичної культури, спорту та професійної діяльності.

Грунтовний аналіз літературних джерел та словників засвідчує, що під ефективністю (від латинського *effectivus* – дійовий, той, що дає певний результат) фізичного виховання розуміють «відношення досягнутого здобутку (за тим чи іншим критерієм) до максимально досяжного або заздалегідь запланованого» [6, с. 471] результату, вираженого в кількісних і якісних показниках. Так, з цього визначення можна зробити висновок, що ефективність застосування у процесі фізичного виховання студентів тієї чи іншої спортивно-ігрової діяльності може бути правильно уточнена лише тоді, коли чітко встановлена мета, завдання та виокремлюватимуться кількісні та якісні критерії її визначення. Вони є основою для порівняння досягнутих і запланованих результатів освітньої діяльності та одиницею їхнього вимірювання. Досвід засвідчує, що ураховуючи велику кількість факторів, що впливають на ефективність застосування в умовах вищих навчальних закладів різних спортивно-ігрових форм фізичного виховання студентів, у практичній роботі краще обмежити кількість критеріїв їх визначення. Із них краще вибрати головні, деякою мірою універсальні, що легко застосовуються в практичній роботі викладача, тренера тощо [3; 4].

Вивчення педагогічної літератури [5; 7; 8] свідчить, що ефективність фізичного виховання студентської молоді залежить від умілого, вірно організованого освітнього процесу з використанням різноманітної спортивно-ігрової діяльності. Це пояснюється тим, що спортивно-ігрова діяльність популярна серед студентів та молоді в цілому і є дієвим засобом їх всебічного розвитку. Ми погоджуємося із українськими ученими, що систематичне й цілеспрямоване застосування спортивно-ігрової діяльності сприяє формуванню в студентів свідомих переконань, розв'язанню оздоровчих та освітніх завдань, а також допомагає психологічній та фізичній підготовці студентів до майбутньої професійної діяльності та військової служби в Українській армії. Також, цінність спортивно-ігрової діяльності полягає в тому, що вона сприяє розвитку в студентської молоді прикладних та морально-вольових якостей, необхідних для вдосконалення набутих навичок з обраних прикладних спеціальностей; засвоєнню важливих знань щодо цінності фізичного виховання та розвитку особистості тощо.

Також, опираючись на досвід українських педагогів, можна прослідкувати, що ефективними для фізичного виховання студентів є такі спортивні ігри як баскетбол, волейбол, футбол, які проводяться в умовах, що вимагають від студентської молоді проявлення, цілеспрямованості, самостійності, спритності, витривалості, швидкості думки, творчого та критичного мислення [5; 8]. У процесі проведення спортивно-ігрової діяльності студенти мають швидко, без обдумування приймати самостійні рішення спрямовані на досягнення мети, правильно орієнтуватися в новій ігровій обстановці й бути готовим до непередбачуваних ігрових ситуацій, які можуть виникнути у процесі змагальної діяльності. Слід відмітити, що ефективним є – обмежувати часом виконання певного завдання під час спортивно-ігрової діяльності, що сприяє отриманню нових знань з фізичного виховання, навичок та умінь виконувати поставлені завдання в найкоротший час, формуванню в студентів взаємодопомоги, колективізму та фізичної культури в цілому.

Ми погоджуємося з М. Тимчиком, що важливою особливістю спортивно-ігрової діяльності є складні колективні дії спрямовані на досягнення спортивного та загальнокомандного результату. Як відмічає педагог, більшість видів спортивних ігор – командні й тому успіх у змаганнях здебільшого залежить від злагодженості дій усіх учасників. Ускладнює їхні взаємодії те, що під час спортивної гри немає заздалегідь обумовленої послідовності виконання ігрових прийомів і постійного ритму. В кожній ситуації дії окремих гравців спортивної команди різні, проте вони мають бути взаємообумовлені й спрямовані на розв'язання командного завдання. У процесі спортивно-ігрової діяльності від гравців вимагається максимум ініціативи, творчості, сміливості цілеспрямованості, взаємодопомога, щоб узгоджувати свої дії з партнерами і домогтися ігрового успіху. Гравці мають не тільки визначити, який технічний чи тактичний прийом треба використати в дану мить, а й оцінити його з позицій правил колективної та чесної гри [8]. Тому, ми погоджуємося з педагогом, що під час спортивно-ігрової діяльності слід тактовно ставитися до команди суперника, дотримуючись правил «Fair Play» тощо.

Вивчення та аналіз результатів проведених досліджень і практики свідчить, що застосування ефективності педагогічних умов, змісту форм і методів фізичного виховання у вищих навчальних закладах залежить великою мірою від творчої роботи викладачів та тренерів протягом всього періоду навчання студентської молоді. Тобто якими б цікавими не були заняття з фізичного виховання, вони не дають належної практичної віддачі, якщо використовуються без урахування інтересів та бажань студентів, творчого підходу й умінь викладачів застосовувати їх у системі фізичного виховання ВНЗ. Досвідчені викладачі, тренери спортивних секцій, які опікуються проблемами фізичного виховання студентів, їх рухової активності, завжди прагнуть до того, щоб зміст занять був наповнений дієвими організаційними формами та методами, які викликали в студентів захоплення, радість, позитивні емоції, розвивали інтерес до фізичної культури і спорту, формували потребу й звичку щоденно займатися фізичними вправами тощо. Такі педагоги роблять усе необхідне, щоб заняття з

фізичного виховання студентської молоді відрізнялися новизною, структурною виразністю, глибиною змісту, творчою вигадкою й була привабливою для всіх учасників спортивно-ігрової діяльності.

Тому, погоджуючись із вченими та практиками, вважаємо, що для досягнення масового залучення студентської молоді до занять спортивно-ігровою діяльністю, слід дотримуватися таких завдань та умов:

- ✓ формувати у студентів знання про фізичне виховання, фізичну культуру, фізичний розвиток та здоровий спосіб життя;
- ✓ проводити та організовувати змагальну діяльність із створенням ситуацій успіху та перспективи;
- ✓ основним мотивом займатися спортивно-ігровою діяльністю у ВНЗ та за його межами має бути особистий приклад викладачів й тренерів ВНЗ;
- ✓ спортивно-ігрова діяльність організована у ВНЗ має викликати в студентів інтерес та бажання відвідувати заняття як засобу задоволення власних потреб;
- ✓ використовувати методи, які спрямовані на стимулювання та заохочення студентської молоді до фізичного виховання, формування в них прагнення до самовдосконалення, самоствердження, самореалізацію тощо;
- ✓ створення у процесі фізичного виховання студентів престижності спортивно-ігрової діяльності у ВНЗ;
- ✓ систематично здійснювати диференційований підхід з урахуванням гендерних особливостей студентів;
- ✓ усвідомити, що систематичні заняття спортивно-ігровою діяльністю сприяють зміцненню здоров'я, реалізації потреб та ін.

Висновки. Отже, теоретичне обґрунтування і розкриття сучасних підходів щодо ефективності фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності та методик визначення результативності фізичного виховання студентів надасть практичну допомогу викладачам та тренерам спортивних секцій у ВНЗ у доборі ефективних педагогічних умов, змісту, форм і методів тощо. Така діяльність сприяє формуванню цілеспрямованості, самостійності, розвитку у студентів рухових умінь і навичок і таких рис характеру, як взаємодопомога, повага до своїх партнерів і суперників. Результати дослідження дають можливість констатувати, що уміле використання педагогічних умов, змісту, форм та методів фізичного виховання студентської молоді засобами спортивно-ігрової діяльності є ефективним тощо.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. *Перспективним може бути* вивчення: педагогічних умов фізичного виховання студентської та учнівської молоді у процесі занять різними видами спортивно-ігрової діяльності та інше.

Література

1. Бех І.Д. Виховання особистості: Сходження до духовності: Наук. видання. – К.: Либідь, 2006. – 272 с.
2. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся: учебно-методическое пособие / Л.В. Волков. – К.: Рад. школа, 1988. – 184 с.
3. Зубалій М.Д. Використання українських народних ігор у формуванні самосвідомості молоді / М.Д. Зубалій, М.В. Туленков // Культура і національна самосвідомість: проблеми теорії та завдання практики. – К., 1991. – С. 104–106.
4. Зубалій М.Д. Фізичне виховання учнів 10-11 класів: навчальний посібник / М.Д. Зубалій. – К., 2008. – 212 с.
5. Пилипенко В. М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В.М. Пилипенко, М.В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. "Науково- педагогічні проблеми фізичної культури / Фізична культура і спорт" зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98)18. – С. 124–127.
6. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – С. 471.
7. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04 / О. В. Тимошенко. – Київ, 2009. – 38 с.
8. Тимчик М. В. Фізичне виховання старших підлітків у процесі спортивних ігор у загальноосвітніх навчальних закладах / М. В. Тимчик // Сучасний виховний процес: сутність та інноваційний потенціал Матеріали звітної науково-практичної конференції. – Івано-Франківськ, НАІР. – 2013. – С. 437-440.

References

1. Bekh I.D. Vykhovannia osobystosti: Skhodzhennia do dukhovnosti: Nauk. vydannia. – K.: Lybid, 2006. – 272 s.
2. Volkov L.V. Fyzycheskoe vospytanye uchaschchykh:ia: uchebno-metodycheskoe posobyie / L.V. Volkov. – K.: Rad. shkola, 1988. – 184 s.
3. Zubalii M.D. Vykorystannia ukrainskykh narodnykh ihor u formuvanni samosvidomosti molodi / M.D. Zubalii, M.V. Tulenkov // Kultura i natsionalna samosvidomist: problemy teorii ta zavdannia praktyky. – K., 1991. – S. 104–106.
4. Zubalii M.D. Fyzyчне vykhovannia uchniv 10-11 klasiv: navchalnyi posibnyk / M.D. Zubalii. – K., 2008. – 212 s.
5. Pylypenko V. M. Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannia kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu / V.M. Pylypenko, M.V. Tymchik // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria № 15. "Naukovo- pedahohichni problemy fizychnoi kultury / Fyzychna kultura i sport" zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K.: Vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, 2018. – Vypusk 4 (98)18. – S. 124–127.
6. Psykholohiya: Slovar / Pod obshch. red. A.V. Petrovskoho, M.H. Yaroshevskoho. – 2-e yzd. yspr. y dop. – M.: Polityzdat, 1990. – S. 471.
7. Tymoshenko O.V. Teoretyko-metodychni zasady optymizatsii profesiinoi pidhotovky vchyteliv fizychnoi kultury u vyshchykh navchalnykh zakladakh : avtoref. dys. ... dokt. ped. nauk : 13.00.04 / O. V. Tymoshenko. – K., 2009. – 38 s.

8. Тымчык М. В. Фізичне виховання старшых підлітків у протсесі спортывных ігор у загалноосвітніх навчальных закладах / М. В. Тымчык // Suchasnyi vykhovnyi protses: sutnist ta innovatsiyni potentsial Materialy zvitnoi naukovo-praktychnoi konferentsii. – Ivano-Frankivsk, NAIR. – 2013. – S. 437-440.

Віндюк П.А.
кандидат наук з фізичної культури і спорту,
доцент кафедри фізичної реабілітації і здоров'я людини
Класичного приватного університету

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ РЕФЛЕКТОРНОЇ ЛОКОМОЦІЇ ЗА МЕТОДОМ ВОЙТИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ЦЕРЕБРАЛЬНИМ ПАРАЛІЧЕМ

Метод Войти визнаний одним з провідних засобів фізичної реабілітації. За рахунок терапевтичного застосування рефлексорної локомоції у пацієнтів з пошкодженнями центральної нервової системи та рухового апарату можливо відновити, принаймні в окремих областях, елементарні рухові моделі. Для виконання цього дослідження нами було проведено обстеження 16 дітей у віці від 2 до 5 років, що були поділені на експериментальну та контрольну групи. Запропонована методика складається з індивідуально підібраних вправ по методиці Войти, заснованих на стимуляції базових рухових стереотипів – рефлексорного повзання та рефлексорного перевертання. Порівняльний аналіз представлених методів відновлювальної терапії показав, що поєднання різних методик реабілітації з методом Войти є істотно ефективнішим, ніж стандартні методи реабілітації.

Ключові слова: церебральний параліч, метод Войти, реабілітація, спастичність, індивідуальні програми, рухові розлади.

Віндюк П.А. Эффективность применения рефлексорной локомоции по методу войта в системе физической реабилитации детей с церебральным параличом. Метод Войта признан одним из ведущих средств физической реабилитации. За счет терапевтического применения рефлексорной локомоции у пациентов с повреждениями центральной нервной системы и двигательного аппарата возможно восстановить, по крайней мере в отдельных областях, элементарные двигательные модели. Для выполнения этого исследования нами было проведено обследование 16 детей в возрасте от 2 до 5 лет, которые были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Предложенная методика состоит из индивидуально подобранных упражнений по методике Войта, основанных на стимуляции базовых двигательных стереотипов - рефлексорного ползания и рефлексорного переворачивания. Сравнительный анализ представленных методов восстановительной терапии показал, что сочетание различных методик реабилитации по методу Войта существует эффективнее, чем стандартные методы реабилитации.

Ключевые слова: церебральный паралич, метод Войта, реабилитация, спастичность, индивидуальные программы, двигательные расстройства.

Vindjuk P. Efficiency of reflector locomotion application by Vojta method in the system of physical rehabilitation of children with cerebral parality. The purpose of the work was to substantiate, develop and test the method of physical rehabilitation of patients with CP of a spastic form using reflex locomotion using the Vojta method. The research was conducted on the basis of the Center for Social Rehabilitation of the Children with Disabilities in the city of Kremenchug in the Poltava region. Two groups of children with cerebral paralysis of hemiparic and tetraparic forms of spastic type in the number of 16 people who were divided into control and main groups participated in the study. A comparative analysis of the presented methods of regenerative therapy has shown that the combination of different methods of rehabilitation with the Vojta method is much more effective than standard rehabilitation methods. Additional use of the Vojta method is more pronounced and stable results (according to information from parents of children in the experimental group, the achieved effects are still ongoing). Thus, the direct results of treatment of patients in the experimental group indicate a high efficiency of the regenerative complex. The duration of the effect of the effects was several months.

Key words: cerebral palsy, the method of Vojta, rehabilitation, spasticity, individual program, movement disorders.

Постановка проблеми. Над проблемою органічних уражень нервової системи, зокрема церебрального паралічу (ЦП), працювало багато вчених, які при всьому різноманітті клінічних проявів та патофізіологічних механізмів їх формування, виділяють в якості найпоширенішої спастичну форму ЦП. Однією з найскладніших проблем є розробка засобів та методів рухової активності.

Існують різні погляди на лікування пацієнтів з ЦП. Метод Войти визнаний одним з провідних засобів фізичної реабілітації. За рахунок терапевтичного застосування рефлексорної локомоції у пацієнтів з пошкодженнями центральної нервової системи та рухового апарату є змога відновити, принаймні в окремих областях, елементарні рухові моделі [1].

Включення методики Войти в програму фізичної реабілітації повинно сприяти поетапному формуванню рухових навичок, що відповідають процесу розвитку моторики здорової дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку зі зростанням рівня захворюваності проблема ЦП є дуже актуальною по всьому світі. Вроджені вади розвитку центральної нервової системи інвалідизують організм, значно звужують аспекти пристосування до умов середовища. Вивчення ЦП на сучасному етапі більше пов'язане з реабілітаційним напрямом, але продовжується також вивчення етіології та патогенезу захворювання. Література по ЦП переважно заснована на

клінічних методах дослідження та, нажаль, майже не включає класичних фізіологічних методик оцінки стану функцій організму.

За останні 10 років в Україні створені клінічні настанови з окремих складових реабілітації дітей з руховими порушеннями внаслідок непрогресуючого органічного ураження головного мозку. Найбільша кількість клінічних настанов присвячена корекції рухових порушень у дітей з церебральним паралічем. Однак рекомендацій, заснованих на доказах, які б об'єднували різні напрямки реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи, ще не зроблено [3,4].

Що стосується літератури з обраної нами методики лікування ЦП, її не так вже і багато. В основному це праці самого лікаря Вацлава Войти, а також його помічників. В основному праці з описання принципу рефлекторної локомоції та результатів її застосування викладені на німецькій мові [5, 6]. В українській та російській літературі методика Войти викладена в основному лише описово, в більшості випадків у навчально-методичних посібниках, дисертаціях та працях з фізичної реабілітації [2].

Формулювання мети роботи (постановка завдань). Мета роботи – обґрунтувати, розробити та апробувати методику фізичної реабілітації пацієнтів з ЦП спастичної форми із застосуванням рефлекторної локомоції за методом Войти.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методи оцінки фізичного розвитку; фізіологічні методи; методи математичної статистики. Організація дослідження: дослідження проводилось на базі Центру соціальної реабілітації дітей-інвалідів міста Кременчука Полтавської області. В дослідженні приймали участь дві групи дітей з церебральним паралічем геміпаретичної та тетрапаретичної форм спастичного типу у кількості 16 осіб, що були поділені на контрольну та основну групи. Теоретичне значення роботи полягає у тому, що отримані результати дослідження доповнюють підходи до корекції наслідків дитячого церебрального паралічу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Всі пацієнти були обстежені стандартними методами: аналіз медичних карт з метою визначення причини захворювання, його форми, часу виникнення або встановлення діагнозу, попереднього лікування та наявності або відсутності покращень; антропометричні виміри (зріст, маса (вага) тіла, окружність грудної клітини, розраховували антропометричні індекси: вагово-ростовий індекс Кетле (ІК), вагово-ростовий індекс Брока (ІБ), силовий індекс (СІ); вимірювання довжини кроку та сили м'язів, уніфікована методика координаторного тестування. Обробка отриманих результатів проводилась математичним шляхом. План лікувальних заходів був досить ризикованим, адже додаткове навантаження для організму дітей при застосуванні, окрім стандартних методів реабілітації в реабілітаційному центрі, методики за методом Войти могло привести до додаткових негативних наслідків. Отже, в якості базового методу лікування дітей з руховими порушеннями експериментальної групи було застосування на додаток до реабілітації у реабілітаційному центрі рефлекторної гімнастики за методом Войти, основна ж група проходила стандартну реабілітацію в центрі. Основною перевагою запропонованої нами методики є той факт, що методика Войти несе в собі онтогенетично орієнтовані підходи до побудови руху й, відповідно, до корекції рухових порушень. Ефективність лікувальної гімнастики за методом Войти може бути пояснена використанням основоположних принципів рефлекторної локомоції, побудованих на розпрямляючих механізмах та рефлексогенних поступальних рухах (повзання, перевертання), перенесення центру ваги, від сукупності яких залежить успіх поступальних рухів. Лікувальна гімнастика за методом Войти дозволяє провокувати рухову активність при відсутності мотивації у дітей з ЦП.

Вивчення ефективності порівнюваних методів відновлювального лікування базувалось на динамічному аналізі даних. Вимірювання проводились тричі за перший місяць, через три місяці та через півроку. Таким чином, безпосередні результати лікування пацієнтів експериментальної (основної) групи свідчать про високу ефективність розробленого нами відновлювального комплексу. Застосування методик, побудованих на основі принципів формування фізіологічних рухових стереотипів за Войтою, призводить до стійкого покращення симптомів ЦП незалежно від форми захворювання. Найбільш виражена позитивна динаміка відмічалась за неврологічним статусом (в тому числі зменшення вираженості гіпертонусу), а також за показниками довжини кроку.

Таблиця 1

Результати координаторного тестування дітей експериментальної групи

Проби		Курс, М±m			
		Початок	1 місяць	3 місяці	6 місяців
Пальценосова проба у вертикальному Положенні	П	4,19±0,1713	3,83±0,3492	4,35±0,5231	3,53±0,2345
	Л	4,12±0,1235	3,74±0,2342	4,18±0,2359	4,02±0,3685
Пальценосова проба у вертикальному положенні після обертання кистями	П	4,22±0,3242	3,24±0,3421	3,67±0,2658	3,21±0,0852
	Л	4,35±0,5231	3,53±0,2345	3,68±0,2356	3,34±0,2354
Пальценосова проба у вертикальному положенні після поворотів голови	П	4,18±0,2359	4,02±0,3685	3,59±0,2354	3,12±0,1234
	Л	4,38±0,5642	3,65±0,6582	3,98±0,1352	3,16±0,1523
Пальценосова проба в горизонтальному положенні	П	4,21±0,1263	3,25±0,2345	3,62±0,1245	3,26±0,0658
	Л	4,29±0,6582	3,29±0,1965	3,68±0,6235	3,19±0,6555
П'ято-колінна проба	П	4,35±0,1564	4,21±0,3754	3,98±0,6859	3,65±0,9632
	Л	4,25±0,3265	3,95±0,8562	3,79±0,6523	3,46±0,2357
Проба з сантиметровою стрічкою	П	3,28±0,2311	2,84±0,1239	3,13±0,0356	2,85±0,0675
	Л	3,65±0,5642	3,48±0,1256	3,09±0,1785	2,76±0,1331

При аналізі результатів виконання пальценосової проби у вертикальному положенні в експериментальній групі було відмічене, що на 3-му місяці після початку курсу стала прослідковуватись тенденція до покращення показників на обох боках

(табл. 1). За результатами виконання проби після обертання кистями діти експериментальної групи показали статистично достовірні покращення вже до кінця третього тижня лікування на правому боці. Лівий бік спочатку на лікування не відреагував, покращення з'явилися лише після трьох місяців. Пальценосова проба у вертикальному положенні після поворотів голови в експериментальній групі показала незначну тенденцію до покращення результатів тестування лише на 4-му місяці, причому лише на одному боці – лівому, і лише у двох дітей. Однак потім вияснилось, що досягнуті, хоч і не значні результати, зберігались досить тривалий час.

Пальценосова проба в горизонтальному положенні в експериментальній групі на правому боці дала ярко виражену позитивну динаміку до кінця третього тижня лікування, на лівому боці тенденція до покращення з'явилася після трьох місяців, але статистично значимі дані зафіксовані не були, не дивлячись на те, що покращення клінічної симптоматики було досить помітним. При проведенні п'яtkо-колінної проби в експериментальній групі тенденція до покращення спостерігалась на лівому боці. Але статистично достовірні результати на всіх етапах лікування з жодної сторони не фіксувались. В експериментальній групі при виконанні проби з сантиметровою стрічкою правий та лівий боки перший час не реагували. Після трьох місяців лікування правий бік показав статистично значимі результати, лівий бік результатів не продемонстрував. В контрольній групі перші три місяці лікування майже не справили впливу на характер виконання пальценосової проби у вертикальному положенні. Під кінець лікування були-таки зареєстровані незначні позитивні зрушення, і то лише на одному боці – правому (табл. 2).

В контрольній групі при проведенні проби після обертання кистями статистично значимі результати не були досягнуті з жодного боку. Пальценосова проба після обертання голови не дала позитивних статистично достовірних результатів ані в процесі лікування, ані після. В деяких випадках навіть спостерігалась негативна динаміка.

Таблиця 2

Результати координаторного тестування дітей контрольної групи з тетрапарезом

Проби		Курс, М±m			
		Початок	1 місяць	3 місяці	6 місяців
Пальценосова проба у вертикальному положенні	П	4,25±0,6532	4,15±0,6585	4,12±0,0652	3,96±0,4652
	Л	4,19±0,4965	3,88±0,7538	3,84±0,4652	3,76±0,3685
Пальценосова проба у вертикальному положенні після обертання кистями	П	4,15±0,6853	3,96±0,7986	3,94±0,4652	3,94±0,4652
	Л	4,11±0,6523	3,90±0,7642	3,78±0,3762	3,76±0,3762
Пальценосова проба у вертикальному положенні після поворотів голови	П	4,17±0,6523	4,03±0,8956	4,02±0,1213	3,87±0,6852
	Л	4,03±0,2975	3,95±0,7643	3,91±0,2254	3,87±0,3968
Пальценосова проба в горизонтальному положенні	П	4,03±0,3568	3,92±0,6587	3,89±0,3145	3,87±0,4213
	Л	4,09±0,0571	3,72±0,1454	3,68±0,1745	3,67±0,0663
П'яtkо-колінна проба	П	4,51±0,6854	4,32±0,5744	3,98±0,6859	3,65±0,9632
	Л	4,39±0,4615	4,22±0,8271	3,79±0,6523	3,46±0,2357
Проба з сантиметровою стрічкою	П	4,13±0,0653	4,03±0,0764	3,98±0,4512	3,85±0,0675
	Л	4,19±0,0652	4,02±0,0432	3,98±0,1377	3,76±0,5387

При пальценосовій пробі в горизонтальному положенні в середині лікування спостерігалась навіть негативна динаміка на правому боці, лівий же бік показав статистично значимий результат, який перейшов у тенденцію після третього місяця лікування.

В контрольній групі п'яtkо-колінна проба також не виявила статистично достовірних результатів. При проведенні проби з сантиметровою стрічкою видно, що лікування не дало ніяких достовірних результатів.

Таким чином, засоби терапії, що застосовуються для реабілітації хворих на ЦП з тетрапарезом, діють досить повільно. Деякі проби, не дивлячись на помітне покращення стану хворого, не дали статистично достовірних цифр, які б підтверджували дане покращення.

Практично в жодній з проб обох груп не було зафіксовано статистично достовірного покращення після першої процедури. Лише під час проведення пальценосової проби у вертикальному положенні в експериментальній групі була зафіксована тенденція до покращення після перших декількох процедур. Тим не менше, проведені дослідження показали високу ефективність обраної методики у порівнянні з засобами реабілітації контрольної групи дітей.

Підтвердженням сказаному є той факт, що лише в експериментальній групі в ряді проб було зафіксоване збереження позитивних результатів. В контрольній же групі у декількох пробах були отримані статистично достовірні дані, що свідчили про негативну динаміку.

Висновки. Метою запропонованої методики реабілітації було: формування фізіологічної осанки; зниження рефлексорного збудження м'язів; послаблення м'язових контрактур; активізація розтягнутих та атрофованих або частково атрофованих м'язів, зменшення рухових порушень; покращення кровообігу тощо. На нашу думку цієї мети було досягнуто.

Високу клінічну ефективність лікувальної гімнастики за методом Войти можна пояснити використанням основоположних принципів локомоції, побудованих на розпрямляючих механізмах та рефлексогенних поступальних рухах (повзання, перевертання), перенесення центру ваги, від сукупності яких залежить успіх поступальних рухів. Лікувальна гімнастика за методом Войти дозволяє провокувати рухову активність при відсутності мотивації у дітей з ЦП.

Порівняльний аналіз представлених методів відновлювальної терапії показав, що поєднання різних методик реабілітації з методом Войти є істотно ефективнішим, ніж стандартні методи реабілітації. Додаткове використання методики Войти мало більш виражені та стійкі результати (за інформацією від батьків дітей експериментальної групи, досягнуті ефекти

ще тривають).

Таким чином, безпосередні результати лікування пацієнтів експериментальної групи свідчать про високу ефективність відновлювального комплексу. Тривалість існування отриманих ефектів досягала кількох місяців.

Література

1. Борисенко А.В. Современные техники мануальной терапии и нейрофизиологические механизмы их лечебного действия // Мануальная терапия. - 2009. - № 4 (36). - с. 3-9.
2. Войта В. Принцип Войты. Перевод с немецкого, Изд-во: ГК "Мадин", 2014. – 348с.
3. Доценко В.И. Постурологические аспекты детского церебрального паралича / В.И. Доценко, К.А. Семенова // Социальная педиатрия и реабилитологика: сб. научн. трудов. - Киев: Интермед. - 2007. - с. 209-213.
4. Евтушенко О.С. От этиологии церебрального паралича к его эффективной реабилитации // Жизнь с ДЦП. - 2010. - № 33.- с. 8-11.
5. Orth H. Das Kind in der Vojta-Therapie. Muenchen: Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag, 2005. — 230 p.
6. Vojta V, Schweizer-Völker E. Die Entdeckung der idealen Motorik. Die Entwicklung der angeborenen Bewegungsmuster im ersten Lebensjahr: Kinesiologische und muskuläre Analyse. 2009. – P. 281.

References

1. Borisenko A.B. (2009), Sovremennyye tehniki manualnoy terapii i neyrofizyologicheskie mehanizmy ih lechebnogo deystviya // Manualnaya terapiya. 4 (36). - pp. 3-9.
2. Voyta V. (2014), "Printsip Voyty". Perevod s nemetskogo, Izd-vo: GK "Madin" 348p.
3. Dotsenko V.I. (2013) Posturologicheskie aspekty detskogo tserebralnogo paralicha // Sotsialnaya pediatriya i reabilitologiya: sb. nauchn. trudov. - Kiev: Intermed. - 2007. - pp. 209-213.
4. Evtushenko O.S. (2010) Ot etiologii tserebralnogo paralicha k ego effektivnoy reabilitatsii // Zhizn s DTsP. № 33.- pp. 8-11.
5. Orth H. (2005) "Das Kind in der Vojta-Therapie. Muenchen": Elsevier GmbH, Urban & Fischer Verlag. 230 p.
6. Vojta V, Schweizer-Volker E. (2009) "Die Entdeckung der idealen Motorik. Die Entwicklung der angeborenen Bewegungsmuster im ersten Lebensjahr": Kinesiologische und muskuläre Analyse, – pp. 281.

УДК 796.011.1(063)

Гасан Ю.М.

викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Горильчаник О.Г.

старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків
Долгарева М.Г.

викладач кафедри фізичного виховання,
Національний технічний університет

«Харківський політехнічний інститут», м. Харків

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ ЄВРОСОЮЗУ ЗА ОСТАННІ 10 РОКІВ

У статті представлено результати анкетування населення Євросоюзу щодо рівня фізичної активності (ФА) на основі моніторингового дослідження «Євробарометр». Використовувалася оцінка рівня ФА методом анкетування за допомогою опросника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Високий рівень ФА у чоловіків Євросоюзу зустрічається в 1,6 раз частіше, ніж у жінок. Дві третини дорослого населення жителів Європейського Союзу не дотримуються норм ФА, які були рекомендовані ВООЗ для підтримки та поліпшення стану здоров'я.

Ключові слова: фізична активність, гіпокінезія, норма, населення, Євросоюз.

Гасан Ю.М., Горильчаник О.Г., Долгарева М.Г. Уровень физической активности населения Евросоюза за последние 10 лет. В статье представлены результаты анкетирования населения Евросоюза относительно уровня физической активности (ФА), опирающиеся на мониторинговое исследование «Евробарометр». Использовалась оценка уровня ФА методом анкетирования с помощью опросника IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Высокий уровень ФА у мужчин Евросоюза встречается в 1,6 раз чаще, чем у женщин. Две трети взрослого населения жителей Европейского Союза не придерживаются норм ФА, которые были рекомендованы ВОЗ для поддержания и улучшения состояния здоровья.

Ключевые слова: физическая активность, гипокинезия, норма, население, Евросоюз.

Gasan I., Horilchanyk O., Dolgareva M. The level of physical activity of the population of the EU in the last 10 years. The article presents the results of a survey of the population of the European Union regarding the level of physical activity (FA), based on the Eurobarometer monitoring study. We used the assessment of the level of FA by the method of questioning using

the IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). A high level of FA in men of the European Union occurs 1,6 times more often than in women. Two thirds of the adult population of European Union residents do not adhere to the norms of FA, which were recommended by WHO to maintain and improve their health. Among the EU countries, the largest percentage of men and women with a high level of physical activity in the Netherlands, Germany and Luxembourg. The minimum percentage of residents with a high level of motor activity in Sweden. Among the EU countries, France is the leader in the number of people leading a passive lifestyle (43% of the French population). The lowest percentage of people with a passive lifestyle in the Netherlands (19%).

Keywords: physical activity, hypokinesia, the norm, population, the European Union.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. За даними ВООЗ, 60-85% світового населення, у розвинених країнах і країнах, що розвиваються, має малорухливий спосіб життя [5, 13, 14], тому проблема дефіциту фізичної активності (ФА) населення є однією з найбільш актуальних в усьому світі. Її поява обумовлена небаченими успіхами в багатьох галузях науки й сферах виробництва матеріальних благ. Успіхи науково-технічного прогресу зробили комфортними працю й побут сучасних людей, дали можливість швидкого переміщення на більші відстані й захист від природних стихійних явищ. Разом з тим, «блага цивілізації» стали причиною того, що в більшості наших сучасників не задовольняється природна генетично закладена потреба в русі. ФА необхідна для нормальної діяльності практично всіх органів і систем організму, оскільки споконвічно філогенетично всі вони виникли саме для обслуговування рухової діяльності як запоруки виживаності виду. Роботу виконано в рамках теми кафедри фізичного виховання НТУ «ХПІ» на 2016-2020 рр «Використання педагогічних умов, методів і засобів фізичної культури для загальної і професійно-прикладної підготовки студентів у вищих навчальних закладах».

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У ряді моніторингових досліджень показано, що низький рівень ФА є основною причиною розвитку неінфекційних захворювань, таких як серцево-судинні захворювання, деякі види рака, ожиріння, діабет, остеопороз і летальних випадків, пов'язаних з ними. У США близько 250 000 смертельних випадків щорічно обумовлені малорухливим способом життя (по даним American Heart Association) [6, 7, 10], а в країнах Європейського союзу (ЄС) рівень ФА недостатній для підтримки й поліпшення стану здоров'я щонайменше у двох третин дорослого населення (за результатами моніторингового дослідження «Євробарометр») [12].

Фізична активність позитивно впливає на якість життя осіб із хронічними захворюваннями, поліпшуючи психічне самопочуття [11, 15]. Фізичні вправи помірної потужності є ефективним засобом лікування депресій і тривожностей [1]. Фізична робота середньої потужності, тривалістю щонайменше 30 хвилин поліпшує всі показники якості життя [2].

У зв'язку з вищесказаним є актуальним моніторинг рівня ФА населення й оцінка його достатності.

Мета дослідження: літературний огляд результатів досліджень рівня ФА населення Європи.

Завдання дослідження: Ознайомитися з методиками й провести порівняльний аналіз деяких компонентів ФА в країнах Європейського союзу.

Методологія й організація дослідження. Оцінка рівня ФА може бути заснована на об'єктивних фізичних вимірах (акселерометрія, облік добових енерготрат і т.ін.), але їх вартість і обмеження у використанні приводять до того, що найпоширенішим способом залишається анкетування. У Європі питання про рівень рухової активності внесені в загальноєвропейські опитування по перепису населення.

Для оцінки рівня ФА в даній статті використовувалися результати європейського опитування про рівень фізичної активності, наведені в документі «Eurobarometer» [12], що опирається на Міжнародний опросник по фізичній активності IPAQ (International Physical Activity Questionnaire) [3, 4]. Результати цього документа узгоджуються зі звітом Вищої ради по суспільному здоров'ю Франції за 2006-2007 роки [8, 9].

Показники, що відображають ФА населення представлені у формі наступної градації:

- люди, що мають «високий рівень фізичної активності»;
- люди, що ведуть сидячий (пасивний) спосіб життя (гіподинамія);
- люди, що здійснюють регулярні фізичні вправи у вигляді ходьби;
- час, проведений сидячи

Міжнародний опросник IPAQ, який було використано в «Eurobarometer» надає повний опис ФА шляхом збору інформації про частоту (кількість днів) і тривалості фізично активної діяльності різної інтенсивності. Інформація про частоту, тривалість і інтенсивності фізичних навантажень використовується для класифікації людей на категорії ФА: рівні «низький», «помірний» або «високий» [4].

Обробка даних передбачала обчислення рівня енергоспоживання під час фізичної роботи, тобто величини MET (metabolic equivalent of task). 1 MET – це використання 3,5 мл O_2 на 1 кг ваги за 1 хв, що аналогічно використанню 1 ккал на 1 кг за 1 годину. MET – метаболічний еквівалент, який виражає відношення між споживанням енергії в процесі ФА й споживанням енергії у спокої. Значення 3,3 MET відповідає «низькому», 4,0 MET – «середньому» і 8,0 MET – «високому» рівням ФА, відповідно. Кінцеві результати подавали в MET*хв/тиждень.

За «високий» рівень ФА приймався рівень, що відповідає одному із двох наступних критеріїв:

- три або більше днів у тиждень інтенсивної діяльності з енергетичними витратами 1500 MET*хв/тиждень;
- сім або більше днів у тиждень ФА з комбінацією ходьби, помірної або інтенсивної діяльності, з енергетичними витратами не менш 3000 MET*хв/тиждень.

За «помірний» рівень ФА приймався рівень, що відповідає одному із трьох наступних критеріїв:

- три або більше днів у тиждень енергійної ФА, принаймні 20 хвилин у день;
- п'ять або більше днів у тиждень помірної ФА або ходьби протягом принаймні 30 хвилин у день;

• п'ять або більше днів у тиждень ФА з комбінацією ходьби від помірної до інтенсивної діяльності з енергетичними витратами не менше 600 МЕТ*хв/тиждень.

Виклад основного матеріалу дослідження. За результатами наведених вище документів, у середньому по Європейському союзу 31% популяції європейців мали високий рівень фізичної активності за результатами анкетування 2002 року (див. рис. 1) [9].

Найбільш низький відсоток осіб з високою фізичною активністю відзначено у Швеції – 23% (у середньому серед чоловіків та жінок), найбільш високий – у Нідерландах (у середньому 44%).

У всіх країнах Євросоюзу відсоток чоловіків з високим рівнем ФА більше, ніж жінок. Найбільшу ФА спостерігаємо в чоловіків Нідерландів, Німеччини й Люксембургу. Найбільш низький відсоток осіб з високою фізичною активністю серед жінок відзначений у Франції (20%), Швеції (18%) і Іспанії (17%).

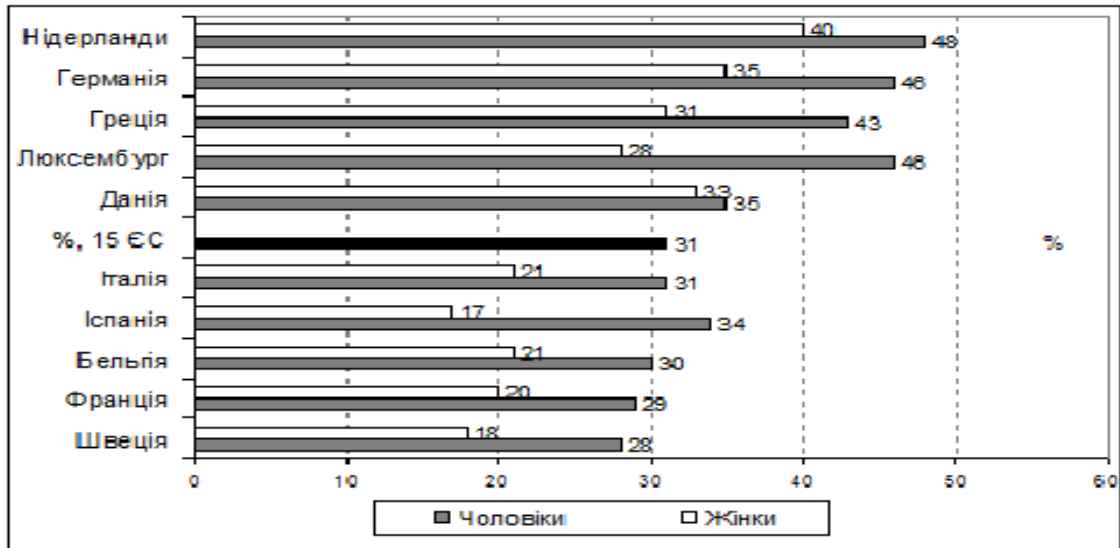


Рис. 1. Процентне співвідношення європейців, що мають високий рівень фізичної активності серед країн Євросоюзу (чоловіки та жінки). Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзу: 15 країн (чоловіки та жінки).

При аналізі показників, що відображають величину ФА, відзначили, що їх величина найсильніше залежить від віку. Незважаючи на те, що зниження рівня ФА з віком є природньою закономірністю, завжди, коли людина на приділяє увагу своєму руховому режиму, це має негативні наслідки.

Нижче наведено результати анкетування жителів Євросоюзу, які мають високий рівень ФА. При оцінці часу (кількість днів), витраченого на фізичну активність високої інтенсивності (8 і більш МЕТ, більш 10 хвилин) за останній тиждень залежно від віку відзначили наступне (див. рис 2.). Протягом останнього тижня не мали фізичної активності високої інтенсивності 43% молоді у віці 15–25 років, 50% дорослого населення у віці 26–44 років, 60% дорослого населення у віці 45–64 роки й 80% людей похилого віку 65 років і більше [12]. Близько 10% населення Європи у віці 15-25 і 26-44 років мали ФА високої інтенсивності від 1 до 3 днів у тиждень. Після 45 років цей рівень знижується з 8 до 3%. У середньому 5% Європейців у віці 15-44 років і 2% Європейців у віці 65 років і більше мають ФА високої інтенсивності 4-7 днів.

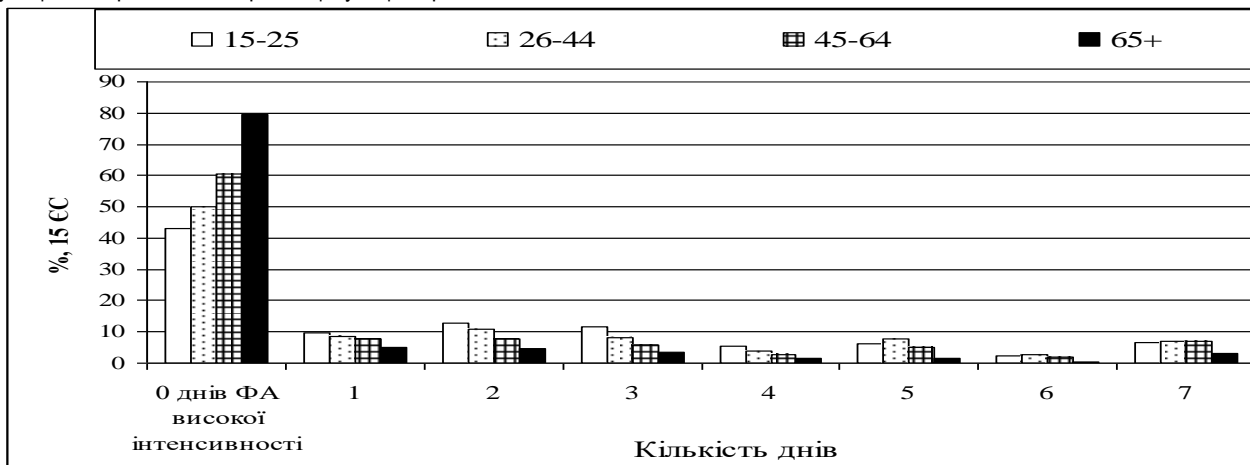


Рис. 2. Кількість днів, які було витрачено на ФА високої інтенсивності (8 і більш МЕТ, більш 10 хвилин) за останній тиждень в залежності від віку.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн, ФА – фізична активність.

При уточненні кількості хвилин, який Європейці витратили на ФА високої інтенсивності за останній тиждень результати виявилися наступними (див. рис. 3). Більшість опитуваних приділяли ФА високої інтенсивності від 31 до 60 хвилин у тиждень (близько 15-18% опитаних).

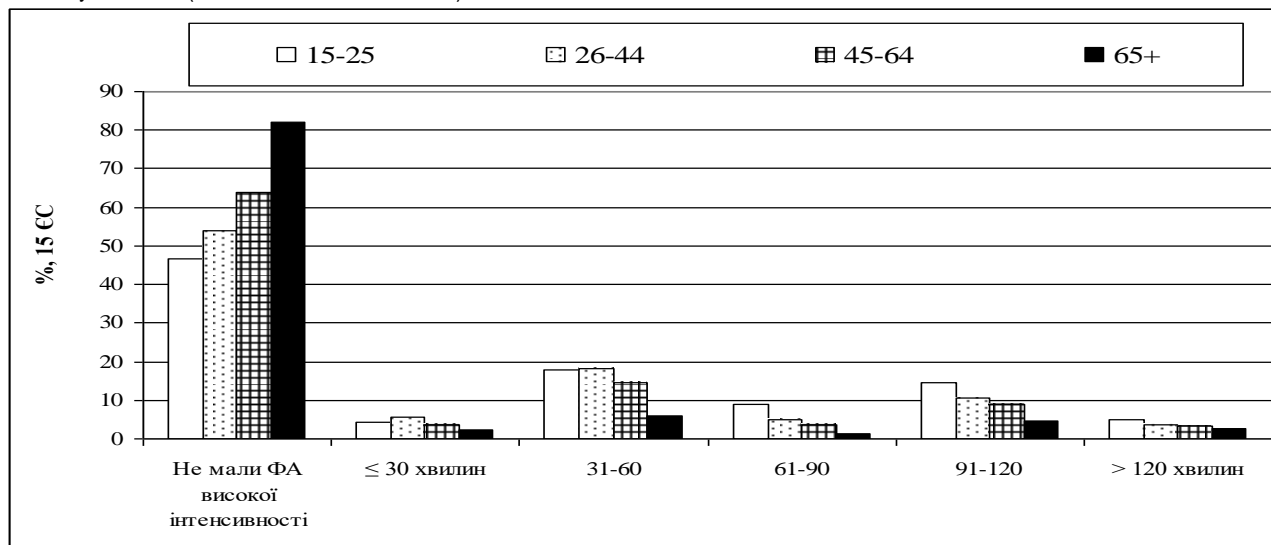


Рис. 3. Час, витрачений на ФА високої інтенсивності (8 і більш MET, більш 10 хвилин) за останній тиждень, в залежності від віку.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн, ФА – фізична активність.

У той же час, згідно «Глобальним рекомендаціям з фізичної активності для здоров'я ВООЗ», 2010 р., для збереження здоров'я необхідно приділяти ФА високої інтенсивності мінімум 75 хвилин у тиждень або 150 хвилин у тиждень – ФА помірної інтенсивності [13].

При оцінці часу (кількість днів), витраченого європейцями на ФА помірної інтенсивності (4-7 MET, більш 10 хвилин) за останній тиждень в залежності від віку, відзначили наступне (див. рис 4.). Протягом останнього тижня не мали ФА помірної інтенсивності 33% молоді у віці 15–25 років, 37% дорослого населення у віці 26–44 років, 40% дорослого населення у віці 45–64 роки й 56% людей похилого віку 65 років і більше.

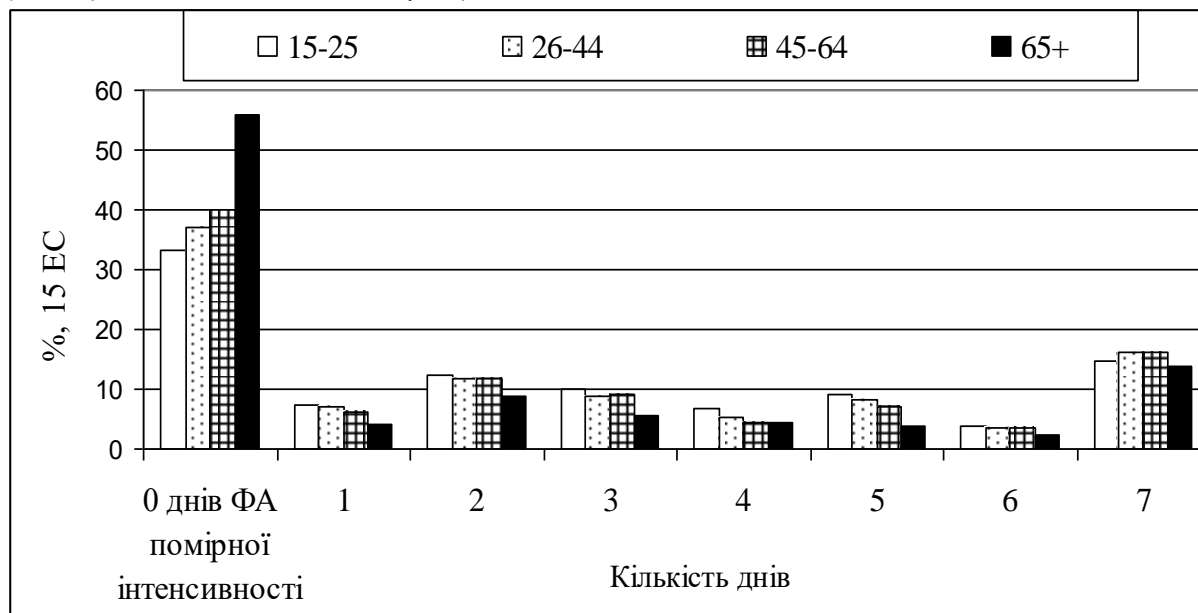


Рис. 4. Кількість днів, які було витрачено на ФА помірної інтенсивності (4-7 MET, більш 10 хвилин) за останній тиждень в залежності від віку.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн, ФА – фізична активність.

При уточненні часу, який жителі Євросоюзу витратили на фізичну активність помірної інтенсивності за останній тиждень результати виявилися наступними (див. рис. 5). Більшість опитаних, які мали фізичну активність помірної інтенсивності, приділяли їй від 31 до 60 хвилин у тиждень. Помірну фізичну активність на рівні більш 2 годин на тиждень (при рекомендованій ВООЗ близько 2,5 годин на тиждень) мали 13% популяції жителів Євросоюзу.

Наведені вище дані свідчать про те, що більшість Європеїців не дотримуються рекомендованих ВООЗ норм рівня ФА для здоров'я.

Серед країн Євросоюзу Франція є лідером по кількості осіб, ведучих пасивний, гіпокінетичний спосіб життя (43% популяції французів). Найнижчий відсоток осіб, які ведуть пасивний спосіб життя, у Нідерландах – 19%.

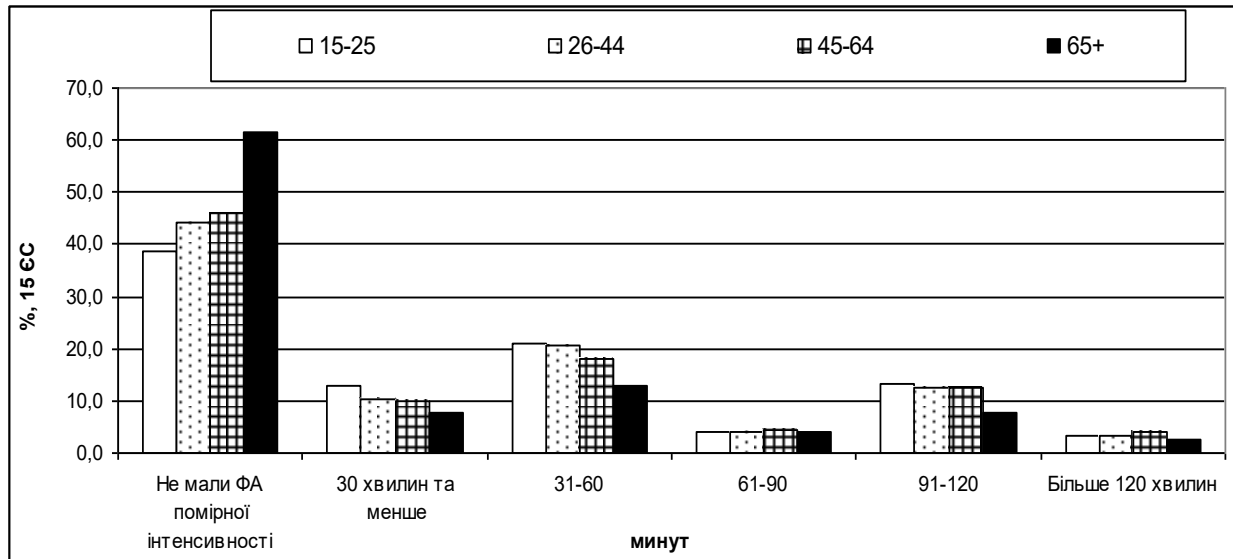


Рис. 5. Час, який було витрачено на ФА помірної інтенсивності (4-7 MET, більш 10 хвилин) за останній тиждень в залежності від віку.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн, ФА – фізична активність.

В основному, існує загальне правило, згідно з яким відсоток громадян, які ведуть пасивний спосіб життя обернено пропорційний відсотку осіб, які мають високий рівень ФА. Виключення – Греція, у якій відсоток осіб з високим і низьким рівнем активності однаковий. В усіх країнах, за винятком Данії й Німеччини, пасивний спосіб життя більш розповсюджений серед жінок, ніж серед чоловіків. Різниця між чоловіками й жінками в більшості країн невелика (менш 5%), тільки в Бельгії та Люксембурзі різниця в поширеності пасивного способу життя між чоловіками і жінками становить більш 10%.

Розглядаючи такий вид ФА, як регулярні піші прогулянки (принаймні 5 днів на тиждень протягом 30 хвилин), необхідно сказати, що лідером у даному виді ФА є Іспанія. В Іспанії «регулярно ходять» більше половини населення (51%). Далі йдуть Данія, Фінляндія, Німеччина та Ірландія, де від 40 до 48% населення виконують регулярні піші прогулянки. Сім країн Євросоюзу (Греція, Португалія, Нідерланди та ін.), в яких спостерігається найбільш високий відсоток осіб, що мають високий рівень ФА, перебувають на нижчих щаблях у списку країн, громадяни яких займаються регулярною ходьбою. Бельгія має найнижчі показники поширеності регулярної ходьби (25%). В шести країнах Євросоюзу жінки практикують регулярну ходьбу частіше, чим чоловіки. Найбільші відмінності серед чоловіків і жінок спостерігали у Фінляндії (49% жінок проти 36% чоловіків) і Люксембурзі (31% жінок проти 41% чоловіків). У Франції, частка чоловіків і жінок, що практикують регулярну ходьбу, однакова (30% жінок проти 31% чоловіків).

Вертаючись до середніх значень по Євросоюзі, розглянемо такий показник, як час, проведений в сидячому положенні у звичайний день (див. рис. 6). Сюди віднесено час, проведений за письмовим столом, в гостях у друзів, читання, навчання або перегляд телевізора?

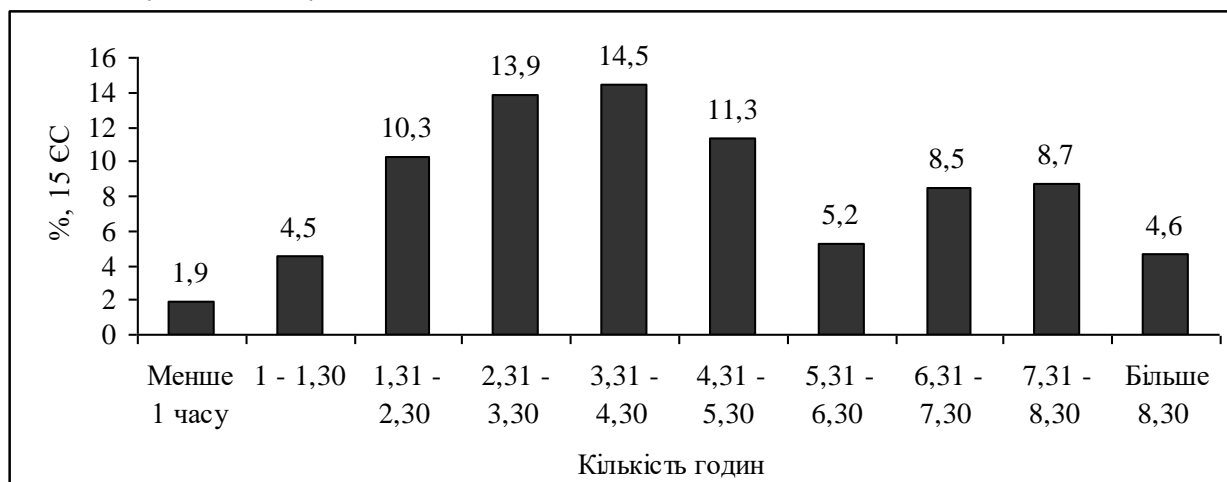


Рис. 6. Час, проведений сидячи у звичайний день.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн

Серед країн, що мають найбільш «сидячий спосіб життя» (більше 6 годин на день) лідером є Данія – 56% респондентів, у той час як мінімальний показник в Португалії – 24% респондентів. В країнах, де відзначався великий відсоток осіб, що мають високу ФА (Нідерланди, Німеччина, Греція, Люксембург, Данія, Португалія, Фінляндія) також спостерігали високий відсоток осіб, що сидять більш 6 годин на день. Португалія й Греція мають найнижчі відсотки респондентів, що відповіли, що вони проводять більш 6 годин на день сидячи (відповідно 24% і 37%).

При уточненні залежності часу, проведеного сидячи від віку маємо наступний розподіл – рис. 7.

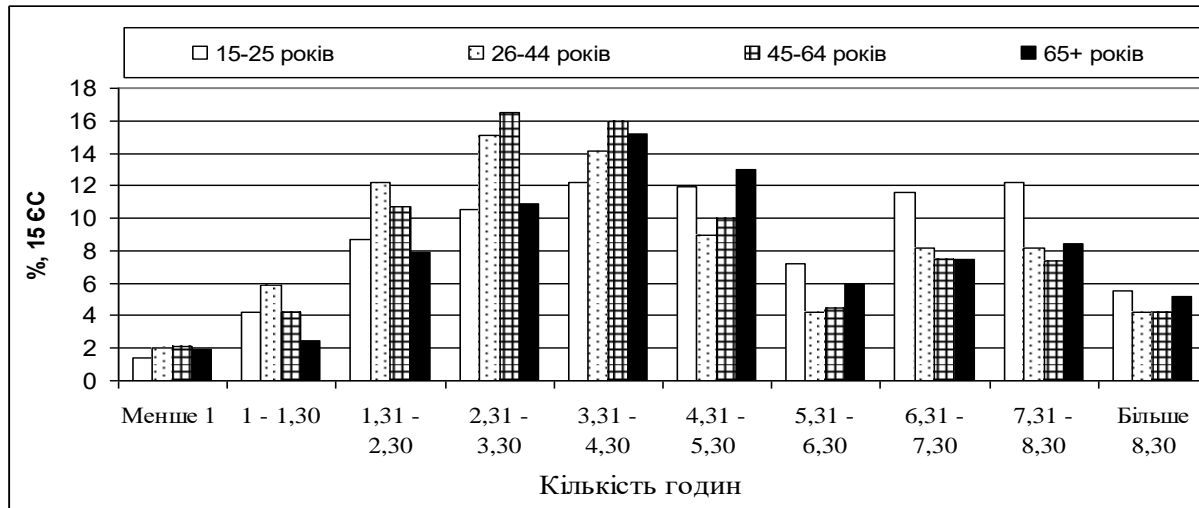


Рис. 7. Час, проведене в сидячому положенні у звичайний день залежно від віку.

Примітка. %, 15 ЄС – середнє значення по Євросоюзі: 15 країн

Тільки в трьох країнах (Австрія, Данія й Великобританія) жінки проводять більше часу сидячи, ніж чоловіки. Відмінності між чоловіками та жінками у поширеності сидячого способу життя несуттєві в більшості країн за винятком Нідерландів, де чоловіки проводять сидячи більше часу, ніж жінки (42% жінок проти 55% чоловіків) та Франції (29% проти 39%).

Висновки. Великомасштабні дослідження, що було проведено європейськими вченими дозволили зробити наступні висновки:

1. Рівень ФА змінюється залежно від статі, віку, місця проживання та інших факторів. В опитуваннях, проведених європейськими дослідниками відзначено, що високий рівень ФА серед чоловіків зустрічається в 1,6 раз частіше, ніж серед жінок. У той же час більший відсоток чоловіків проводить сидячи більш 6 годин на день.
2. Доведено, що з віком рівень фізичної активності населення Євросоюзу знижується.
3. Більшість жителів Євросоюзу не дотримуються норм фізичної активності, які було рекомендовано ВООЗ, що вказує на необхідність збільшення профілактичної роботи на рівні держави в напрямку освіти населення у сфері фізичної культури.

Перспективи подальших досліджень. В рамках наукової теми кафедри планується провести опитування студентів, які займаються різними видами спорту, а також студентів спеціальної медичної групи відносно рівня їх ФА. Викликає інтерес порівняння рівня ФА студентів НТУ «ХПІ» зі студентами інших ВНЗ країни та Євросоюзу.

Література

1. Asztalos M. The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men / M. Asztalos, I. de Bourdeaudhuij, G. Cardon // Public. Health Nutr. – 2010. – No 8 (13). – P. 1207–1214.
2. Boini A. (2005), Leisure-time physical activity and health-related quality of life / A. Boini, S. Bertrais, S. Tessier [et al.] // Preventative Medicine. – 2005. – V. 41. – P. 562–569.
3. Global Physical Activity Questionnaire. Analysis Guide Surveillance and Population-Based Prevention / Prevention of Noncommunicable Diseases Department. – Switzerland: Geneva, 2014: World Health Organization, 23 p., available at: http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf (accessed 05.01.2019).
4. Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Short and Long Forms, 2005. – 15 p., available at: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol> (accessed 02.01.2019)
5. Hansen B.H. Accelerometer-determined physical activity in adults and older people / B.H. Hansen, E. Kolle, S. M. Dyrstad // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2012. – No 2(44) – P. 266–272.
6. Hayes M. Low physical activity levels of modern Homo sapiens among free-ranging mammals / M. Hayes, M. Chustek, S. Heshka [et al.] // Int. J. Obes. – 2005. – No 1(29) – P. 151–156.
7. Healy G. N. Measurement of adults' sedentary time in population – based studies / Healy G. N., Clark B. K., Winkler E. A. // Am. J. Prev. Med. – 2011. – No 2 (41). – P. 216–227.

8. L'état de santé de la population en France. Suivi des objectifs annexés à la loi de santé publique. Sous la direction de Sandrine Danet // Rapport 2011. – P. 150–153., disponible à: https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Etat_sante-population_2011.pdf (accessed 10.01.2019).
9. La santé en France et en Europe: convergences et contrastes. Roger Salamon (Ed.) // Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Haut Conseil de la santé publique, 2012. – 266 p., disponible à: <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=268> (accessed 05.01.2019)
10. Matthews Charles E. Amount of time spent in sedentary behaviours in the United States, 2003–2004 / E. Matthews Charles, Y. Chen Kong, Patty S. Freedson // Am. J. Epidemiol. – 2008. – № 7 (167). – P. 875–881.
11. Netz Y. Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies / Y. Netz, M. J. Wu, B. J. Becker, G. Tenenbaum // Psychology of Aging. – 2005. – V. 20. – P. 272–284.
12. Sjostrom M. Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study / M. Sjostrom, P. Oja, M. Hagstromer [et al.] // Special Eurobarometer wave 58.22 physical activity. - European Opinion Research Group EEIG, 2010. – 306 p.
13. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Global recommendations on physical activity for health, Geneva, 2010. – 58 p, available at: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (accessed 15.01.2019)
14. Горелов А.А. К вопросу о необходимости разработки системных механизмов обеспечения студенческой молодежи оптимальными двигательными режимами / А.А. Горелов, В.И. Лях, О.Г. Румба // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2010. – № 9(67). – С. 29–34.
15. Павлова Ю. О. Якість життя та фізична активність як показники здоров'язбережної компетенції педагогів // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №3. – С. 85–90.

References

1. Asztalos, M., Bourdeaudhuij, I. and Cardon, G. (2010), "The relationship between physical activity and mental health varies across activity intensity levels and dimensions of mental health among women and men", Public. Health Nutr., no. 8(13), pp. 1207–1214.
2. Boini, A., Bertrais, S., Tessier, S. [et al.] (2005), "Leisure-time physical activity and health-related quality of life", Preventative Medicine, Vol. 41, pp. 562–569.
3. "Global Physical Activity Questionnaire. Analysis Guide Surveillance and Population-Based Prevention" (2014), Prevention of Noncommunicable Diseases Department, available at: http://www.who.int/chp/steps/resources/GPAQ_Analysis_Guide.pdf (accessed January 5, 2019).
4. "Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire. Short and Long Forms" (2005), available at: <https://sites.google.com/site/theipaq/scoring-protocol> (accessed January 2, 2019)
5. Hansen, B. H., Kollé, E. and Dyrstad, S. M. (2012), "Accelerometer-determined physical activity in adults and older people", Medicine & Science in Sports & Exercise, no. 2(44), pp. 266–272.
6. Hayes, M., Chustek, M., Heshka S. [et al.] (2005), "Low physical activity levels of modern Homo sapiens among free-ranging mammals", J. Obes., no. 1(29), pp. 151–156.
7. Healy, G. N., Clark, B. K. and Winkler, E. A. (2011), "Measurement of adults' sedentary time in population – based studies", Am. J. Prev. Med., no. 2(41), pp. 216–227.
8. "L'état de santé de la population en France. Suivi des objectifs annexés à la loi de santé publique" (2011), available at: https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Etat_sante-population_2011.pdf (accessed January 10, 2019).
9. "La santé en France et en Europe: convergences et contrastes" (2012), Roger, S. (Ed.), Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Haut Conseil de la santé publique, 266 p., available at: <http://www.hcsp.fr/explore.cgi/avisrapportsdomaine?clefr=268> (accessed January 5, 2019)
10. Matthews, Ch. E., Chen Kong, Y. and Freedson, Patty S. (2008), "Amount of time spent in sedentary behaviours in the United States, 2003–2004", Am. J. Epidemiol., no. 7(167), pp. 875–881.
11. Netz, Y., Wu, M. J., Becker, B. J. and Tenenbaum G. (2005), "Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies", Psychology of Aging, Vol. 20, pp. 272–284.
12. Sjostrom, M., Oja, P., Hagstromer, M. [et al.] (2010), "Health-enhancing physical activity across European Union countries: the Eurobarometer study", Special Eurobarometer wave 58.22 physical activity, European Opinion Research Group EEIG, 306 p.
13. "WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. Global recommendations on physical activity for health" (2010), available at: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf (accessed January 15, 2019)
14. Gorelov, A. A., Lyah, V. I., Rumba; O. G. (2010), "On the need to develop systemic mechanisms for providing students with optimal motor conditions", Nauchno-teoreticheskiy zhurnal: Uchenyie zapiski, no. 9(67), pp. 29–34.
15. Pavlova, Yu. O. (2012), "Quality of life and physical activity as indicators of health and coastal competence of teachers", Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, no. 3, pp. 85–90.

Грищенко Т.П.,
аспірант кафедри педагогіки і психології
Львівського державного університету фізичної культури,
Окопний А.М.,
к.фіз.вих., доцент кафедри педагогіки і психології
Львівського державного університету фізичної культури,
Семеряк З.С.,
к.фіз.вих., доцент кафедри фехтування, боксу та національних однокористувачів
Львівського державного університету фізичної культури,
Палатний А.Л.,
к.фіз.вих., доцент,
голова Комітету Верховної Ради України з питань сім'ї, молодіжної політики, спорту та туризму

ПЕРСПЕКТИВИ НАУКОВОГО ОБҐРУНТУВАННЯ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ ДО ЗАНЯТЬ ФЕХТУВАННЯ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті узагальнено наукову інформацію з питань мотивації у спорті та наукові перспективи її формування у спортсменів на етапі початкової підготовки у фехтуванні. **Результати.** Згідно Програми ДЮСШ з фехтування (2014р.) варто змінити вікові межі етапів багаторічної підготовки. Основною структурною та змістовною відмінністю є рекомендований початок занять уже з 6-9 років. На підставі проведеного пошуку наукової та методичної інформації встановлено таке. Мотивації досягнення успіху і уникнення невдач є важливими і відносно незалежними видами людської мотивації, вони багато в чому визначають спрямованість особистості і поведінку людини. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямком практичної роботи спортивного психолога. Проведені узагальнення дають підстави стверджувати, що наукові дослідження щодо формування мотиваційного компоненту спортсменів на початковому етапі у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах та зокрема фехтуванні відсутні. Це вказує на потребу розв'язання самостійного актуального наукового завдання галузі фізичної культури та спорту пов'язаного з обґрунтуванням програми формування мотивації дітей до занять спортом на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

Ключові слова: мотивація, спорт, психологія спорту, фехтування.

Татьяна Грищенко, Андрей Окопный, Зоряна Семеряк, Артур Палатный: Перспективы научного обоснования формирования мотивации спортсменов к занятиям фехтованием на этапе начальной подготовки. В статье обобщена научная информация по вопросам мотивации в спорте и научные перспективы ее формирования у спортсменов на этапе начальной подготовки в фехтовании. **Результаты.** Согласно Программы ДЮСШ по фехтованию (2014 г.) стоит изменить возрастные границы этапов многолетней подготовки. Основной структурной и содержательной отличительной особенностью является рекомендованное начало занятий уже с 6-9 лет. На основании проведенного поиска научной и методической информации установленное таковое: мотивация достижения успеха и избегание неудач является важными и относительно независимыми видами человеческой мотивации, они во многом определяют направленность личности и поведение человека. Диагностика Мотивация спортивной ДЕЯТЕЛЬНОСТИ является актуальным направлением практической работы спортивного психолога. Проведенные обобщения дают основание утверждать, что научные исследования формирования мотивационного компонента спортсменов на начальных этапах в многолетней подготовке в спортивных единоборствах и в частности фехтовании отсутствуют. Это указывает на необходимость решения самостоятельной актуальной научной задачи физической культуры и спорта связанного с обоснованием программы формирования мотивации детей к занятиям спортом на этапе начальной подготовки в фехтовании.

Ключевые слова: мотивация, спорт, психология спорта, фехтования.

Grishchenko T., Okopny A., Semeriak Z., Palatny A. Prospects of scientific substantiation of formation of motivation of athletes for fencing exercises at the stage of initial training. Ukrainian sports will undergo a new stage of development. This applies both to the sport of higher achievements and to mass sports. The problems of the sports industry are caused by a number of factors characteristic of the post-Soviet countries. The athlete's psychological readiness is increasingly important for the achievement of the sport result. Aim: To summarize scientific information on sports motivation and scientific perspectives of its formation at athletes at the stage of initial training in fencing. Results. During Ukrainian independence, Ukrainian sports developed on an independent trajectory. Specialists in the last period determined that in fencing, according to the Program of Fighting Youth Sports School (2014), it is worthwhile to change the age limits of the stages of long-term preparation. The main structural and content difference is the recommended start of classes from the age of 6-9 years. The aforesaid points to the relevance of the scientific and practical task of forming the motivation readiness of children aged 6-9, who began to study in sports fencing sections. On the basis of the search for scientific and methodological information, the following is established. The motivations for success and the avoidance of failures are important and relatively independent types of human motivation, they largely determine the orientation of the individual and human behavior. Diagnosis of the motivation of sports activities is an actual

direction of practical work of a sports psychologist. The conducted generalizations give grounds to assert that scientific research on the formation of the motivational component of athletes at the initial stage in the long-term training in sports and martial arts, in particular, is absent. This indicates the need to solve an independent current scientific problem of the field of physical culture and sports related to the justification of the program for forming the motivation of children to engage in sports at the stage of initial training in fencing.

Key words: motivation, sport, psychology of sport, fencing.

Постановка проблеми. Український спорт зазнає нового етапу свого розвитку. Це стосується як спорту вищих досягнень, так і масового спорту. Проблеми спортивної галузі обумовлені низкою факторів, характерних для країн пострадянського простору [8].

Психологічна підготовленість спортсмена відіграє все більше значення для досягнення результату діяльності у спорті. Якщо взяти особистісний рівень спортсмена, його готовність до досягнень у спорті залежить від ступеня стійкості особистості, рівня розвитку рефлексії та саморегуляції, наявності ціннісних орієнтацій, а також мотиваційної готовності. У сфері внутрішнього налаштування спортсменів важливу роль відіграє рівень їхньої мотивації у системі ціннісних орієнтацій, установок, тощо [13].

Мотивація як детермінанта спортивної самореалізації спортсменів має відмінності на різних етапах підготовки та у різних видах спорту. Дослідження мотиваційної сфери несе ряд практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномену відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших [7].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Серед актуальних публікацій та досліджень щодо проблематики рівня мотивації спортсменів звернемо увагу на роботу Є.П. Ільїна [10]. Він розкрив основні питання теорії та методології вивчення мотивації, де особлива увага приділяється аналізу уявлень про сутність мотиву, його структури, різновиди. Автор пропонує власну концепцію мотивації і мотивів, яка базується на критичному розгляді та синтезі наявних у психології поглядів на цю проблему.

Вивченню спортивної мотивації присвячена низка досліджень [16]. Велика увага приділяється професійно важливим особистісним якостям спортсмена і психологічним особливостям їх діяльності. При цьому проблема мотивації й мотивів поведінки і діяльності – одна зі стрижневих у психології.

Наприклад, Б.Ф. Ломов зазначав, що у психологічних дослідженнях діяльності питанням мотивації і цілеутворення належить провідна роль. В мотивах і цілях найчіткіше проявляється системний характер психічного; вони є інтегральними формами психічного відображення [16].

Також науковим питанням мотивації і мотивам присвячена велика кількість монографій, як вітчизняних (В.Г. Асєєв, В.К. Вілюнас, В.І. Ковальов, О.М. Леонтьєв, М.Ш. Магомед Емінов, В.С. Мерлін, П.В. Симонов, Д.М. Узнадзе, А.А. Файзуллаєв, П.М. Якобсон), так і зарубіжних авторів (Дж. Аткінсон, Г. Хол, К. Мадсен, А. Маслоу, Х. Хекхаузен та ін.). Автори відзначають, що знання з психології мотивації людина може використовувати в цілях саморегуляції [14].

Таким чином потребує узагальнення наукові питання мотивації у сфері фізичної культури і спорту та фехтування як виду спортивних єдиноборств.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно теми «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури (номер державної реєстрації 0116U003167).

Мета дослідження: узагальнити наукову інформацію з питань мотивації у спорті та наукові перспективи її формування у спортсменів на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, аналіз документальних матеріалів. Проведено розкриття суті проблеми та визначення шляхів її розв'язання, виявлено масив наукових даних щодо мотивації у спорті.

Виклад основного матеріалу. У масовому спорті, у фізичній культурі в основі мотивації лежить прагнення до фізичних рухів, рухової активності. У спорті вищих досягнень мотивація пов'язана з психічним напруженням, яке викликається невідповідністю діяльності можливостям спортсменів і спрямована на їх усунення. Однак у порівнянні з більшістю інших видів діяльності у спорті людина не прагне уникнути напруги і навіть, навпаки, бачить у цьому позитивну сторону змагальної боротьби, просто отримує задоволення від надмірних напруг. Ця особливість спорту як діяльності, результатом якої має стати максимальний результат, здатна відігравати негативну роль. У прагненні до перемоги спортсмени часто намагаються ігнорувати природні ресурси організму, що призводить до серйозного ризику для здоров'я і життя [2].

Уявлення про те, що "чим вище мотивації - тим успішніше спортсмен" не відповідає істині. Підвищена мотивація підсилює хвилювання і напругу. З одного боку, таке підвищене прагнення може додатково стимулювати спортсмена, але з іншого – призвести до його "перегорання". Виникає необхідність вибрати оптимальний рівень мотивації, до якого слід підвести спортсмена.

У 1908 р американські психологи Р. Йеркс і Дж. Д. Додсон провели експеримент. Він показав, що в міру наростання інтенсивності мотивації якість діяльності спочатку підвищується, а потім, досягнувши максимуму (оптимуму мотивації), починає знижуватися. Однак відповідно до закону Йеркса - Додсона існує оптимальний рівень мотивації для кожного завдання і кожного виконавця. При цьому, чим складніше для виконавця виконувана діяльність, тим нижчий рівень мотивації

є оптимальним [5].

Це означає, що у разі важкого завдання оптимум досягається при слабкій мотивації, тоді як при легкій завданню він відповідає сильній мотивації. Очевидно, що при легкому завданню надлишкова мотивація не викликає порушень поведінки, але така можливість виникає при важких завданнях. Посилення збудження, або в більш обшій формі мотивації, тягне за собою погіршення виконання.

С. Рубінштейн писав, що мотивація повинна визначатися не тільки і не стільки фізіологічною реакцією, скільки психологічною, пов'язаною з усвідомленням стимулу і надання йому того чи іншого значення, після чого тільки у людини з'являється бажання та усвідомлення необхідності реагувати на стимул певним чином, визначається мета і з'являється стимул для її досягнення. Отже, стимул викликає дію не прямо, а опосередковано, через мотив: стимул-спонукач мотиву, а спонукачем дії або вчинку стає внутрішнє усвідомлення спонукання, сприйняте багатьма психологами як мотив [4].

Також відзначимо дослідження Б.Б. Шаповалова (2007р.), присвяченого вивченню формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді, котрі проводились в контексті написання кандидатської дисертації. Автор емпіричним шляхом з'ясував, що ефективність формування мотивації досягнення успіху у спортивно обдарованій молоді залежить від таких чинників: формування домінуючих мотивів спортивної діяльності (мотиваційно-регулятивний компонент); формування вміння ставити мету (цільовий компонент); розвиток вміння планувати спортивну діяльність, оволодіння її основними операціями та досягнення результатів (продуктивний компонент); розвиток вміння адекватно проявляти свої емоційні стани, зокрема, й негативні; керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент) [9].

Досліджуючи проблеми мотивації, окремі вчені визначають її стійкі та ситуативні фактори [2]. Отже, мотивація – це не лише мотиви, а й ситуативні фактори (вплив різних людей, специфіка діяльності й ситуації тощо). Ситуативні фактори є досить динамічними, мінливими, що створює значні можливості впливу на них і на активність загалом. Інтенсивність актуальної (що діє «тут і тепер») мотивації залежить від сили мотиву й інтенсивності ситуативних детермінант мотивації (вимог та впливу інших людей, складності завдань тощо).

Поведінка людей, мотивованих на досягнення успіху і на уникнення невдачі, розрізняється таким чином. Люди, мотивовані на успіх, зазвичай ставлять перед собою в діяльності деяку позитивну мету, досягнення якої може бути однозначно розцінена як успіх. Вони чітко виявляють прагнення, у що б то не стало, домагатися тільки успіхів у своїй діяльності, шукають такої діяльності, активно в неї включаються, вибирають засоби і вважають за краще дії, спрямовані на досягнення поставленої мети. У таких людей в їх когнітивній сфері зазвичай є стійке очікування успіху. Беручись за якусь роботу, вони обов'язково розраховують на те, що доб'ються успіху і впевнені в цьому. Вони розраховують отримати схвалення за дії, спрямовані на досягнення поставленої мети, а пов'язана з цим робота викликає у них позитивні емоції. Для них, крім того, характерна повна мобілізація всіх своїх ресурсів і зосередженість уваги на досягненні поставленої мети. Зовсім інакше поведінку індивіди, мотивовані на уникнення невдачі. Їх явно виражена мета у діяльності полягає не в тому, щоб домогтись успіху, а в тому, щоб уникнути невдачі. Всі їхні думки і дії підпорядковані саме цій меті. Людина, спочатку мотивовану на невдачу, проявляє невпевненість у собі, не вірить у можливість добитись успіху, боїться критики.

Згідно з Х. Хекхаузенем, люди, мотивовані на досягнення успіху, в ситуації вибору між негайною винагородою чи великою, але відтермінованою за часом, вибирають останнє, а люди з низькою схильністю до досягнення, відрізняються більшою прихильністю до цього і меншою здатністю відстрочити задоволення. Також зазначено, що мотивовані на успіх схильні фокусуватися на «великій меті», вони також вважають за краще завдання, що охоплюють більший період часу, що вимагають планування, процесу прийняття рішення. Вони не потребують швидкому досягненні успіху, більш того, вони можуть досить довго чекати. Є певні відмінності в поясненнях своїх успіхів і невдач людьми з вираженими мотивами досягнення успіху та уникнення невдачі. У той час, як, прагнуть до успіху частіше приписують свій успіх наявними у них здібностям, що уникають невдач звертаються до аналізу здібностей якраз у протилежному випадку. Побоюються невдачі свій успіх скоріше схильні пояснювати випадковим збігом обставин, у той час як прагнуть до успіху подібним чином пояснюють свою невдачу [12].

Згідно М.Ш. Магомед-Емінова існують певні механізми мотивації, регулюючі та контролюючі реалізацію наміри, до яких відносяться: раціональні стратегії, самоінструкції, емоційні впливи, контроль ситуації, контроль розподілу часу. При цьому випробовувані з мотивом прагнення до успіху використовують різні способи самоконтролю [11].

Дослідження мотивації висококваліфікованих спортсменів (спрямованість на успіх і на уникнення невдач), проведені протягом останніх років українськими психологами, дають підставу наступного твердження [1]. У успішних спортсменів рівень мотивації, спрямованої на досягнення успіху, завжди приблизно на 50% вище спрямованості на уникнення невдачі. Зниження ж цього співвідношення свідчить про те, що спортсмен думає про завершення кар'єри, або обмірковує кращу пропозицію переходу в іншу команду, клуб; система його цінностей змістилася не на користь спорту, або у нього з'явилися ще якісь причини не ризикувати здоров'ям в даний момент часу [7].

Мотивація спортивної діяльності визначається психофізіологією спортсмена, його волею, а також рівнем домагань. Наявність тих чи інших психофізіологічних особливостей не гарантує успіху, але разом з тим сприяє його досягненню. Виходячи з властивостей нервової системи, визначається рівень загальних і своєрідність спеціальних здібностей, необхідних для успішної діяльності в обраному виді спорту. Наприклад, у спортсменів циклічних видів в основному сильний тип нервової системи [12].

Не менш важливий вольовий компонент. Слід врахувати, що мова йде не про якусь збиральної "волі до перемоги". Фахівці включають в це поняття вольові зусилля: при м'язових напругах; при напрузі уваги; пов'язані з подоланням стомлення, почуття болю, небезпеки, а також дотриманням режиму та ін. Відповідно до вольових якостей, необхідними для результативної спортивної діяльності, є завзятість, самовладання, відповідальність, цілеспрямованість, рішучість, сміливість

і ряд інших [13].

Вибагливо-оцінна мотивація у спортсменів є одним з варіантів альтернативної мотивації. Вона визначається рівнем домагань і самооцінки, які припускають свідомий вибір дій, необхідних для досягнення наміченого результату. На відміну від рівня домагань, який, орієнтуючись на перспективу, відносно стійкий, самооцінка може мінятися навіть в ході тренування чи змагання внаслідок успіху чи неуспіху [6].

Проведені узагальнення дають підстави стверджувати, що наукові дослідження щодо формування мотиваційного компоненту спортсменів на початковому етапі у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах та зокрема фехтуванні відсутні.

Також відзначимо, що у фехтуванні, згідно Програмі ДЮСШ (2014р.) [15] було змінено вікові межі у етапах багаторічної підготовки. Основною структурною та змістовною відмінністю є рекомендований початок занять уже з 6-9 років. Зазначене вказує на актуальність науково-практичного завдання щодо формування мотиваційної готовності дітей 6-9 років, які розпочали займатися у спортивних секціях з фехтування.

У змісті Програми [15] зазначається, що етап початкової підготовки охоплює перші два-три роки занять у спортивній школі. Тренування вирішують завдання зміцнення здоров'я дітей, ліквідація недоліків у рівні фізичного розвитку, розвитку фізичних якостей та передбачає вивчення основ техніки та тактики фехтування. Пріоритетним є різностороння фізична та технічна підготовка як фундамент для подальшої поглибленої спеціальної підготовки. Заняття повинні носити переважно ігровий та змагальний характер, що дає змогу підтримувати позитивний емоційний фон та успішно боротися з монотонністю при вивченні технічних прийомів фехтування.

Іншої інформації щодо структури та змісту психологічної підготовки та зокрема формування мотивації у спортсменів на етапі початкової підготовки у фехтування в цьому програмно-нормативному документі не відображено.

Таким чином самостійним актуальним науковим завданням галузі фізичної культури та спорту може виступати обґрунтування програми формування мотивації дітей до занять спортом на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

Окремими компонентами у вирішенні цього варто вважати такі завдання як узагальнення наукової інформації з цієї проблематики, аналізування мотиваційної готовності дітей до занять з фехтування та як системне – розробити та обґрунтувати програму формування та розвитку мотиваційної готовності дітей до занять спортом на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

Зазначені базисні компоненти дослідження перебувають в межах об'єктної частини дослідження, що може бути визначена загалом психологічною підготовкою спортсменів у спортивних єдиноборствах чи фехтуванні на різних етапах багаторічного удосконалення. Отож предметом для зазначеного дослідження варто вважати формування мотивації спортсменів на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

За допомогою організації та реалізації зазначеного напряму дослідження варто очікувати на такі результати: вперше науково обґрунтувати структуру і зміст програми з формування мотивацій фехтувальників на етапі початкової підготовки, вперше визначити структуру та рівні мотиваційної готовності дітей 6-9 років на етапі початкової підготовки у фехтуванні. Окрім цього планується удосконалити наукові результати щодо ефективності застосування корекційних вправ для формування мотиваційної готовності та набудуть подальшого розвитку наукова інформація щодо вагомості психологічної підготовки дітей до занять спортом.

Висновки. Мотивації досягнення успіху і уникнення невдач є важливими і відносно незалежними видами людської мотивації, вони багато в чому визначають спрямованість особистості і поведінку людини. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямком практичної роботи спортивного психолога.

Проведені узагальнення дають підстави стверджувати, що наукові дослідження щодо формування мотиваційного компоненту спортсменів на початковому етапі у багаторічній підготовці у спортивних єдиноборствах та зокрема фехтуванні відсутні. Це вказує на потребу розв'язання самостійного актуального наукового завдання галузі фізичної культури та спорту пов'язаного з обґрунтуванням програми формування мотивації дітей до занять спортом на етапі початкової підготовки у фехтуванні.

Перспективи подальших досліджень передбачають пошук наукового інструментарію та планування наукового дослідження щодо формування мотивації фехтувальників на етапі початкової підготовки.

Література

- 1.Алексеев А. Психагогіка: союз практичної психогієни і психології: навчальний посібник для інститутів фізичної культури / А. Алексеев Серія «Освітні технології в масовому і олімпійському спорті» - Ростов н / д: «Фенікс», 2004. -192с.
- 2.Гогун Є.М. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів вищ. пед. навч закладів. / Гогун Є.М., Мартянов Б.П. - М.: Видавничий центр «Академія», 2002, - с.228
- 3.Ільїн Є.П. Психологія фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів. /Е.П Ільїн - М.: Просвещение, 1987. -287 с.
- 4.Коломейцев Ю.А. Соціальна психологія спорту: учеб.-метод, посібник / Ю.О. Коломейцев-Мн.: БДПУ, 2004.-292с
- 5.Кретті Б. Психологія у сучасному спорті: підручник для спеціальностей з фізкультурним ухилом / Кретті Брейент / Пер. з англ. Ханіна Ю.Л. - М.: Фізкультура і спорт, 1978 - 237 с.
- 6.Мельников М.В. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури / М.В. Мельников. - М.: "Фізкультура і спорт", 1987-336с.
- 7.Пілоян Р.А. Мотивація спортивної діяльності: / Пілоян Р.А. - М.: ФиС, 1984 -108 с.
- 8.Пуні А.Ц. Нариси психології спорту: навчально-методичний посібник для вузів / А.Ц. Пуні.-М.: Фізкультура і спорт, 1959.-308 с.

9. Родіонов А.В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для ВНЗ / А.В. Родіонов. М., 2004 -136 с.
10. Рудик П.А. Психологія: підручник для інститутів фізичної культури. / П.А. Рудик - М.: Фізкультура і спорт, 1964 - 464с.
11. Сінгер Р.Н. Міфи і реальність у психології спорту: підручник для інститутів фізичної культури. / Р.Н. Сінгер пер. з англійської / Передмова А.В. Родіонова - М: Фізкультура і спорт 1980 с. -152 С.
12. Станбулова Н.В. Психологія спортивної кар'єри: підручник для інститутів фізичної культури. / Н.В. Станбулова-М.: 2005 - 63С.
13. Уейнберг Р.С. Основи психології спорту і фізичної культури: підручник для вузів / Р.С. Уейнберг, Д. Гоулд; пер. Г. Гончаренко. - Київ: Олімпійська література, 2001. - 335с.
14. Уейнберг Р.С. Спортивна психологія: підручник для вузів / р.с. Уейнберг, Д. Гоулд. - М.: Фізкультура і спорт, 2005.- 338 с.
15. Фехтування: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – К., 2014. – 50 с.
16. Хекхаузен Х. Психологія мотивації досягнення / Х. Хекхаузен. СПб.: Мова, 2001.-99 с.

Referens

1. Alekseev A. (2004) Psihagogika: soyuz praktichnoї psihogigieni i psihologii: navchalniy posibnik dlya institutiv fizichnoї kulturi. *Osvitni tehnologii v masovomu i olimpiyskomu sporti*. Rostov n / d: «Feniks», 2004. 192s.
2. Gogun Y.M., Martyanov B.P. (2002) Psihologiya fizichnogo vihovannya i sportu: navchalniy posibnik dlya studentiv visch. ped. navch zakladiv. M.: Vidavniy tsentr «Akademiya», 228 s.
3. Ilin Y.P. Psihologiya fizichnogo vihovannya (1987) Navchalniy posibnik dlya studentiv pedagogichnih institutiv. M.: Prosveschenie, 287 s.
4. Kolomeytssev Yu.A. (2004) Sotsialna psihologiya sportu: ucheb.-metod. posibnik. Mn.: BDPU, 292 s.
5. Kretti B. (1978) Psihologiya u suchasnomu sporti: pidruchnik dlya spetsialnostey z fizkulturnim uhihom. M., Fizkultura i sport, 237 s.
6. Melnikov M.V. (1987) Psihologiya: pidruchnik dlya institutiv fizichnoї kulturi/ M., "Fizkultura i sport", 336s.
7. Piloyan R.A. (1984) Motivatsiya sportivnoї diyalnosti. M.: FiS, 108 s.
8. Puni A.TS. (1959) Narisi psihologii sportu: navchalno-metodichniy posibnik dlya vuziv. M. Fizkultura i sport, 308 s.
9. Rodionov A.V. (2004) Psihologiya fizichnogo vihovannya i sportu: pidruchnik dlya VNZ. M., 136 s.
10. Rudik P.A. (1964) Psihologiya: pidruchnik dlya institutiv fizichnoї kulturi. M.: Fizkultura i sport, 464 s.
11. Singer R.N. (1980) Mifi i realnist u psihologii sportu: pidruchnik dlya institutiv fizichnoї kulturi. M: Fizkultura i sport, 152 S.
12. Stanbulova N.V. (2005) Psihologiya sportivnoї kar'eri: pidruchnik dlya institutiv fizichnoї kulturi. M. 63 s.
13. Ueynberg R.S. Gould D. (2001) Osnovi psihologii sportu i fizichnoї kulturi: pidruchnik dlya vuziv. Kiiv: Olimpiyska literatura, 335 s.
14. Ueynberg R.S., Gould D. (2005) Sportivna psihologiya: pidruchnik dlya vuziv. M.: Fizkultura i sport. 338 s.
15. Fehtuvannya: navchalna programa dlya dityacho-yunatskih sportivnih shkil, spetsializovanih dityacho-yunatskih sportivnih shkil olimpiyskogo rezervu, shkil vischoї sportivnoї maysternosti ta spetsializovanih navchalnih zakladiv sportivnogo profilyu. – К., 2014. – 50 s.
16. Hekhauzen H. (2001) Psihologiya motivatsii dosyagnennya. SPb.: Mova, 99 s.

УДК379.84:85+796.088+794.02:03+794.5:9+794.11:14

Дмитрук С.В.
к. пед. наук, доцент
Бричук М.С.
к. географ. наук, викладач
Єфанова В.В.
викладач
Дедух М.О.
аспірант

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ТУРИСТСЬКА АНІМАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглядається актуальна тема, яка розвивається та потребує уваги для розвитку гармонійної особистості підростаючого покоління.

Туристська анімація стрімко розвивається, нами було з'ясовано, що роль занять анімаційного туризму не обмежується його місцем в дозвіллі школярів, його освітнім і виховним значенням. Участь школярів в анімаційному туризмі розвиває інтерес до нього, формує у них туристські вміння та навички. Заняття анімаційним туризмом тісно пов'язані з краєзнавством. Значна частина туристських походів, екскурсій і подорожей школярів має краєзнавчий зміст, є засобом фізичного виховання, оскільки забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і рухових навичок. В

анімаційному туризмі фізичні вправи позитивно впливають на організм учнів, сприяють вдосконаленню їх умінь та навичок.

Ключові слова: анімаційний туризм, рекреація, оздоровлення, школярі.

Дмитрук С. В., Брычук М. С., Ефанова В. В., Дедух М. А. Туристская анимация как средство рекреационно-оздоровительной деятельности детей школьного возраста. В статье рассматривается актуальная тема, которая развивается и требует внимания для развития гармоничной личности подрастающего поколения.

Туристская анимация стремительно развивается, нами было установлено, что роль занятий анимационным туризмом не ограничивается его местом в досуге школьников, его образовательным и воспитательным значением. Участие школьников в анимационном туризме развивает интерес к нему, формирует у них туристские умения и навыки. Занятия анимационным туризмом тесно связаны с краеведением. Значительная часть туристских походов, экскурсий и путешествий школьников имеет краеведческий содержание, что является средством физического воспитания, поскольку обеспечивает комплексное развитие физических качеств и двигательных навыков. В анимационном туризме физические упражнения положительно влияют на организм учащихся, способствуют совершенствованию их умений и навыков.

Ключевые слова: анимационный туризм, рекреация, оздоровление, школьники.

Dmytruk S., Brychuk M., Yefanova V., Diedukh M. Tourism animation as a means of recreation and wellness school age children. The article deals with an actual topic that is developing and requires attention for the development of the harmonious personality of the younger generation.

Tourist animation is rapidly developing, it was found out that the role of animation tourism is not limited to its place in the leisure of students, its educational and educational value. Participation of pupils in animation tourism develops interest in it, forms tourism skills and skills in them. Classes in animated tourism are closely linked to local lore. A significant part of tourist trips, excursions and trips of schoolchildren has a linguistic content, is a means of physical education, because it provides a comprehensive development of physical qualities and motor skills. In animation tourism, physical exercises have a positive effect on the body of students, contribute to the improvement of their abilities and skills.

Keywords: animation tourism, recreation, health improvement, schoolchildren.

Постановка проблеми. Неодмінною умовою гармонійного розвитку особистості школяра є достатня рухова активність. Зменшити гіпокінезію, розвивати рухову активність покликана туристська анімаційна діяльність як під час занять фізичною культурою, так і в позаурочний час. Сучасний екологічний стан навколишнього середовища, величезна кількість інформації, яка оточує школярів, продукує гостру необхідність у відновленні духовних і фізичних сил. Саме через потребу суспільства у зміні оточення, емоційному переключенні, останніми десятиріччями широкою популярності в Україні та світі набуває використання такого напрямку туристської діяльності як анімація, що є засобом відпочинку, рекреації та оздоровлення. Кінцевою метою анімаційної діяльності є позитивні емоції, відчуття задоволення від спортивних ігор, змагань та від відпочинку. Особливо актуальним є використання анімаційної діяльності в шкільному житті як ефективної оздоровчої технології. В програму шкільної освіти вже введений активний туризм, туристські походи та подорожі, скелелазіння, плавання, біг, рухливі ігри, хода на лижах та їзда велосипедах. Для залучення більшої кількості школярів до спортивно-оздоровчого туризму, з метою забезпечення їх рекреації та відпочинку, необхідно застосовувати анімаційні заходи у вигляді спеціалізованих тренінгових програм, туристських ігор, активних геоквестів, конкурсів, вікторин тощо. Нині формується особливий напрям в туристсько-рекреаційній діяльності, що поєднує вже усталені види туризму з різноманітними анімаційними програмами, його узагальнено називають анімаційний туризм.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літературних джерел свідчить про те, що анімаційний туризм з кожним роком набирає все більшого попиту, як в Україні, так і за її межами.

Питаннями застосування анімації в туризмі займалися вітчизняні Байлик С. (2006, 2008), Любіцева О., Бабарицька В., Малиновська О. (2008), Дмитрук С., Дмитрук О. (2012) та зарубіжні Власова Т. (2010) вчені. За твердженнями групи дослідників Хідіров А. (2011), Топілко Н., Семенюк В. (2012) заняття анімаційним туризмом покликані формувати у дітей ціннісне ставлення до суспільства і держави, до людей, природи і праці, ціннісне ставлення до себе і свого фізичного «Я» і вчить тому, що необхідно знати і вміти кожній людині: від поведінки в повсякденному житті і побуті – до необхідності врятувати себе і надати допомогу оточуючим в надзвичайних ситуаціях.

Мета статті – розкрити роль туристської анімації як засобу активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності дітей шкільного віку.

Методи досліджень: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, антропометричні методи дослідження, фізіологічні методи дослідження, соціологічні методи (метод анкетування), педагогічні методи (спостереження, експеримент), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Інтенсивний розвиток активних форм рекреації та туризму сприяв виокремленню у другій половині ХХ століття самостійного виду професійної діяльності з надання специфічного виду нематеріальних рекреаційних послуг в сфері дозвілля, за яким спочатку у Франції, а також франкомовних частинах Бельгії та Швейцарії, а згодом в Італії, Іспанії й Туреччині закріпилися назва “анімація”.

Поняття “анімація” походить від латинського *anima* – вітер, повітря, подих, душа. Похідне дієслово *animatus* – оживлення, приведення до руху, також має такі значення як наснага, натхнення, залучення до активної діяльності. Отже,

узагальнено *анімація* – це оживлення (активізація) певної діяльності й організація безпосередніх вражень від особистої участі в цій діяльності.

В кінці ХХ століття поняття “анімація” починає використовуватися й у німецькомовних країнах. Так в 1989 році Віденська академія соціальної роботи запропонувала для підвищення кваліфікації соціальних працівників ввести післядипломний курс під назвою “Соціоанімація”, що мало на меті ввести в дію методологію, яка б стимулювала творчість, відкритість та партнерство в роботі з населенням, допомогла уникнути непорозумінь між працівниками різноманітних дозвіллевих закладів та маргінальними групами суспільства (Петрова І.В., 2005).

Зазначимо, що на сьогоднішній день поняття “аніматор” є загальноновживаним, однак не є остаточно ustalеним. Зазвичай поняття “аніматор” вживається паралельно з власними назвами професій пов’язаних з туризмом та загалом рекреаційною діяльністю в сфері дозвілля.

При цьому робота аніматора в туризмі ґрунтується “на принципах і цінностях активного ентузіазму і знаходиться в інституціональних межах, що можуть набувати різних форм (асоціації, соціокультурні установи, локальні спільноти, заклади культури, міністерства). Вона потребує різних прийомів, що зобов’язує аніматора бути компетентним, кваліфікованим і здійснювати різноманітну практику культурного, художнього, естетичного, громадського, спортивного, прикладного й інших типів, які виражаються в однорідній або диференційованій аудиторії (робітники, середні класи, молодь, люди похилого віку, жінки)”. Власне аніматори у Франції беруть участь у таких видах рекреаційно-дозвіллевої діяльності активності як креативна (творча, зокрема ігрова) діяльність (84%), фізичний розвиток, активний туризм спорт (51%), економічні проекти (51%), громадська та політична робота (51%), психолого-педагогічна діяльність (46%), культурно-освітня робота (43%), туристична діяльність (36%), наукова діяльність (28%) (Кірсанов В.В., 2000).

У Великобританії термін “аніматор” менш поширений здебільшого фахівця з організації туризму й інших видів рекреаційної діяльності в сфері дозвілля називають “соціальний працівник”, “спеціаліст по роботі з молоддю у громаді”. Серед провідних вищих навчальних закладів Великобританії, в яких здійснюють підготовку кадрів для туризму й рекреаційної діяльності в сфері дозвілля слід назвати:

- інститут адміністративного управління парками та відпочинком, що готує організаторів дозвілля у парках; Інститут муніципального відпочинку та розваг, який здійснює підготовку спеціалістів для організації дозвіллевої діяльності у благодійних організаціях та культурно-дозвіллевих закладах муніципалітету;
- асоціацію управлінців службами відпочинку, що випускає фахівців з організації спортивних змагань, обслуговування глядачів, контролю за роботою барів, кав’ярень тощо;
- асоціацію керівників гральних майданчиків, метою якої є підготовка організаторів відпочинку на гральних майданчиках, організаторів дозвілля підлітків та молоді;
- інститут вивчення будівництва та роботи басейнів, який займається проектуванням та будівництвом басейнів і спортивних центрів тощо (Петрова І.В., 2005).

В США аніматорів як фахівців в галузі рекреаційного обслуговування в сфері дозвілля називають “рекреаторами”, а фахівців, що спеціалізуються на системах оздоровлення “рекреаторами-терапевтами”. В Канаді діяльність аніматорів в туризмі та рекреаційної діяльності в сфері дозвілля набула вагомого соціально-виховного значення тому зазвичай таких фахівців там називають “соціальний працівник”.

В Норвегії аніматори також мають статус соціальних працівників. Тут зокрема розрізняють три професійних і відповідних їм освітніх рівні підготовки таких “соціальних працівників”, а саме – “соціоном” (який працює в місцевих організаціях, дбаючи про соціальну безпеку), “соціальний педагог” (який організовує соціально-культурну діяльність з дітьми та підлітками) і власне “соціальний працівник” (який здійснює соціально-культурну діяльність серед інвалідів та осіб з особливими потребами).

У Фінляндії анімаційною діяльністю в туризмі й інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля займаються “секретарі з культури”, які традиційно мають класичну університетську гуманітарну освіту. Серед “секретарів з культури” зокрема розрізняють декілька типів. Так власне “секретар з культури” займається виключно адміністративною роботою переважно в державних організаціях. Діяльнісно-спрямовані секретарі з культури зосереджуються насамперед на суто організаційній роботі (організація різноманітних культурно-масових заходів: фестивалів, свят, клубних заходів, курсів тощо). Секретарі з культури педагогічного напрямку зосереджуються на наповненні туризму, й інших видів рекреаційної діяльності в сфері дозвілля виховним та розвиваючим змістом. Секретарі з культури політичного спрямування акцентують свою увагу на розвитку ініціативи та активності населення в галузі туризмі й інших видів рекреаційної діяльності в сфері дозвілля. Особливий менеджерський тип утворюють секретарі з культури, які організовують різноманітні туристські й рекреаційні заходи в сфері дозвілля основі засобів PR та сучасних ІТ-технологій (Петрова І.В., 2005).

Особливий психолого-педагогічний підхід до визначення змісту професійної діяльності аніматора відповідно до різних напрямків туризму та різних видів рекреаційного обслуговування в сфері дозвілля розвивається в Німеччині. Тут назва кожної професії з широкого спектру анімаційної діяльності відповідає змісту роботи фахівця з конкретною групою населення: “соціальний працівник з людьми похилого віку”, “педагог вільного часу”, “організатор молодіжного та дитячого дозвілля”, “спеціаліст у справах дітей та юнацтва”. При цьому діяльність “педагога вільного часу” й “соціального педагога”, передбачає більш креативний й незалежний характер, а робота “соціального працівника” більш регламентована і насамперед орієнтована на державні організації. Звернемо увагу, що в більшості англомовних країн поняття “педагог” має дуже широке значення і зазвичай не застосовується для визначення конкретного виду професійної діяльності. Натомість, для переважної більшості європейських країн зокрема в Україні педагог – це традиційно самостійна професія.

Так педагог вільного часу розглядається німецькими вченими та практиками як працівник високої кваліфікації у

сфері послуг. Наукові засади поняття “педагог вільного часу” формується у Німеччині ще в 30-ті роки ХХ століття, однак спеціальна підготовка фахівців розпочинається лише з 70-х років ХХ ст. на спеціалізованих курсахпрацівників молодіжних центрів вищих навчальних закладах, а також на курсах педагогіки, вільного часу й туристики (Петрова І.В., 2005).

Головним завданням педагогів вільного часу є організація дозвілля та спілкування населення. А тому педагог вільного часу повинен вміти:

- порозумітися з представниками різних соціально-демографічних груп;
- розпізнавати й аналізувати потреби та інтереси відвідувачів соціально-культурних установ, сприяти їх задоволенню; допомагати вирішувати різноманітні проблеми підлітків та молоді;
- спрямовувати клієнта на прийняття самостійних рішень (але таких, які не суперечать морально-етичним, соціокультурним, етногеоологічним та психолого-педагогічним основам);
- систематично та цілеспрямовано залучати до соціально-культурної творчості самотніх людей та людей з особливими потребами; створювати в колективі дружню, доброзичливу атмосферу, здійснюючи при виконанні своїх функціональних обов'язків психолого-педагогічний вплив;
- володіти організаторськими здібностями, вміти координувати та направляти діяльність своєї команди;
- співпрацювати з іншими соціально-культурними, освітніми, виконавчими структурами, орієнтуватися у соціальній структурі регіону, зміцнювати стосунки з населенням, політичними та громадськими діячами, представниками засобів масової інформації; координувати соціально-культурні ініціативи, розробляти та реалізовувати дозвіллі проекти, здійснювати стратегію активного дозвілля;
- бути комунікативним, здатним до співчуття та розуміння, ініціативним та творчим у вирішенні соціально-культурних проблем особистості.

Зауважимо також, що незважаючи на певні розбіжності у назвах професійної діяльності фахівців-аніматорів в туризмі та інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля, спільним у їх професійній підготовці є базування на двох визначальних ідеях – ідеї професіоналізму та ідеї прав і свобод людини.

Тому для того, щоб ефективно здійснювати свою роботу, аніматор в туризмі та інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля повинен знати:

- теоретичні основи туризму (туризмологію) та досконало володіти практичними вміннями і навичками з спортивно-оздоровчого туризму;
- соціальну політику, законодавчу базу, основи юриспруденції та економіки;
- психолого-педагогічні аспекти розвитку особистості;
- теоретичні й методологічні основи анімаційної діяльності в туризмі й інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля, історію її становлення та формування;
- уміти здійснювати психолого-педагогічну діагностику, мати навички проведення соціологічних досліджень;
- вміти організувати та проводити різноманітні заходи для різних соціально-демографічних угруповань населення; мати необхідні медичні та психолого-педагогічні знання для проведення анімаційної діяльності з соціально-незахищеними верствами населення та особами з особливими потребами;
- захищати права та свободи людини в межах своїх функціональних обов'язків;
- мати високу загальну культуру, уважність, морально-вольові якості, комунікативність.

Основною, рушієм цих програм, є аніматор (англ. *Animator, animation* – оживляти, приводити в дію) – фахівець, спеціально підготовлений для організації і проведення дозвілля рекреантів (туристів), покликаний організувати і структурувати туристсько-рекреаційні програми, контролювати емоційний фон і забезпечувати активність всіх учасників заходу, підтримувати коректність і безпеку рекреаційного процесу [3, с 3-7]. Загалом розглядаючи анімацію в туристській діяльності виділяють наступні напрямки: костюмовані тури, шоу-музеї, тематичні парки та анімація відпочинку туристів в готелях і центрах відпочинку [1, с 166-167]. Виділяються види анімації, які задовольняють різні потреби відпочиваючих: анімація в русі, анімація через спілкування, анімація через залучення до культури, творча анімація, реабілітаційна анімація. Виділяють наступні функції туристської анімації: адаптаційна, стабілізуюча, оздоровча, інформаційна, освітня, вдосконалююча, рекламна, холистична. Анімація в туризмі організаційно може бути представлена: анімаційними заходами, анімаційними театральними діями, анімаційними експозиціями, анімацією в тематичних парках, спортивною анімацією, готельною анімацією [2, с.11-15]. Підсумовуючи зазначимо, що для дітей шкільного віку під час урочних та особливо позаурочних занять можна застосовувати анімацію, що представлена на рис 1.

Особливість анімаційної діяльності полягає ще й в тому, що займатися можуть навіть ті учні, які не мають особливих фізичних даних або мають обмеження в допуску до занять фізкультурою. До того ж, граючи, школярі краще засвоюють завдання, які є доповненням до предметів загальноосвітньої школи. Вихованці секцій по анімаційному туризму отримують підготовку, яка дає їм можливість брати участь в заочних історико-географічних експедиціях, в змаганнях по туризму, спортивного орієнтування, «Школі безпеки», юних інспекторів руху, юних друзів пожежних, здійснювати піші походи.

Висновки: Підсумовуючи вищенаведене зазначимо, що у більшості розвинених зарубіжних країн анімація (анімаційна діяльність в туризмі та інших видах рекреаційної активності в сфері дозвілля) є невід'ємною складовою усього спектру рекреаційної активності в сфері дозвілля, що утворює специфічний комплекс туропереїтинга з розробки і надання спеціалізованих програм проведення вільного часу (досить часто проявляється в організації розваг і спортивного проведення дозвілля, додаткових анімаційно-сервісних програм) готелями, ресторанами, компаніями з надання транспортних послуг: спортивні ігри, змагання, танцювальні вечірки, карнавали, хобі, заняття, заняття які входять у сферу

духовних інтересів (Любіцева О.О., Бабарицька В.К., 2008.).

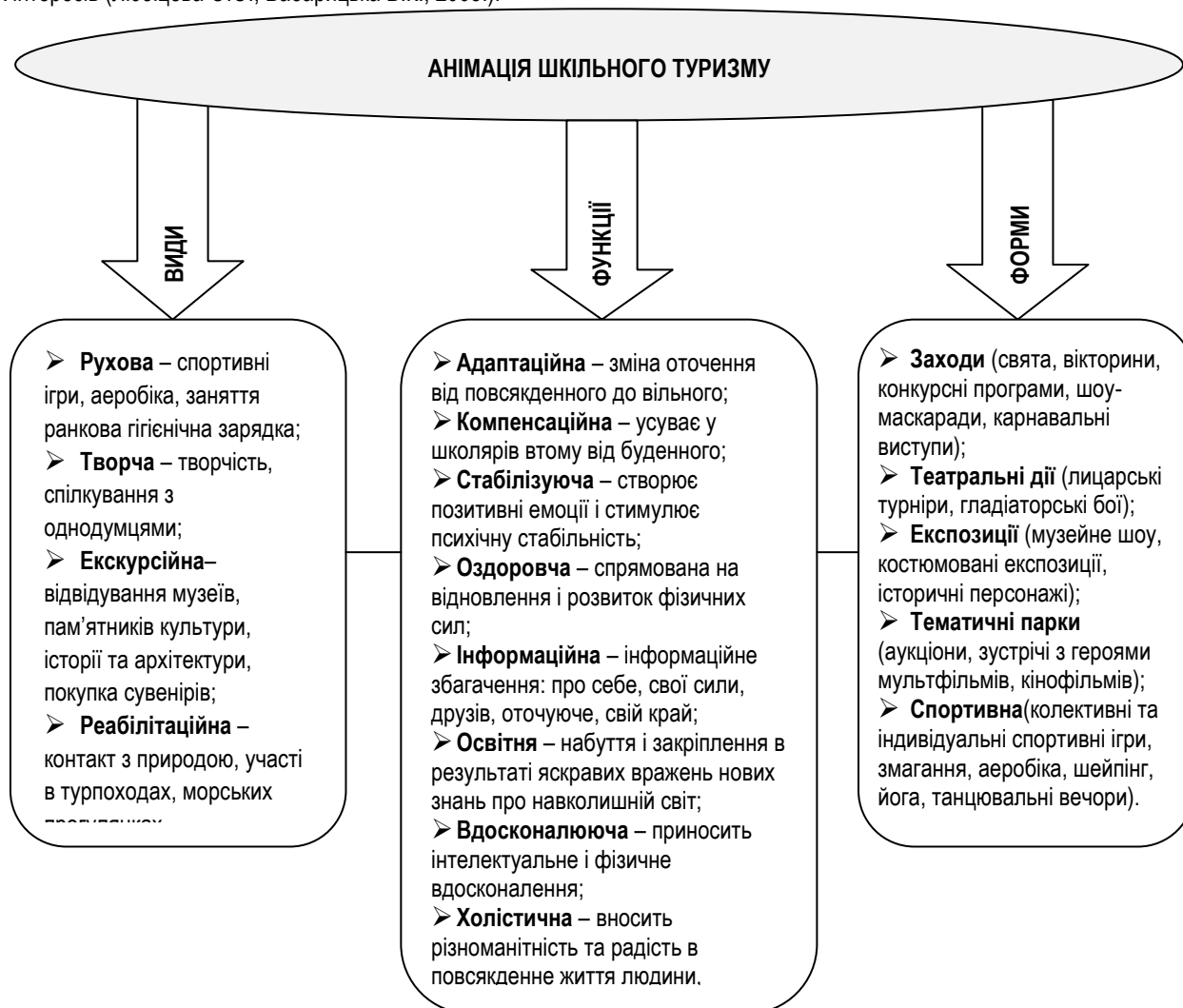


Рис. 1. Види, функції та форми анімації шкільного туризму

Фахівець-аніматор в шкільному туризмі та інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля, повинен бути готовим до систематичних робочих інтелектуальних і фізичних перевантажень, вміти швидко адаптуватися у професійному середовищі, вільно орієнтуватися в наукових концепціях та професійних інформаційних тенденціях, бути здатним чітко формулювати мету та завдання своєї діяльності й прогнозувати її результати, володіти професійною інтуїцією та різноманітними комунікативними навичками. Це особливо важливо в контексті того, що діяльність аніматора в туризмі та інших видах рекреаційної діяльності в сфері дозвілля значною мірою ускладнюється необхідністю працювати з представниками різних вікових груп населення з різним станом фізичного здоров'я та фізичної підготовленості, особами із спеціальними потребами, представниками різних соціальних верств, різних культур та традицій. Ці обставини зумовлюють значне розширення змісту професійної підготовки аніматора для шкільного туризму, а також і для інших видів рекреаційної діяльності в сфері дозвілля з посиленою орієнтацією на їх практичну підготовку. **Перспективи подальших досліджень** будуть спрямовані на актуалізацію перспективи подальших наукових і практичних пошуків в сфері анімаційного туризму.

Література

1. Бабарицька В. К., Малиновська О. Ю. Менеджмент туризму. Туроперейтинг. Понятійно-термінологічні основи, сервісне забезпечення турпродукту: Навчальний посібник. — К.: Альтерпрес, 2004.-288 с.
2. Байлик С.І., Кравець О.М. Організація анімаційних послуг в туризмі: Навч. посібник. – Харків: ХНАМГ, 2008. – 197с.
3. Дмитрук С.В., Дмитрук О.Ю. Соціально-педагогічні технології в туризмі. – К: Центр учбової літератури, 2012. – 328 с.

References:

1. Babaritskaya V. K., Malinovskaya O. Yu. (2004), Tourism Management. Touring. Conceptual and terminological foundations, service provision of tourist products: Educational guide. - K.: AlterPres, 288 pp.
2. Baylik S.I., Kravets O.M. (2008), Organization of animation services in tourism: Teaching. manual. - Kharkiv: KSAME, 197 p.
3. Dmytruk S.V., Dmytruk O.Y. (2012) Social-pedagogical technologies in tourism. - K: Center for Educational Literature, 328 p.

Довгопол Е.П.
викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут» імені Ігоря Сікорського

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ РАЦІОНАЛЬНИХ РЕЖИМІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто особливості побудови раціональних режимів студентської молоді, визначено основні проблеми недостатньої рухової активності студентів. Визначено, що рухова активність є провідним фактором оздоровлення здобувачів вищої освіти, тому що спрямована на стимулювання захисних сил організму, на підвищення потенціалу рівня здоров'я. Повноцінна рухова активність є невід'ємною частиною здорового способу життя, що впливає практично на всі сторони життєдіяльності людини та організму в цілому.

Ключові слова: рухова активність, студенти, заклади вищої освіти, фізичні вправи.

Довгопол Е. П. Особенности построения рациональных режимов двигательной активности студентов высших учебных заведений

В статье рассмотрены особенности построения рациональных режимов студенческой молодежи, определены основные проблемы недостаточной двигательной активности студентов. Определено, что двигательная активность является ведущим фактором оздоровления соискателей высшего образования, так как направлена на стимулирование защитных сил организма, повышение потенциала уровня здоровья. Полноценная двигательная активность является неотъемлемой частью здорового образа жизни, влияет практически на все стороны жизнедеятельности человека и организма в целом.

Ключевые слова: двигательная активность, студенты, высшие учебные заведения, физические упражнения.

Dovgopol E. P. Features of the construction of rational modes of motor activity of students of higher educational institutions. The article discusses the features of the construction of rational modes of student youth, identifies the main problems of insufficient motor activity of students. It was determined that physical activity is a leading factor in improving the health of applicants for higher education, as it is aimed at stimulating the body's defenses, increasing the potential level of health. Full motor activity is an integral part of a healthy lifestyle, affects almost all aspects of human activity and the organism as a whole.

The main task of the present day is to preserve and strengthen the health of young people and to maintain a healthy lifestyle. Studies show that systematic exercise, compliance with the right motor and hygiene regime are the most effective means of preventing many diseases and maintaining a normal level of performance of the body.

It should be noted that for each person a certain range of levels of motor activity is required for normal development and functioning of the organism, preservation of health. The minimum level allows maintaining the functional state of the body; At optimum loading the highest level of functional reserves of the organism is reached; the maximum boundaries are separated by excessive loads, which lead to fatigue, a sharp decline in performance.

Keywords: physical activity, students, higher educational institutions, physical exercises.

Постановка проблеми. Головним завданням сучасності є збереження і зміцнення здоров'я молоді та дотримання здорового способу життя. Дослідження свідчать, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового та гігієнічного режиму є найефективнішими засобами попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму [5].

Одним із головних факторів, що визначають здоров'я та рівень фізичного стану населення є рухова активність та її раціональні режими. (В.К. Бальсевич, Т.Ю. Круцевич, А.С. Куц та ін.). На даний час раціональна організація рухової активності набула особливої актуальності внаслідок порушення балансу між споживаною їжею, фізичним навантаженням і відпочинком людини [4]. Особливу роль у цій проблемі відіграє організація рухового режиму здобувачів вищої освіти, навчання яких пов'язано з малою руховою активністю, що стає реальною загрозою їх здоров'ю та нормальній фізичній працездатності [17, 64, 201].

Аналіз літературних джерел. Питанню розробки і обґрунтуванню режимів рухової активності присвячена велика кількість наукових праць та досліджень, зокрема, розглянуто питання виміру та оцінки режиму рухової активності людей у різних умовах праці і навчання, обґрунтовано добовий та тижневий обсяг рухової активності у різних одиницях виміру [1], виявлено зв'язок між руховою активністю і рівнем фізичної підготовленості та працездатності, тощо[2].

Необхідно зазначити, що для кожної людини потрібен певний діапазон рівня рухової активності для нормального розвитку і функціонування організму, збереження здоров'я. Мінімальний рівень дозволяє підтримувати функціональний стан організму; при оптимальному навантаженні досягається найбільш високий рівень функціональних резервів організму; максимальні границі відокремлюють надмірні навантаження, що призводять до перевтоми, різкого зниження працездатності. Тому, визначення оптимального режиму рухової активності для конкретних вікових контингентів, в тому числі і студентської молоді є однією з найбільш актуальних питань сьогодення. [6].

Виклад основного матеріалу дослідження. За даними науковців - рухова активність – невід'ємна частина поведінки людини, яка повинна забезпечувати нормальне функціонування систем організму й збереження здоров'я [7].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів та покращення стану їх здоров'я.

Тому важливо виявити обсяги раціональної рухової діяльності відповідно до закономірностей нормального розвитку і повноцінної життєдіяльності, систематизувати ці обсяги в конкретних кількісних показниках (нормованих величинах) і визначити їхній найбільш ефективний зміст [5].

На думку Л.Н. Ніфонтової [4], при визначенні оптимальної рухової активності доцільно дотримуватися наступної послідовності:

- 1) пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності;
- 2) розробка рекомендацій з організації і методики проведення різних форм занять (організованих і самостійних, індивідуальних і групових);
- 3) розробка рекомендацій з організації і проведення спеціальних форм занять у режимі праці і вільного часу в залежності від характеру праці.

Питання оптимальних рухових режимів, їхніх обсягів та інтенсивності широко розкривається у методиках підготовки спортсменів. Однак, у методиці оздоровчих форм фізичної культури, у пошуку оптимальної і гранично припустимої інтенсивності навантаження для групових та індивідуальних занять студентів залишаються певні проблеми [5].

Не знайдено єдиної думки з питань доцільних форм м'язової діяльності, характеру м'язового навантаження, так і їхніх величин – обсягу і потужності впливу. Дотепер відсутні єдині кількісні критерії дозування навантаження.

За даними науковців (О. З. Блават [2], А. Сікура, В. Пліско [5]) норми рухової активності здобувачів вищої освіти становлять до 8-10 годин на тиждень. Проте, дослідження Д. М. Анікеєва [1] вказують на те, що лише 18% студентів дотримуються рекомендованих обсягів рухової активності, за даними Футорного С. М. [7] встановлено, що мінімально необхідного обсягу тижневої рухової активності серед студентів дотримуються 32,39% дівчат та 38,46% хлопців.

Крім того, у дослідженнях [6] визначаються й аналізуються такі поняття, як «біологічно обумовлена потреба організму» і «реально існуюча величина» рухової активності, «критичний мінімум рухової активності», її «гігієнічний оптимум», «соціально прийнятна» і «біологічно доцільна» доза рухової активності.

За даними А.Н. Крестовникова вважається, що доросла людина повинна щодня затратити понад основний обмін на м'язову роботу мінімум 1200-1300 ккал, що це забезпечує нормальне функціонування організму, необхідну працездатність, охороняє від детренованості [3]. Фізіологічною ж нормою фізичного навантаження для людини багато хто вважає енерговитрати в $3,13 \pm 0,5$ ккал/хв [3]. При цьому стверджується, що якщо фізична активність нижча від належної, виникає своєрідний «дефіцит» м'язової діяльності, який необхідно компенсувати за рахунок включення спеціально організованих занять фізичними вправами. І все-таки в цьому випадку не враховуються функціональні особливості організму, його індивідуальні потреби в м'язовій діяльності, так само як і соціальна обумовленість обсягів рухової активності, що відводяться на заняттях фізичними вправами. До того ж є й така позиція: для осіб з малою руховою активністю необхідні додатково лише невеликі навантаження для одержання позитивного ефекту [6].

Існує й інший підхід до визначення норм рухової активності, заснований на обліку впливу м'язової діяльності на функціональні резерви організму. Виділяються кілька рівнів навантажень, що призводять до підвищення фізичного стану, його стабілізації, детренованості організму чи перенапруги.

Оздоровчий ефект можливий навіть при незначних обсягах навантажень спортсменок, якщо використовуються раціональні їхні величини. Показано, що адекватні фізичні навантаження, які відповідають функціональним можливостям організму, після 8-10 тижнів занять підвищують як загальну фізичну працездатність так і аеробну продуктивність на 10-25% [5]. При цьому систематичні тривалі заняття фізичними вправами оптимізують не тільки функціональні резерви організму, але і його резистентність до різних факторів зовнішнього середовища [2].

Усатов В. Н., Горелов А. А., Усатов А. Н. зазначають, що серед студентської молоді, яка дотримується рекомендованих норм рухової активності менше поширені шкідливі звички. Так серед студентів, що відводять на додаткові заняття фізичними вправами більше 6 годин на тиждень немає курців з високим рівнем залежності і тих, хто вживає алкогольні напої щодня. Крім того з них взагалі не курять – 62,8% і зовсім не вживають алкоголь – 78,3%. Неоднозначні і підходи до визначення частоти, тривалості та інтенсивності занять [6].

Багато хто вважає, що найбільш важливо визначити відносну та абсолютну інтенсивність тренувального навантаження, а не її тривалість. Однак, незважаючи на те, що є збіг результативності запропонованих фізкультурно-оздоровчих програм у відношенні показників фізичної працездатності навіть при істотних розходженнях у тривалості тренувальних занять продовжуються суперечки щодо раціональної величини тренувальних навантажень. Відмітимо, що рекомендації тут відрізняються в межах 20-85%.

Так само суперечливі думки і про тривалість вправи [4]. Щодо цього показника, то кожний з авторів подає свої доведення ефективності оцінюваних співвідношень обсягу і потужності навантажень [3].

У відношенні кратності занять протягом тижня в закордонних дослідників також відсутня єдність. Одні констатують тренувальний ефект при одноразових заняттях тижневого циклу, тоді як інші не відзначали підвищення функціональних можливостей при тій же частоті занять навіть обсягом у 120 хвилин. Вітчизняні автори рекомендують для груп загальної фізичної підготовки дворазові заняття в тиждень по 90 хвилин [1].

Найбільша кількість прихильників триразових занять у тиждень по 20-30 хвилин [230, 238, 251].

Л.Н. Ніфонтова [4] наводить дані про найбільшу ефективність занять фізичними вправами, проведених 10-12 годин на тиждень.

Така неоднозначність думок у відношенні раціональної потужності і обсягу величини навантажень, частоти занять у

тижневого циклі зумовлена багатьма причинами. Це і неоднаковий фізичний стан, і умови життя, режиму роботи і відпочинку. Зрозуміло, неоднозначні і рекомендації з використання засобів і факторів фізичної культури (сауна, загартовуючі процедури й ін.), критерії оцінки ефективності занять. При цьому було встановлено, що виразність оздоровчого ефекту пропорційна вихідному функціональному стану організму і у значній мірі залежить від спрямованості тренувальних впливів [5].

Не менш суперечливі свідчення про вибір раціональних засобів фізичної культури в кондиційному тренуванні. Так, при необхідності раціональних співвідношень циклічних і ациклічних фізичних вправ для осіб різного віку і рівня фізичного стану фахівці не прийшли до спільної думки. Більшість авторів рекомендують до 90-100% у загальному обсязі засобів використовувати фізичні вправи, що розвивають витривалість [5], тоді як у ряді досліджень підкреслюється необхідність інших співвідношень різних вправ, де на розвиток загальної витривалості приділяється 40-50%, а 25-40% – швидкісної і швидкісно-силової витривалості, 20-30% – гнучкості і швидкості.

Різні цільові мотиваційні установки і фізкультурно-спортивні інтереси до використання фізичних вправ обумовлюють і різні оздоровчі програми з використанням або переважно тренувальних навантажень, або відновлювальних, із застосуванням засобів активного відпочинку (сауна, теренкур, гігієнічні заходи та ін.). Для всіх режимів фізкультурної активності характерні простота, доступність, привабливість та індивідуалізація величини навантаження відповідно до можливостей і побажань тих, хто займається. Відмінності полягають у величині навантаження, кратності занять навіть у осіб однієї вікової групи при застосуванні визначених видів вправ (ходьба, біг, плавання, їзда на велосипеді та ін.), що є наслідком різних підходів до регламентації рухової активності.

Висновки. Отже, рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку студентської молоді – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками. Тому побудова та оптимізація рухової активності мають ефективний вплив на покращення фізичного здоров'я, підвищення інтересу та мотивації до занять фізичними вправами, крім того, побудова раціональної рухової активності дозволить більш раціонально використовувати вільний час і для інших видів діяльності, що сприяють не тільки фізичному, а й соціально-культурному розвитку особистості.

Література

1. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Д.М. Анікеєв ; Нац. ун-т фізичного виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с. 2.
2. Блавт О.З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ / О.З. Блавт // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2012. – № 11. – С. 14–18. 3.
3. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений / А.Н. Крестовников. – Москва: Физкультура и спорт, 1998. – 532 с.
4. Нифонтова Л.Н. Двигательная активность и здоровье / Л.Н. Нифонтова, И.С. Биевецкая // Медицинские проблемы массовой физической культуры: Тез. докл. Всес. конф. – Таллин, 1999. – С. 44-45.
5. Сікура А. Гіпокінезія як різновид залежності / А. Сікура, В. Пліско // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : ВНУ, 2012. – № 3 (19). – С. 247–252. 13.
6. Усатов В.Н. О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах её повышения / Усатов В.Н., Горелов А.А., Усатов А.Н. // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2009. – № 1 (47). – С. 29-32. 15.
7. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75–79.

Reference

1. Anikiev D.M. (2012) Motor activity in the way of life of student youth: author's abstract. Dis ... Cand. Sciences of Phys. education and sports: 24.00.02 / D.M. Anikeev; National Unity of Physical Education and Sports of Ukraine. - K. - 19 p. 2
2. Blavt O.Z. (2012) Informative indicators of the level of physical health and physical preparedness of students of higher educational institutions / O.Z. Blavt // Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports: Sb. sciences pr. - Kharkiv: ХДАДМ (ХХПІ). - № 11. - pp. 14-18. 3
3. Krestovnikov A.N. Essays on the physiology of exercise / A.N. Krestovnikov. - Moscow: Physical Culture and Sports, 1998. - 532 p.
4. Nifontova L.N. (1999) Motor activity and health / L.N. Nifontova, I.S. Biovetskaya // Medical problems of mass physical culture: Proc. report All conf. – Tallinn. - p. 44-45.
5. Sikura A. (2012) Hippocensia, as a sight of staleness / A. Sikura, V. Plisko, // Physical training, sports and health culture in the modern society: zb. sciences. Volin Ave. nat un-tu im. Lesi Ukrainian. - Lutsk: VNU. - № 3 (19). - p. 247–252. 13.
6. Usatov V.N. (2009) About the role of motor activity of students of humanitarian universities and ways of its increase / Usatov V.N., Gorelov A.A., Usatov A.N. // Scientific notes of the University named after PF Lesgaft. - SPb., 2009. - № 1 (47). - pp. 29-32. 15.
7. Futorny S.M. (2013) The problem of lack of motor activity of student youth. Physical education of students. - 2013. - №3. - p. 75–79.

УДК 796. 411-053.9

Дудіцька С. П.
викладач кафедри теорії та методики фізичного виховання і спорту
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

ВІТЧИЗНЯНИЙ ТА ЗАРУБІЖНИЙ ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЛЮДЕЙ ПОХИЛОГО ВІКУ

Розглядається проблема організації рекреаційно-оздоровчої діяльності, яка є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Із досвіду провідних спортивних країн можна стверджувати, що основною формою активізації функціональних можливостей людей похилого віку є оздоровчо-рекреаційна рухова активність. На основі аналізу розкриваються соціокультурні характеристики людей похилого віку. Проаналізовано основні потреби людей похилого віку і специфіка їх задоволення в соціально-культурній сфері, з огляду на досвід вітчизняних і зарубіжних країн. Обґрунтовується думка про те, що рекреаційно-оздоровча рухова активність включає в себе різні види дозвільної роботи, що задовольняють потреби людей похилого віку. Вона сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин і сприяє в подоланні адаптаційних бар'єрів. Специфіка соціально-культурної діяльності в організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності осіб похилого віку полягає в розробці і здійсненні розважальних, ігрових, оздоровчих дозвільних програм, які забезпечують зняття емоційної напруги, визначають спрямованість зусиль особистості в збереженні і зміцненні здоров'я, формують культуру здорового способу життя.

Ключові слова: рекреаційно-оздоровча діяльність, люди похилого віку.

Дудіцька С. П. Отечественный и зарубежный опыт использования средств оздоровительно-рекреационной двигательной активности у людей пожилого возраста. Рассматривается проблема организации рекреативно-оздоровительной деятельности, которая является мощным средством профилактики негативных стереотипов старения. Из опыта ведущих спортивных стран можно утверждать, что основной формой активизации функциональных возможностей пожилых людей является оздоровительно рекреационная деятельность. На основе анализа раскрываются социокультурные характеристики групп людей пожилого возраста. Проанализированы основные потребности пожилых людей и специфика их удовлетворения в социально-культурной сфере, учитывая опыт отечественных и зарубежных стран.

Обосновывается мысль о том, что рекреативно-оздоровительная деятельность включает в себя различные виды досуговой работы, удовлетворяющие потребности пожилого человека. Она способствует самоактуализации личности пожилых людей, ориентируя их на творчество и реализацию духовно-нравственных отношений и оказывает содействие в преодолении адаптационных барьеров. Специфика социально-культурной деятельности в организации рекреативно-оздоровительной деятельности лиц пожилого возраста состоит в разработке и осуществлении развлекательных, игровых, оздоровительных досуговых программ, которые обеспечивают снятие эмоционального напряжения, определяют направленность усилий личности в сохранении и укреплении здоровья, формируют культуру здорового образа жизни.

Ключевые слова: рекреативно-оздоровительная деятельность; люди пожилого возраста; адаптация; досуг; рекреационные потребности; духовное и физическое здоровье.

Duditska S. Domestic and external experience of the use of health and recreational movement activities in people of aged people. In a context of severe economic and social crisis, low efficiency of state policy in ensuring the right of citizens to a decent standard of living, there is an urgent need for the development and use of fundamentally new and innovative approaches for the realization of the nation's potential and for maintaining the health and working capacity of the population. Old age is one of the critical periods in human life. Morphofunctional changes that begin in the body of the elderly, lead to a decrease in livelihoods.

On the basis of the analysis of special literature, the problem of organization of recreational and recreational activities is considered, which is a powerful means of preventing negative stereotypes of aging. The content and specifics of the organization of recreational and recreational activities with the elderly are due to the following methodological provisions: the focus of recreational and recreational activities on social adaptation, physical and spiritual rehabilitation, enrichment of the inner world, health promotion. From the experience of the leading sporting countries, it can be argued that the main form of activation of the functional capabilities of the elderly is the recreational and recreational motor activity. The analysis reveals the socio-cultural characteristics of the elderly. The basic needs of the elderly and the specifics of their satisfaction in the socio-cultural sphere are analyzed, taking into account the experience of domestic and foreign countries. The idea is based on the fact that recreational and recreational motor activity includes various kinds of leisure work that meets the needs of the elderly. It promotes the self-actualization of the personality of the elderly, orienting them to creativity and the realization of spiritual and moral relations and contributes to overcoming adaptation barriers. Recreational and recreational activities are of particular importance as a means of strengthening the health and development of personality for the elderly.

Key words: recreational and recreational activity, elderly people, leisure programs, psychophysical condition, spiritual and cultural needs.

Постановка проблеми: У більшості країн світу з розвинутою економікою кількість пенсіонерів щороку зростає, що стає соціальною проблемою. Адже суспільство повинно піклуватися про людей похилого віку, забезпечити їм гідні умови життя. Згідно з висновками вчених, у похилому віці самотність та обмежені соціальні контакти безпосередньо впливають на погіршення стану здоров'я людини та її самопочуття. Також дослідники стверджують, що емоційна складова на рівні з фізичними чинниками впливає на якість та тривалість життя людей похилого віку. Дивлячись на ряд досліджень фізична рекреація залишається не достатньо вивченою як частка фізичної культури особисто в теоретичному плані для соціальних форм організації оздоровчої роботи з людьми похилого віку.

Отже, в Україні рекреаційно-оздоровча діяльність ще не набула широкої популярності. Наразі для збільшення обсягу рухової активності різних соціальних категорій та якісного наповнення їхнього вільного часу різними цікавими і ефективними формами рекреаційної діяльності постає практична проблема активізації уваги громадськості до фізичної культури яка забезпечує збереження здоров'я і відновлення психофізичного стану. При регулярних заняттях фізичними вправами вікові зміни в організмі протікають набагато повільніше, покращуються функціональні можливості і людина протягом тривалого часу може зберігати гарне здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Серед останніх досліджень проблем, що розглядаються у статті, варто відзначити такі. Загальні питання організації рухової активності людини вивчають О.Л. Благий [6], методичні та організаційні аспекти оздоровчо-рекреаційної роботи з різними категоріями населення – О.В. Андрєєва [5], Т.Ю. Круцевич та Г.В. Безверхня [12, 13] та інші, загальні напрями розвитку рекреації в Україні та педагогічні основи організації оздоровчо-рекреаційних занять – А.В. Гакман [8], теоретичні та практичні аспекти організації культурного дозвілля, зокрема фізкультурно-оздоровчої роботи з дорослим населенням за місцем проживання – Г.А. Аванесова, білоруський вчений Н.Н. Філіпов, російська дослідниця Н.Н. Нікітушкіна, існуючі проблеми організації активного дозвілля та можливі шляхи їх вирішення – В.І. Столяров, Н.В. Кудрявцева та інші. Вчені і практики, що займаються проблемою даного дослідження – в своїх роботах доводять, що активізація режиму рухової активності покращує стан здоров'я, розширює функціональні можливості, уповільнює процеси старіння в осіб похилого та старечого віку.

Організація і методи дослідження. Дослідження виконувалось на теоретико-аналітичному рівні. У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Мета узагальнити вітчизняний та зарубіжний досвід оздоровчо-рекреаційних засобів для осіб похилого віку.

Завдання на основі аналізу спеціальної літератури вивчити характерні риси, зміст та основні форми рекреаційно-оздоровчих засобів для людей похилого віку на території України та поза її межами.

Виклад основного матеріалу дослідження. Однією із причин погіршення ситуації зі здоров'ям населення є недостатність з боку держави фінансово-матеріальна підтримка рекреаційно-оздоровчої сфери, яка покликана відтворювати працездатність населення, що і призводить до фізичної пасивності. На тлі проблем, пов'язаних із погіршенням екологічних передумов існування, низьким рівнем життя, а також неефективним медико-санітарним забезпеченням, зростають смертність і захворюваність населення. За тривалістю життя Україна посідає передостаннє місце серед усіх країн Європи і Центральної Азії. [2]

За даними досліджень інституту демографії та соціальних досліджень НАН України, показник середньої тривалості життя в Україні 2010 року становив 67,8 року, у чоловіків – 61,8, у жінок – 73,8 року. Як правило, з виходом на пенсію різко знижується рівень доходів, зменшуються фізичні та духовні сили, а вільного часу стає більше (близько 8 годин в день). Першим, хто визначив компенсаційну функцію дозвілля і дозвіллевої діяльності, функцію суб'єктивної свободи проти вторгнення соціального оточення, був Д.Рісмен. На його думку, вільний час надає зовнішньо детермінованому типу можливість повернутися до самого себе, стає джерелом його індивідуалізації й автономізації. Втім, несприятливі умови і низька якість життя в сукупності з низькими доходами змушують пенсіонерів турбуватися, в першу чергу, про задоволення повсякденних потреб, а духовні, культурні потреби відсуваються на другий план. Все це значною мірою обумовлює їхнє незадоволення життям. Проте накопичений досвід, професійна майстерність посилюють усвідомлення власної суспільної значимості, потребу у визнанні, високому статусі, повазі з боку оточуючих, допомагає за певних умов зберегти віру в свої сили, наповнюють життя змістом і сенсом.

Не дивлячись на те, що в зарубіжних наукових школах проблеми рекреації вивчаються значно довше, глибше та інтенсивніше, останнім часом російськими і вітчизняними авторами зроблено ряд успішних спроб дослідження фізичної рекреації як багатомірного соціального явища. Рекреаційна діяльність стає предметом не лише природничих, спеціальних наук, а й численних гуманітарних дискурсів, в яких йдеться про мотивацію у виборі ціннісної життєвої орієнтації людей. Так, у роботах В. М. Видріна, 1995; В. Й. Бочелюка, В. В. Бочелюка, 2006; Н. М. Цимбалюка, 2003; S. N. Blair, et. al., 2001; Ю. Кротова, 2003, рекреація розглядається не лише в прикладному континумі медико-біологічних знань, а в широкому соціальному діапазоні, що детермінують ставлення людей до власного здоров'я.

На сьогодні питання підтримки здоров'я громадян визначається одним з основних напрямків суспільної і державної роботи в багатьох країнах світу. Всесвітня організація охорони здоров'я випустила понад 20 рекомендацій щодо рухової активності і здорового способу життя, серед яких і Глобальні рекомендації з рухової активності для здоров'я (2010). Проблема державної підтримки і популяризації рухової активності для України не нова. За період незалежності приймалися нормативні акти різної юридичної сили, які реалізовувалися на всіх рівнях державного управління. Ефективність реалізації зазначених документів була різною, проте основним їх недоліком було орієнтування, здебільшого, на популяризацію спортивних чи змагальних видів фізичної активності серед молоді, в той час як основною групою населення, що має

проблеми зі здоров'ям, викликаних низькою руховою активністю, є люди старшого і похилого віку. Серед відносно успішних проєктів можна назвати створення мережі центрів «Спорт для всіх», які покликані здійснювати пропаганду ведення активного способу життя, просвітницьку роботу щодо форм та засобів його здійснення і створення умов для систематичної рухової активності заради зміцнення здоров'я з урахуванням інтересів, побажань та індивідуальних особливостей кожного. Проте нормативне забезпечення їхньої діяльності все ще потребує вдосконалення. Світовий досвід упровадження програм оздоровчої фізичної активності показав, що для забезпечення їх ефективної реалізації не достатньо зосереджувати зусилля виключно в рамках проєктів, які здійснюються окремими організаціями. Вони мають взаємодоповнюватись і отримувати підтримку на всіх напрямках взаємодії людини і суспільства [13].

Національна стратегія з оздоровчої рухової активності на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація» (далі: Національна стратегія) покликана встановити пріоритетні напрямки здійснення державної політики в сфері фізичного оздоровлення нації та забезпечити координацію діяльності усіх учасників для досягнення максимального ефекту. Водночас постає питання про можливість її ефективної і своєчасної реалізації, зокрема і в нормативно-правовому полі. Основною метою Національної стратегії є формування у суспільстві умов до оздоровчої рухової активності та здорового способу життя для формування здоров'я громадян як найвищої соціальної цінності в державі [13]. При цьому, визначені в ній завдання можна розділити на групи: нормативні (прийняття і вдосконалення нормативно-правових актів, які забезпечать законодавчу підтримку реалізації стратегії), управлінські (побудова і реконструкція інфраструктурних об'єктів, що забезпечують можливість громадянам здійснювати необхідну фізичну активність), суспільні (організація і проведення заходів, спрямованих на популяризацію рухової активності та залучення до участі в них максимальної кількості людей), наукові (розробка нових і перевірка й удосконалення вже існуючих методичних засобів щодо здійснення оцінки фізичного стану громадян та визначення напрямків рухової діяльності для поліпшення стану здоров'я). Серед 20 завдань Національної стратегії чітко визначений нормативно-правовий характер має лише одне: вдосконалення законодавства щодо підтримки та стимулювання суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, діяльність яких спрямована на заохочення людей до оздоровчої рухової активності. Хоча варто пам'ятати, що держава здійснює свій вплив виключно за допомогою чи на підставі нормативних документів. Тому будь-яка діяльність державних установ і посадовців має опиратися на прийняті постанови і положення, які визначатимуть як повноваження, так і обов'язки виконавців. Для реалізації Національної стратегії в Плані заходів на 2017 рік закладені завдання спрямовані на: інфраструктурного забезпечення для проведення вправ оздоровчої рухової активності, пропаганду і популяризацію активного способу життя, формування методологічного підходу до виявлення проблем у фізичному стані громадян і визначення напрямків для його подальшого усунення. Останнє виступає тією новацією, яка вигідно виділяє її серед інших концепцій і планів запропонованих у попередні роки. Адже, окрім відповіді на споконвічні питання «навіщо?» і «де?», вона покликана відповісти на питання: «як саме» і «в якому обсязі?».

М. Дутчак, формулюючи спрямування стратегії з оздоровчої спортивної активності відмічав, що основним питанням, яке має вирішуватися, є «як допомогти людям змінити свою поведінку заради формування здоров'я шляхом використання оздоровчої рухової активності?» [5]. Без якісної системи оцінювання стану фізичного здоров'я неможливо реалізувати рекомендації щодо оздоровчої рухової активності, які б враховували не лише загальні, а й індивідуальні показники і можливості громадян щодо їх дотримання.

На сьогодні як у світі, так і в Україні існує значний масив досліджень, спрямованих на визначення стану фізичного здоров'я людини. Через комплексність і багатогранність власне поняття «здоров'я» вони не завжди відповідають одне одному. Деякі автори не заперечують, що рухова активність є дуже важливим чинником здоров'я, однак стверджують, що «спроби виокремити його як домінуючий фактор забезпечення здоров'я призводять до того, що фактично ігноруються інші ознаки здоров'я і, відповідно, засоби оздоровлення, які є не менш важливими» [15].

Однією з глобальних проблем сучасності є швидке зростання кількості старих людей у населенні країн Заходу та США. За прогнозами Демографічного відділу ООН, які підготували для Всесвітньої асамблеї з проблем старіння населення (Відень, 1982р.), похилі та старі люди стануть значною частиною населення. За оцінками демографів чисельність людей віком від 60 років і старших збільшиться до 2025 р. у 5 раз порівняно з 1950 р., а старших 80 років – у 7 раз. За цей же період загальна чисельність населення світу збільшиться всього у 3 рази. Частка людей похилого віку серед населення світу збільшиться з 8,5% у 1950 р. до 13,7% у 2025 р. Отже, якщо у 1950 році кожна дванадцята людина у світі була похилого віку, то до 2025 року в цю групу буде входити кожен сьомий мешканець планети. Така ситуація призвела до зростання усвідомлення потреб старих людей та необхідності розробки нових практичних підходів до оздоровчо- рекреаційної роботи з даною категорією населення.

Удосконалюючи оздоровчо-рекреаційну рухову активність з людьми похилого віку в Україні не можна не враховувати досвід, накопичений впродовж кількох десятиліть у країнах Європи та США, який може і повинен, на наш погляд, помітно вплинути на розвиток нових форм та методів оздоровчо-рекреаційної роботи у нашій країні. Основні напрямки роботи зі старими людьми в нашій країні та за кордоном не дуже відрізняються між собою, але європейські країни та США мають більш розвинену систему рекреаційно-оздоровчого обслуговування та більш різноманітні засоби та види рухової активності для людей похилого віку.

Добре відомо, що здоров'я населення як найважливіший показник розвитку держави та якості життя населення на 50 % залежить від способу життя, на 20 % – від екологічної ситуації, на 20 % – від стану генофонду й лише на 10 % – від якості та рівня медичного обслуговування. Здоровий спосіб життя значною мірою зумовлюється чинниками соціального середовища, які, на думку фахівців, можуть бути розділені на дві групи – глобальні й локальні.

До глобальних чинників належать рівень розвитку науки, освіти, виробництва, невиробничої сфери, політичний

устрій держави, система правових гарантій, життєвий рівень населення, обороноздатність, стан біосфери, рівень розвитку виробництва продуктів харчування тощо. До локальних чинників належать ті, що безпосередньо визначають спосіб життя й здоров'я людей: характер праці, навчання, відносини в сім'ї, побут, міграція, репродуктивна діяльність, традиції, звички, ставлення до власного здоров'я й здоров'я близьких, лікування, форми проведення дозвілля, суспільна діяльність тощо. Тут особливу роль відіграє сімейно-побутове середовище як основа первинного формування поведінки відносно ОРПА, шкідливих звичок, гігієнічних навиків, організації дозвілля [12].

Серед завдань, вирішення яких забезпечується здоровим способом життя, слід виділити два найважливіші: 1) збільшення тривалості життя; 2) поліпшення якості життя.

Тривалість життя населення різних країн коливається в широких межах. У країнах із високим життєвим рівнем, ефективною медициною, турботою про здоровий спосіб життя з особливим акцентом на широке використання рухової активності й масового спорту, боротьбу з курінням, раціональне харчування середня тривалість життя досягла 73–80 років при значній кількості осіб, що живуть повноцінним життям у віці 80–90 років. В Україні це є велика кількість проблем у сфері життєвого рівня населення, медичному забезпеченні, упровадженні здорового способу життя, середня тривалість життя значно менша (на 10–15 років), ніж у розвинених країнах – Канаді, Японії, США та багатьох європейських країнах. Важливо враховувати, що здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, але й високий рівень фізичного та психоемоційного стану. У той же час ОРПА – це не тільки можливості організму, що забезпечують його здатність функціонувати з позицій забезпечення здоров'я. Він включає також різноманітні характеристики фізичних якостей, навиків й умінь, що забезпечують високу працездатність, ефективне проведення вільного часу, здатність справлятися з екстремальними ситуаціями тощо. У цивілізованих країнах добре усвідомлено, що найбільш могутнім й ефективним напрямом зміни здоров'я населення, продовження життя, підвищення його якості є турбота про фізичний стан людей. Наприклад, 1990 р. Служба охорони здоров'я США почала широкомасштабну програму оздоровлення населення під назвою «Здорові люди–2000», основною метою якої було збільшення тривалості здорового життя американців, зменшення ризику серцево-судинних та інших небезпечних захворювань. Подібні цілі у сфері охорони здоров'я населення ставляться і в іншій країні. Проте в американській програмі привертають увагу засоби, які лежать в основі реалізації програми: збільшення щоденного рівня рухової активності; збільшення функціональних можливостей серцево-судинної системи й витривалості; збільшення м'язової сили й гнучкості; поліпшення складу споживаної їжі; зниження кількості осіб з надмірним умістом жирової тканини в організмі.

Важливо відзначити, що зміна способу життя істотно впливає на збільшення його тривалості незалежно від віку. Наприклад, люди, що підвищили до необхідного рівня рухову активність у віці 35–54 років, можуть розраховувати на збільшення тривалості життя приблизно на два роки, ті ж, хто це зробив у віці 55–74 років, – на півтора року. На жаль, повсякденна діяльність переважної більшості сучасних людей не забезпечує необхідного навантаження для підтримки в нормальному стані опорно-рухового апарату, дихальної й серцево-судинної систем, маси тіла.

Узагальнення результатів численних досліджень вітчизняних і зарубіжних фахівців дозволяє сформувати оптимальний режим рухової активності для різних категорій тих, хто займається [3]. Проте незалежно від віку, статі, інтересів, умов і т. п. такий режим повинен включати три групи засобів:

1) вправи аеробної спрямованості, які сприяють підвищенню й підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем; 2) вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату – м'язової системи, кісткової системи та сполучної тканини; 3) вправи, направлені на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної й кісткової тканин, профілактиці захворювань.

Використання цих трьох груп засобів дозволяє забезпечити повноцінний режим ОРПА, який повинен бути вписаний у загальний режим життя людини разом з іншими його найважливішими складовими – регулярним і повноцінним харчуванням, сном і відпочинком: побутова рухова активність (прогулянки, ходьба по сходах, прибирання, робота в саду та ін. щодня 60–90 хв.) та оздоровча рухова активність (силові вправи, вправи на розтягання, аеробні вправи залежно від специфіки виду спорту. 3 рази на тиждень по 30 хв., рекреаційно-оздоровчі спортивні ігри, циклічні види спорту, єдиноборства, фітнес, аеробіка та ін. 6–10 год у тиждень.)

Висновки. Накопичений дослідницький матеріал, де інтерес до рекреації розглядається в палітрі політико-економічних, природно-географічних, соціально-психологічних та соціально-педагогічних чинників, які впливають на спосіб і стиль життя, вимагає сучасного наукового переосмислення факторів впливу більш активного залучення до фізичної рекреації різних соціальних груп населення. Досвід різних розвинених у спортивному відношенні країн світу свідчить, що основна організаційна форма оздоровлення людей похилого віку, це рекреаційно-оздоровча діяльність. Проблема правильної організації вільного часу людей старечого віку та реалізації їх рекреаційно-розвиваючого потенціалу є актуальними сьогодні для багатьох розвинених країн світу. Рекреаційно-оздоровча діяльність сприяє самоактуалізації особистості людей похилого віку, орієнтуючи їх на творчість і реалізацію духовно-моральних відносин. Організація рекреаційно-оздоровчої роботи є потужним засобом профілактики негативних стереотипів старіння. Зміст і специфіка організації рекреаційно-оздоровчої діяльності з людьми похилого віку обумовлена наступними методологічними положеннями: спрямованістю рекреаційно-оздоровчої діяльності на соціальну адаптацію, на фізичну і духовну реабілітацію, збагачення внутрішнього світу, зміцнення здоров'я; урахування індивідуальних соціально-психологічних характеристик, а також їх ціннісними орієнтаціями; добровільністю при виборі роду занять і ступеня активності при використанні рекреаційно-оздоровчих технологій; задоволеністю тими видами рекреаційно-оздоровчої діяльності, які сприяють стимулюванню соціально-культурної активності, забезпечення фізичного, психологічного та емоційного благополуччя людей похилого віку, реалізації їх внутрішнього потенціалу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження будуть спрямовані на розробку рекомендацій щодо

організації дозвільної діяльності осіб похилого віку з урахуванням мотиваційних чинників до рекреаційно-оздоровчої діяльності в умовах санітарно-курортних комплексах України.

Література

1. Андреева О. Розробка та впровадження технології проектування активної рекреаційної діяльності різних груп населення / О. Андреева // Спортивний вісник Придніпров'я – 2015. – № 1. – С. 4-9.
2. Андреева О. Соціально-психологічні чинники, що детермінують рекреаційно-оздоровчу активність осіб різного віку / О. Андреева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 3 (106). – С. 25-31.
3. Андреева О. Чинники, що детермінують рекреаційну активність осіб зрілого віку / О. Андреева, К. Пацалюк // Слобожанський науково-спортивний вісник: збірник наукових статей – Харків: ХДАФК, 2008. – С. 31-34.
4. Андреева О.В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / О.В. Андреева // Слобожанський науково-спортивний вісник – 2015 – № 2 (46). – С. 19-23.
5. Благий О. Сучасні підходи до управління фізичним станом чоловіків зрілого віку в процесі кондиційного тренування / О. Благий // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 1. – С. 22–25.
6. Висьневска-Рошковска К. Новая жизнь после шестидесяти / пер. с польск.; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых. – М.: Прогресс, 1989.
7. Гакман А.В. Вплив рекреаційно-оздоровчої діяльності на уповільнення старіння організму / А.В. Гакман, Л.В. Балацька, Т.І. Лясота // Вісник кам'янець-подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – 2016. – С. 91-97.
8. Гакман, А. В., Байдюк, М. Ю. Закордонний досвід рекреаційно-оздоровчої діяльності у рамках дозвілля з людьми похилого віку. *Young*, 2016. 38 (11).
9. Дутчак М. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні: передумови, методологічні засади та основні завдання / М. Дутчак // ІІ установча науково-практична конференція «Здоровий спосіб життя, фізична культура, спорт. Актуальні питання спортивної медицини. Реабілітація: фізична, медична, психологічна». – Київ. – 2014. – С. 48-53
10. Догляд за літніми людьми у Швеції // Соціальна політика і соціальна робота. – 2001. – № 1.
11. Круцевич Т.Ю. Рекреативні заняття як чинник формування дозвілєвої культури / Т.Ю. Круцевич, О.В. Андреева, О.Л. Благий // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2008. – № 1. – С. 3–8.
12. Круцевич Т.Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2010. – 370 с.
13. Кіндрат П.В. Упровадження національної стратегії з оздоровчої рухової активності нормативні аспекти // П.В.Кіндрат В.К.Кіндрат С.В. Семенович /Інноватика у вихованні -2017 –Вип. С. 147-1545
14. Міхєєнко О. І. Комплексна методика оцінки рівня здоров'я організму людини / О. І. Міхєєнко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 6. – С. 93-101.
15. Особенности социальной работы с пожилыми людьми // Социальная работа: теория и практика: учеб. пособие. – М., 2001.
16. Приступа Є. Концепції вільного часу людини як важливої категорії рекреації / Є. Приступа, А. Жепка, В. Лара // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2007. – № 1. – С. 106-112
17. Andreeva O. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Anna Hakman, Larissa Babalatska. – Trends and perspectives in physical culture and sports. – Suchava, 2016. – P. 41-47.

References:

1. Andryeyeva, O.V. (2015). Rozrobka ta vprovadzheniya tekhnolohichnykh proektiv aktyvnoyi rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya*, (1), 4-9.
2. Andryeyeva, O. (2014). Sotsial'no-psykholohichni chynnyky, yaki determinuyut' rekreatsiyno-ozdorovchu aktyvnist' osib riznoho viku. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (3), 25-30.
3. Andryeyeva, O., & Patsalyuk, K. (2008). Chynnyky, shcho determinuyut' rekreatsiynu aktyvnist' osib zriloho viku. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk: zbiryk naukovykh stately - Kharkiv: KHDAFK*, 31-34.
4. Andryeyeva, O. V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*, (2 (46)), 19-23.
5. Andryeyeva, O. V. (2015). Istorychni, teoretyko-metodolohichni zasady rekreatsiynoi diyal'nosti riznykh hrup naselennya. *Slobozhans'kyy naukovo-sportyvnyy visnyk*, (2 (46)), 19-23.
6. Vys'nevskaya-Roshkovskaya, K. (1989). *Novaya zhizn' posle shestydesyaty*. M.: Prohress, 264, 88-3.
7. Hakman, A. V., Balats'ka, L. V., & Lyasota, T. I. (2016). Rozkryty rekreatsiyno-ozdorovchu diyal'nist' na upovil'nennya starinnya orhanizmu. *Visnyk Kam'yanets'-Podil's'koho natsional'noho universytetu imeni Ivana Ohiyenka. Fizychno vykhovannya, sport i zdorov'ya lyudyny*.
8. Hakman A. V., & Baydyuk, M. YU. (2016). Zakordonnyy dosvid rekreatsiyno-ozdorovchoyi diyal'nosti v ramkakh dozvillya z lyud'my pokhyloho viku. *Young*, 38 (11).
9. Dutchak, M. (2015). Paradyhma ozdorovchoyi rukhovoyi aktyvnosti: teoretychne obgruntuvannya ta praktychne zastosuvannya. *Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu*, (2), 44-52.
10. Dohlyad za litnimi lyud'my v Shvetsiyi // Sotsial'na polityka i sotsial'na robota. - 2001. - № 1.
11. Krutsevych, T.YU., Andryeyeva, O.V., Blahiy O.L. (2008) *Rekreatyvni zanyattya yak chynnyk formuvannya*

dozvil'yevoyi kul'tury. Sportyvnyy visnyk Prydniprov'ya, (№ 1), 3–8.

12. Krutsevych, T. YU., & Bezverkhnya, H. V. (2010). Rekreatsiya u fizychniy kul'turi riznykh hrup naselennya: navch. posibnyk. Kyiv: Olimp. I-ra, 370.

13. Kindrat, P. V., Kindrat, V. K., Semenovych, V.V. (2017). Uprovadzhennya natsional'noyi stratehiyi z ozdovorchoyi rukhovoyi aktivnosti: normatyvnykh aspektiv. Innovatyka u vykhovanni, (5), 147-154.

14. Mikheyenko, O. I. (2011). Kompleksna metodyka. Problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, (6), 93-101.

15. Prymak, YU. A., & Hizatova, I. A. (2012). Osoblyvosti sotsial'noyi roboty z pozhylymi lyud'my. U Pedahohycheskoe masterstvo (s. 274-275).

16. Prystupa, YE. (2007). Kontseptsiyi vil'noho chasu lyudyny yak vazhlyvoyi katehoriyi rekreatsiyi. Pedahohika, psykholohiya ta med.-biol. probl. fiz. vykhovannya i sportu: nauk. monohr. SS Yermakova, (1), 106-112.

17. Andryeyeva O., Hakman, A., & Balatska, L. (2016). Faktory, shcho vyznachayut' zaluchennya litnikh lyudey do ozdovorchoyi ta rekreatsiynoyi fizychnoyi aktivnosti. Tendentsiyi ta perspektyvy u fizychniy kul'turi ta sporti. - Sukhava, 41-47

УДК:796.015.572-055.25-053.5

Єременко (Спичак) Н. П.
кандидат наук фізичного виховання,
старший викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації
Національний університет фізичного виховання та спорту України,

ЭФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМИ З ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ДЛЯ ДІВЧАТ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і головного м'яза - міокарда. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик хвороб, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в мозок, відповідно поліпшується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки привела до появи її численних варіацій та на сьогоднішній день налічується вже понад 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як в тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму.

Сучасні фахівці успішно розвивають і удосконалюють форми і засоби оздоровчих занять і розширюють можливості підвищення рівня фізичної підготовленості що займаються аеробікою.

Ключові слова: аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

Єременко (Спичак) Н. П. Эффективность использования фитнес-программы оздоровительной аэробикой для девочек младшего школьного возраста. *Занятия оздоровительной аэробикой способствует развитию всех групп мышц и главного мышцы - миокарда. Регулярные занятия, укрепляют иммунитет и снижается риск заболеваний, помогают даже астматикам, облегчая характер приступов, обеспечивают доставку кислорода в мозг, соответственно улучшается память и умственные способности. Аэробика очень полезна для хорошего состояния позвоночника.*

Популярность оздоровительной аэробики привела к появлению ее многочисленных вариаций и на сегодняшний день насчитывается уже более 30 видов аэробики. Каждый вид аэробики имеет свои особенности, как в тренировочном процессе, так и в требованиях к уровню подготовки и состояния здоровья занимающихся, общим же для всех них является возможность укрепить здоровье и улучшить физическую форму.

Современные специалисты успешно развивают и совершенствуют формы и средства оздоровительных занятий и расширяют возможности повышения уровня физической подготовленности занимающихся аэробикой.

Ключевые слова: аеробіка, діти молодшого шкільного віку, здоров'я.

Ieremenko (Spichak) N. Efficiency of the use of the fitness program of healthy aerobics for girls of younger school age. *Classes in improving aerobics contribute to the development of all muscle groups and the most important muscle - myocardium. Regular classes, strengthen immunity and reduce the risk of disease, help even asthmatics, facilitating the nature of attacks, provide oxygen delivery to the brain, respectively, improve memory and mental ability. Aerobics is very useful for the good condition of the spine.*

The popularity of recreational aerobics has led to the appearance of its numerous variations and to date there are already more than 30 types of aerobics. Each type of aerobics has its own characteristics, both in the training process and in the requirements for the level of training and health, are engaged, but in general, for all, they have the opportunity to strengthen their health and improve physical fitness.

Modern specialists are successfully developing and improving the forms and means of recreational activities and expanding the possibilities of increasing the level of physical fitness are engaged in aerobics.

Consequently, the main types of aerobics include: classical aerobics; step aerobics; power types aerobics; dance aerobics; aqua aerobics; fitbol aerobics; sport aerobics; Aerobics yoga - aerobics; flex aerobics was developed for the development of

flexibility; slide aerobics; mix-aerobics - these are classes based on combinations of exercises from different types of aerobics. In addition to the above, there are also popular interval aerobics, fitness aerobics, cardio-kickboxing, tai-bo. The main purpose of recreational aerobics is aimed at improving the physical form, development of endurance and increasing the capacity of the cardiovascular system. The modern stage of aerobics development is characterized by a high level of technical and executive skills.

Thus, the use of elements of aerobics as a recreational and recreational activity for the improvement of the health, prevention of diseases of children of primary school age is relevant.

Key words: aerobics, children of primary school age, health.

Постановка проблеми. В даний час однією з найбільш актуальних проблем сучасності є збереження здоров'я, поліпшення фізичного стану та підвищення рівня рухової активності дітей молодшого шкільного віку

З кожним роком навчання у школі кількість здорових учнів суттєво зменшується. На сьогоднішній день велика кількість дітей молодшого шкільного віку мають сколіотичну поставу, зайву вагу, ведуть недостатньо активний спосіб життя.

Аналіз літературних джерел. Аналіз наукової літератури [1,3,7] показав, що на території України тільки 10 % школярів можна віднести до категорії практично здорових, у решти – виявлені певні відхилення в стані здоров'я [1,2,4,5].

Молодший шкільний вік – найбільш відповідальний період у процесі формування здоров'я дитини. Саме у цьому віці закладаються основи культури рухів, успішно засвоюються нові, раніш невідомі вправи і дії, зміцнюється фундамент здоров'я та розвиваються фізичні якості, необхідні для ефективної участі у різних формах рухової активності. Тому з кожним днем заняття руховою активністю, а саме аеробікою стають все більше популярними й залучають до себе велику кількість людей [3,4,6].

Дослідження вчених довели, що фізична активність учнів першого і другого класу знижується порівняно з дітьми дошкільного віку наполовину. Обсяг рухової активності більшості дітей є нижчим за вікову норму. Необхідними умовами, які сприяють нормальному фізичному розвитку, підвищенню фізичної підготовленості та зміцненню здоров'я підростаючого покоління є дотримання оптимального режиму рухової активності [2].

Заняття оздоровчою аеробікою сприяє розвитку всіх груп м'язів і найголовнішого м'яза – міокарду. Регулярні заняття, зміцнюють імунітет і знижується ризик захворювання ГРЗ, ГРВІ, допомагають навіть астматикам, полегшуючи характер нападів, забезпечують доставку кисню в головний мозок, відповідно покращується пам'ять і розумові здібності. Аеробіка дуже корисна для хорошого стану хребта.

Популярність оздоровчої аеробіки призвела до появи її численних варіацій і на сьогоднішній день налічується вже більше 30 видів аеробіки. Кожен вид аеробіки має свої особливості, як у тренувальному процесі, так і у вимогах до рівня підготовки і стану здоров'я займаються, загальним же для всіх них є можливість зміцнити здоров'я і поліпшити фізичну форму [3].

Таким чином актуальним являється використання елементів аеробіки як рекреаційно-оздоровчого заняття для покращення рівня здоров'я, профілактики захворювань дітей молодшого шкільного віку.

Мета статті (постановка завдань).

Мета: обґрунтувати вплив занять з оздоровчої аеробіки на показники фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку.

Задачі роботи:

1. Узагальнити дані літератури щодо стану фізичного здоров'я дівчат молодшого шкільного віку та дефіциту рухової активності.
2. Розробити та вивчити ефективність фітнес-програми з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку.

Організація досліджень

Дослідження проводився у фітнес - клубі м. Києва, група складалася з дівчат 7-10 років, були визначені антропометричні показники, адаптаційний потенціал, стійкість до гіпоксії, рівень соматичного здоров'я. Заняття проводилися у дитячій залі для групових програм. Заняття проводилися 3 рази на тиждень, тривалістю до 45 хвилин. Для підтвердження оптимальності запропонованих засобів і методів підвищення рівня фізичного здоров'я дітей, нами були проведені комплексні обстеження, педагогічного та фізіологічного характеру.

Виклад основного матеріалу дослідження. Була розроблена фітнес-програму з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку яку виконували 6 місяців. У таблиці 1 представлена фітнес-програма на перші три місяці. Кожний місяць, вивчали нову зв'язку з рухами, зв'язку № 1 вивчалася перший місяць, зв'язку №2 другий місяць і т.д.

Таблиця 1

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (1-3 місяць)

Назва вправи	Номер заняття, час виконання									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла										
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'
Місяць 1. Зв'язка№1: Greb wine, шосе-поворот-мамбо-поворот-openstep-крок в сторону, крок назад, 4вперед сайт, кпее up, сайт, мамбо поворот-бейс, перехід на ліву ногу										

	Місяць 2. Зв'язка№2: Basicstep, шаг правою ногою вперед – приставити ліву ногу – шаг правою ногою назад– приставити ліву. Скоор, крок на праву ногу стрибком приставити іншу ногу. Поворот вправо приставить ліву ногу з хлопком, поворот вліво приставити праву ногу с хлопком. Кнеецр - підйом коліна.										
	Місяць 3. Зв'язка№3: Step-touch, приставний шаг. Doublesteptouch, подвійний рух в сторону приставними шагами. Grapevine «скрестний» шаг в сторону. V-step.										
Мета: розвиток сили											
	Сгинання і розгинання рук в упорі лежачі	8'	8'	10'	13'	13'	12'	12'	13'	15'	17'
	Піднімання і опускання тулуба в положення лежачи	7'	7'	10'	10'	10'	13'	13'	15'	15'	15'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.											
	Стрейчинг	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'

Аеробний сегмент основної частини заняття. Тривалість аеробного сегмента становить близько 20-25 хв. У цій частині заняття вирішуються такі завдання: 1. Підвищуються функціональні можливості організму. 2. Розвиваються координаційні здібності. 3. Змінюється склад тіла у бік зниження жирового компонента маси. 4. Поліпшується емоційний стан. Під час аеробного сегмента відбувається розучування "кроків", зв'язок, блоків і комбінацій, а також багаторазове повторення розучених рухів - прогін. Необхідно регулювати навантаження таким чином, щоб показники ЧСС коливалися в межах цільової зони помірної потужності: макс ЧСС= (220 - вік); тренувальна ЧСС = макс ЧСС – ЧСС спокою; нижня границя тренувальної ЧСС = тренувальна ЧСС*0,6+ЧСС спокою; верхня границя тренувальної ЧСС = тренувальна*0,85+ЧСС спокою.

Візуальною оцінкою оптимальності навантаження є рясне потовиділення і помірне почервоніння шкірних покривів. Проте єдиним точним критерієм інтенсивності навантаження є пульс.

Аеробна заминка. Тривалість аеробної заминки становить близько 10 хв. Після численних повторень фінальної комбінації слідує аеробна заминка, що складається з двох частин: cool down (кулдаун) и poststretch (постстретч).

Основна мета cool down - знизити частоту серцевих скорочень і відновити дихання. Cool down може складатися з тих же "кроків" і зв'язок, що і аеробна розминка, з тією лише різницею, що амплітуда "кроків" від початку до закінчення cool down зменшується. Потім слід переходити на марш. На марші виконуються дихальні вправи, що сприяють відновленню дихання, що супроводжуються повноамплітудними рухами рук. За cool down йде poststretch. Його мета - відновити довжину м'язів до початкової. Poststretch базується на статичній розтяжці, яка може проводитися в тих же вихідних положеннях, що і prestretch, але кожна поза фіксується і утримується близько 6 секунд.

Силовий сегмент основної частини. У стандартному 45 хв. занятті вправи займають близько 5-7 хвилин, починається після постретч в позиції стоячи і включає в себе вправи на більшу частину м'язових груп.

Завдання силового сегменту: 1. Підвищити рівень розвитку силової витривалості. 2. Поліпшити силові кондиції. 3. Сформувані м'язовий корсет. Силові вправи в аеробіці можуть виконуватися:

- З вільними обтяженнями: гантелями від 0,25 кг до 0,5 кг.
- У подоланні опору пружних предметів: гумових амортизаторів, м'ячів, всіляких еспандерів.
- У подоланні ваги власного тіла і його частин.

Найчастіше, опрацювання м'язів в силовій частині починають з великих м'язів ніг, сідниць і спини, закінчуючи більш дрібними м'язами рук і пояси верхніх кінцівок.

Заклучна частина заняття оздоровчої аеробіки.

Заклучною частиною уроку є stretch (стретч), який вирішує наступні завдання:

1. Відновити довжину м'язів до вихідного стану, так як під час виконання силових вправ м'язи мають тенденцію до вкорочення.
 2. Помірно розвинути гнучкість - можливість виконувати рухи в суглобах з найбільшою амплітудою (збільшити рухливість суглобів і еластичність м'язів понад вихідного стану).
 3. Створити емоційну розрядку після фізичного навантаження і полегшити психологічний перехід до буденного життя.
 4. Перейти в положення стоячи.
- У таблиці 2 представлена фітнес-програма на четвертий-шостий місяць.

Таблиця 2

Фітнес-програма з оздоровчої аеробіки для дівчат молодшого шкільного віку (4-6 місяць)

Назва вправи	Номер заняття										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Розминка	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	5'	
Мета: збільшення працездатності, зниження маси тіла											
Зв'язка	25'	25'	30'	29'	29'	25'	25'	22'	20'	18'	
	Місяць 4. Зв'язка №4: Openstep - відкритий шаг. Scottisch –поєднання шагів з підскоком на одній нозі. Jumpingjack- підскок ноги врізь - ноги разом. Mambo.										

	Місяць 5. Зв'язка №5: Straddle, ходьба ноги врізь - ноги разом. Kick, мах, удар ногою. Curl, захлост, загиб. Шоце.
	Місяць 6. Зв'язка №6: V-step. A-step. Grapewine, скрестний шаг в сторону. Grapewine по квадрату. Cross – «хрест» крок правою вперед, скрестний крок лівою перед правою, крок правою назад, кроком лівої ноги назад.
Мета: розвиток сили	
Присід с гантелями по 0,25 кг, випади по черзі з підйомом рук перед собою	5' 5' 8' 10' 10' 10' 10' 13' 13' 15'
Згинання і розгинання рук в упорі лежачі	6' 6' 8' 8' 8' 10' 10' 10' 12' 12'
Піднімання і опускання тулубу в положення лежачи	4' 4' 4' 5' 5' 5' 5' 5' 5' 5'
Мета: розвиток гнучкості, покращення еластичності зв'язок.	
Стрейчинг	5' 5' 5' 5' 5' 5' 5' 5' 5' 5'

Тривалість заключної частини становить близько 5-10 хв. Заключний стретч включає в себе розтягуючі вправи для груп м'язів, які у більшості розтягнуті слабо і можуть спровокувати травму при наступних заняттях. Так, недостатня еластичність м'язів і синовіальних утворень пояса верхніх кінцівок призводить до порушення постави, що під час заняття створює додаткове навантаження на хребет. Погано розтягнуті м'язи попереку, згиначів стегна, а також нееластичні підколінні сухожилля можуть стати причиною порушення правильної, травмонебезпечної техніки рухів і можуть привести до травми попереку. При недостатній гнучкості литкових м'язів виникає ефект "обволікання стопи", що особливо яскраво проявляється при рухах у фронтальній площині (кроки Степ- тач, Грел - вайн) і провокує різні травми нижніх кінцівок. На відміну від усього заняття, заключний stretch створюється структурно - хореографічним методом і виконується під вибрану тренером музику ліричного характеру. Stretch починається з положення лежачи на спині, в якому виконуються статичні розтяжки для м'язів ніг. Кожне положення фіксується і утримується протягом 8-10 секунд, виконуються по чергові підтягування ніг руками до корпусу, як прямих, так і зігнутих з фіксацією в кінцевому положенні, розведення ніг в сторони і т.д. Заведення ніг за голову, а також стійка на лопатках категорично заборонені, щоб уникнути травм шийного відділу хребта. Далі здійснюється плавний перехід в сід. На відміну від силової частини заключний stretch може включати сід, так як при статичній розтяжці він не робить травмуючого впливу на поперекову область хребта. У сиді ноги нарізно розтягуються м'язи ніг (що призводять, і відводять біцепс стегна), а також косі і бічні м'язи тулуба. Виконуються нахили вперед і в сторони з утриманням кінцевого положення, а також розтягування м'язів стегна в положенні сидячи, стопи разом, коліна нарізно. Через можливого травмування колінного суглоба неприпустимо використання розтяжок в позі бар'єрного кроку. З сід слід продуманий перехід в положення стоячи, в якому виконуються всілякі статичні розтягування в випадах, нахилах, а також вправи на рівновагу з опорою на одну ногу.

Заключне розтягування м'язів - дуже важлива частина заняття . Вона залишає враження про заняття в цілому, тому повинна бути добре продумана: всі переходи з одного положення в інше повинні бути логічні, закінчені і відповідати спеціально підібраній музиці. Останній рух має припадати на останній акорд фонограми. Це необхідно для створення у займаються відчуття закінченості заняття.

Висновки. Виходячи, з даних наших досліджень ми можемо сказати, що позитивна динаміка зміни рівня фізичного здоров'я обумовлена поліпшенням аеробних функцій організму внаслідок регулярних занять оздоровчою аеробікою. Даний вид занять дозволив нам впливати безпосередньо на серцево - судинну і дихальну системи. Що підтвердили показники екскурсії грудної клітини випробовуваних в кінці експерименту. Також ми бачимо позитивний вплив занять на дихальну систему по динаміці проби Штанге. Однак протягом заняття необхідно постійно стежити за правильністю виконання вправ. Поліпшення, що відбулися в адаптаційний потенціал випробовуваних говорить про адекватність фізичного навантаження і позитивній динаміці занять. Оздоровча аеробіка всебічно розвиває організм. Порівнявши, показники силових здібностей і витривалості на початку і в кінці експерименту ми бачимо позитивні зміни цих рухових якостей у всіх дітей.

Молодший шкільний вік характеризується відносно рівномірним розвитком опорно-рухового апарату. Довжина тіла збільшується в цей період більше, ніж маса. Завершується розвиток кісткового кістяка. Суглоби рухливі, зв'язковий апарат еластичний, скелет містить велику кількість кісткової тканини. Посилено розвивається й зміцнюється м'язова система.

Перспективи подальших досліджень. Оздоровчий напрямок фітнесу в даний час являє собою збалансовану програму фізкультурної діяльності, спрямовану на досягнення і підтримку оптимального фізичного стану людини в умовах сучасної цивілізації. Перспективи подальших досліджень полягають у розробці програм з аеробіки для дівчат середнього та старшого шкільного віку.

Література

- 1.Абрамов В. Рухова активність і здоров'я оцінка рівня здоров'я дітей шкільного віку / В. Абрамов, Ю. Борисов // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні: зб. наук. праць. – Рівне: РВЦ Міжнародного університету «РЕГІ» імені академіка Степана Дем'янчука, 2003. – Ч. 1. – С. 122–126.
- 2.Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посібник для студ. навч. Закладів 2-4 рівнів акредитації. - 3-е вид. перероб. і доп / В.Г.Ареф'єв, Г.А.Єдинак. - Кам'янець-Подільський: «Рута», 2007. -248 с.

3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
4. Бала Т. М. Комплексна оцінка впливу вправ чирлідінгу на фізичне здоров'я та рухову підготовленість школярів середніх класів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Тетяна Михайлівна Бала; Харківська державна академія фізичної культури. – Харків, 2013. – 22 с.
5. Беляк Ю.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: метод. рекомендації / Ю.І. Беляк - Івано-Франківськ: ПНУ, 2005-58с.
6. Соціально-педагогічні та медико-біологічні основи фізичної активності різних груп населення: колективна монографія / А. Цьось, А. Хомич, А. Сорока [та ін.]; МОНУ, Східноєвропейський НУ ім. Лесі Українки. – Луцьк : Вежа-Друк, 2018. – 314 с.
7. Суббота, Ю. В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом : практичний посібник для студ. вищ. навч. закладів III-IV рівнів акредитації. Вип.1 / Ю. В. Суббота ; МОНУ. – Київ : Кондор, 2015. – 164 с.

References

1. Abramov V. (2003), "Rukhova activity and health assessment of the health of children of school age / Concept of the development of the field of physical education and sport in Ukraine: Sob. sciences works - Rivne: RVC of the International University "REGI" named after Academician Stepan Demyanchuk, №1, pp. 122-126 (in Ukr.)
2. Arefiev V.G., Edinak A. (2007) "Physical Culture at School (Young Specialist): Teaching student guide teach Establishments of 2-4 accreditation levels. - 3rd kind. recycling and dop. - Kamyanets-Podilsky: "Ruta", 248 p. (in Ukr.)
3. Volkov L.V. (2003) "Theory and methods of children's and youth sports" Kiev, Olympic literature, 294 p. (in Russ.)
4. Bala T.M. (2013), A comprehensive assessment of the effect of cheerleading exercises on physical health and motor training of middle school students: avtoref. dis ... candidate sciences of phys. upbringing and sports, Kharkiv, 22 p. (in Russ.)
5. Belyak Y.I. (2013), Modern fitness fitness programs: methodical recommendations, Ivano-Frankivsk, PNU, 58p. (in Ukr.)
6. A. Tsos, A. Khomich, A. Soroka, (2018) Socio-pedagogical and medical-biological basis of physical activity of different population groups: collective monograph, Ministry of Education and Science, East European NW them. Lesia Ukrainka, Lutsk, 314p. (in Ukr.)
7. Subbota Y.V. (2015), Recreational motor programs of independent exercises by physical culture and sports: a practical manual for the student. higher teach establishments of III-IV accreditation levels. №1, MONU, Kiev, Condor, 164p. (in Ukr.)

УДК 796.011.3:378

Жамардїй В. О.
кандидат педагогічних наук, викладач
Українська медична стоматологічна академія, м. Полтава

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ

У статті досліджено динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій. У цілому можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрої студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно на самопочуття студентів сприяли заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів.

Ключові слова: динаміка, здоров'я, методична система, психоемоційний стан, студенти, фізичне виховання, фітнес-технології.

Жамардїй В. А. Динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В статье исследована динамика показателей психозмоционального состояния студентов после внедрения методической системы фитнес-технологий. В целом можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий положительно влияет на самочувствие, активность и настроение студентов и проводятся по шкале самооценки. Наиболее положительно на самочувствие студентов способствовали занятия фитнес-технологиями в которых применялись дыхательные упражнения. Активность студентов экспериментальных групп как мужчин, так и женщин повышалась в середине практических занятий в которых применялись аэробика, бег, подвижные и спортивные игры. При этом наиболее заметно данный показатель повышался после занятий спортивными играми. Обобщая результаты экспериментальных исследований при изучении психозмоционального состояния студентов можно констатировать, что применение методической системы фитнес-технологий в образовательный процесс по физическому воспитанию положительно влияет на эмоциональное состояние и существенно улучшает двигательную активность студентов.

Ключевые слова: динамика, здоровье, методическая система, психоэмоциональное состояние, студенты, физическое воспитание, фитнес-технологии.

Zhamardiy V.O. Dynamics of psychoemotional status indicators after implementation of the methodical system of fitness technologies. In the article the dynamics of indicators of psychoemotional state of students after introduction of methodical system of fitness technologies is investigated. In general, it can be stated that the use of the methodical system of fitness technology positively affects the state of health, activity and mood of students, conducted on the scale of self-esteem. During the period of the pedagogical experiment, students of experimental groups significantly improved the indicators of state of health, activity and mood. The emotional state of the students of the control groups who were engaged in the current system of physical education during the pedagogical experiment has practically no significant changes ($P > 0,05$). Experimental studies have also made it possible to establish that the use of fitness technology in the educational process of physical education can significantly improve visual operational and spontaneous memory. The most positively contributed to the state of health of students with fitness techniques in which used respiratory exercises. The activity of students of experimental groups, both men and women, increased in the middle of practical classes in which aerobics, running, moving and sports games were used. At the same time, the most noticeable indicator was raised after sports games. Summarizing the results of experimental studies in the study of the psycho-emotional state of students, one can state that the use of the methodical system of fitness technologies in the educational process of physical education positively affects the emotional state and significantly improves the motor activity of students.

Key words: dynamics, health, methodical system, psychoemotional status, students, physical education, fitness technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Освітній процес у закладах вищої педагогічної освіти як система організаційних і педагогічних заходів надає можливість студентам здобувати знання, уміння і навички у педагогічній, гуманітарній, психологічній, соціальной, науково-природничій і управлінській сферах, які є необхідними для навчально-тренувальної діяльності, їх фізичного, психічного та соціального розвитку. Вивчення психолого-педагогічних особливостей студентів під час оволодіння фітнес-технологіями визначається мотивами вступу до закладу вищої педагогічної освіти, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, характером навчально-тренувальної діяльності, ступенем сформованості спеціальних умінь і навичок. Період на який припадає студентський вік характеризується специфічними закономірностями та являє собою важливий етап у розвитку особистості, впродовж якого відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів і переконань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фундаментальними засадами вивчення психолого-педагогічних і вікових особливостей студентів є наукові праці учених, які сформулювали загальні положення щодо найважливіших психолого-педагогічних новоутворень, що виникають під час навчання студентів у закладах вищої освіти [1, 2, 6, 7, 10, 12, 13]. Ці положення вважаємо значимими та будемо використовувати в дослідженні. Особливості психологічної адаптації студентів до занять із фізичного виховання та фітнес-технологій розглядали Ю.І. Беляк [3], В.В. Білецька [4], Г.П. Грибан [5], В.Б. Зінченко [8], О.А. Качан [9], Т.Ю. Круцевич [11], С.І. Присяжнюк [14], С.В. Синиця [15], І.А. Усатова [16], Ю.О. Усачов [17] та ін.

Формування мети роботи. Мета статті – визначити динаміку показників психоемоційного стану студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. Застосування методичної системи фітнес-технологій позитивно впливає на психоемоційний стан студентів. Зокрема, у чоловіків експериментальних груп достовірно скоротився час відшукування цифр, їх назви та показу, що свідчить про підвищення цілеспрямованості концентрації уваги на поставлених завданнях та активної взаємодії між рецепторами і центральною нервовою системою. Так, просторовий розподіл уваги чоловіки скоротили на 4,09 с, що вказує на достовірні відмінності ($P < 0,05$), а в контрольних групах суттєвих змін упродовж педагогічного експерименту не відбулося ($P > 0,05$). Швидкість впрацювання немає достовірних змін як у студентів експериментальних, так і контрольних груп ($P > 0,05$). Психічна стійкість має достовірні відмінності у чоловіків експериментальних (0,13 с, $P < 0,05$) із чоловіками контрольних груп (0,04 с, $P > 0,05$), (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка показників психоемоційного стану студентів-чоловіків упродовж формувального педагогічного експерименту

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні дані	Заклучні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$		$\Delta \bar{X}$	t
Розподілення та концентрація уваги						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	37,32 ± 3,64	33,23 ± 3,18	4,09	2,33	<0,05
	КГ	38,26 ± 3,79	37,54 ± 3,21	0,72	1,18	>0,05
Швидкість впрацювання, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,91 ± 0,24	0,03	1,37	>0,05
	КГ	0,97 ± 0,24	0,95 ± 0,35	0,02	1,41	>0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,99 ± 0,27	0,86 ± 0,32	0,13	2,18	<0,05
	КГ	1,03 ± 0,42	0,99 ± 0,28	0,04	1,32	>0,05
Індивідуально-психологічні властивості						

Екстраверсія	ЕГ	16,96 ± 1,67	15,02 ± 1,43	1,94	2,17	<0,05
	КГ	16,66 ± 1,77	16,13 ± 1,54	0,53	1,12	>0,05
Інтроверсія	ЕГ	7,19 ± 0,92	8,38 ± 0,98	1,19	1,85	>0,05
	КГ	7,38 ± 0,97	7,88 ± 0,89	0,50	1,09	>0,05
Невротизм	ЕГ	10,47 ± 1,06	9,14 ± 1,21	1,33	1,87	>0,05
	КГ	10,78 ± 0,94	10,06 ± 0,81	0,72	1,23	>0,05
Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,24 ± 0,47	5,85 ± 0,53	1,61	2,71	<0,01
	КГ	4,43 ± 0,64	4,78 ± 0,69	0,35	1,17	>0,05
Активність, бали	ЕГ	3,42 ± 0,41	4,63 ± 0,51	1,21	2,36	<0,05
	КГ	3,55 ± 0,54	3,97 ± 0,53	0,42	1,18	>0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,12 ± 0,96	5,23 ± 0,75	1,11	2,48	<0,05
	КГ	4,28 ± 0,83	4,51 ± 0,82	0,23	1,22	>0,05
Зорова оперативна та мимовільна пам'ять						
Оперування із числами, бали	ЕГ	5,12 ± 0,25	7,58 ± 0,27	2,46	2,83	<0,01
	КГ	5,27 ± 0,29	5,92 ± 0,26	0,65	1,34	>0,05

Вивчення індивідуально-психологічних властивостей студентів (екстраверсії, інтроверсії, невротизму) вказує на те, що не всі засоби фізичного виховання можуть вплинути на їх покращення. Студенти експериментальних груп мали достовірні відмінності в екстраверсії ($P < 0,05$). Щодо вивчення впливу застосування фітнес-технологій, можна з впевненістю стверджувати, що їх засоби позитивно впливають на емоційний стан студентів. За період педагогічного експерименту студенти експериментальних груп достовірно покращили показники вияву самопочуття, активності та настрою ($P < 0,05 - < 0,01$). Емоційний стан студентів контрольних груп, які займалися за чинною системою фізичного виховання впродовж педагогічного експерименту, практично немає суттєвих змін ($P > 0,05$).

Експериментальні дослідження дозволили також встановити, що застосування фітнес-технологій в освітньому процесі з фізичного виховання, може суттєво покращити зорову оперативну та мимовільну пам'ять. Зокрема, студенти експериментальних груп на 2,46 бали підвищили показники оперування з числами, що вказує на достовірність різниці між вихідними та кінцевими показниками ($P < 0,05$). У контрольних групах студентів покращення показників оперування з числами становило лише 0,65 бала, що немає достовірних відмінностей ($P > 0,05$).

Дослідження впливу застосування фітнес-технологій на показники емоційного стану студенток підтвердили ефективність застосування нової методичної системи в освітньому процесі з фізичного виховання. Студентки експериментальних груп покращили достовірно час у просторовому розподілі й обсязі уваги на 3,86 с, що відповідає рівню достовірності ($P < 0,05$) (табл. 2), у контрольних групах відповідних змін не відбулося ($P > 0,05$).

Таблиця 2

Динаміка показників психоемоційного стану студенток упродовж формувального педагогічного експерименту

Індивідуально-психологічні показники	Групи	Вихідні Дані	Заключні дані	Зміни	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\Delta \bar{X}$	T	P
Розподілення та концентрація уваги						
Просторовий розподіл та обсяг уваги, с	ЕГ	40,64 ± 3,91	36,78 ± 4,03	3,86	2,18	<0,05
	КГ	40,01 ± 4,09	38,81 ± 4,13	0,16	1,20	>0,05
Швидкість впрацьовування, с	ЕГ	0,97 ± 0,18	0,93 ± 0,16	0,04	0,96	>0,05
	КГ	1,01 ± 0,21	0,96 ± 0,20	0,05	0,76	>0,05
Психічна стійкість, с	ЕГ	0,94 ± 0,19	0,90 ± 0,23	0,04	0,82	>0,05
	КГ	1,06 ± 0,21	0,98 ± 0,19	0,08	0,88	>0,05
Індивідуально-психологічні властивості						
Екстраверсія	ЕГ	17,87 ± 1,72	16,68 ± 1,64	1,19	1,98	>0,05
	КГ	16,95 ± 1,84	16,39 ± 1,91	0,56	1,27	>0,05
Інтроверсія	ЕГ	6,16 ± 0,71	7,43 ± 0,80	1,27	2,46	<0,05
	КГ	6,86 ± 0,78	7,11 ± 0,72	0,25	1,23	>0,05
Невротизм	ЕГ	14,28 ± 0,98	11,07 ± 0,93	3,21	2,81	<0,01
	КГ	13,78 ± 0,93	12,43 ± 0,87	1,35	1,77	>0,05

Емоційний стан						
Самопочуття, бали	ЕГ	4,04 ± 0,48	5,12 ± 0,52	1,08	2,17	<0,05
	КГ	4,14 ± 0,67	4,59 ± 0,71	0,45	1,26	>0,05
Активність, бали	ЕГ	4,19 ± 0,39	5,40 ± 0,43	1,21	2,11	<0,05
	КГ	3,91 ± 0,45	4,07 ± 0,41	0,16	1,02	>0,05
Настрій, бали	ЕГ	4,55 ± 0,61	5,43 ± 0,73	0,88	1,19	>0,05
	КГ	4,67 ± 0,65	5,24 ± 0,72	0,57	1,04	>0,05
Зорова оперативна та мимовільна пам'ять						
Оперування із числами, бали	ЕГ	4,89 ± 0,31	6,73 ± 0,27	1,84	2,28	<0,05
	КГ	4,97 ± 0,26	5,54 ± 0,24	0,57	1,09	>0,05

Дослідження індивідуально-психологічних властивостей студенток показало, що студентки експериментальних груп покращили показники інтроверсії і невротизму ($P < 0,05$), що має відмінності з чоловіками експериментальних груп, де ці показники не мають достовірних відмінностей. Студентки експериментальних груп також достовірно покращили самопочуття та емоційну активність ($P < 0,05$), зорову та мимовільну пам'ять – оперування з цифрами покращилося на 2,28 бали ($P < 0,05$). Студентки контрольних груп достовірно не покращили жодного показника психоемоційного стану.

У цілому можна констатувати, що запровадження методичної системи застосування фітнес-технологій позитивно впливає на самопочуття, активність і настрої студентів, які проводяться за шкалою самооцінки. Найбільш позитивно сприяли на самопочуття студентів заняття фітнес-технологіями в яких застосовувалися дихальні вправи. Активність студентів експериментальних груп як чоловіків, так і жінок підвищувалася у середині практичних занять в яких застосовувалися аеробіка, біг, рухливі та спортивні ігри. При цьому найбільш помітно даний показник підвищувався після занять спортивними іграми.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Узагальнюючи результати експериментальних досліджень під час вивчення психоемоційного стану студентів можна констатувати, що застосування методичної системи фітнес-технологій в освітній процес із фізичного виховання позитивно впливає на емоційний стан і суттєво покращує рухову активність студентів. Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у співвідношенні рівнів фізичного здоров'я студентів упродовж формувального педагогічного експерименту.

Література

- 1.Абрамова Г. С. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов. – М. : Издательский центр «Академия», 1999. – 672 с.
- 2.Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. – Ленинград, 1974. – 328 с.
- 3.Беляк Ю., Грибовська І., Музика Ф., Іваночко В., Чеховська Л. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу : навч. посіб. – Львів : ЛДУФК, 2018. – 208 с.
- 4.Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес : практикум. – К. : НАУ, 2013. – 52 с.
- 5.Грибан Г. П. Фізичне виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів : монографія. – Житомир : Вид-во «Рута», 2012. – 514 с.
- 6.Дьяченко М. И., Кандыбович Л. А. Психология высшей школы : учеб. пособие для вузов. – Мн. : Изд-во БГУ, 1981. – 383с.
- 7.Зеер Э. Ф. Психология профессионального развития. – М. : Академия, 2006. – 240 с.
- 8.Зинченко В. Б., Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. – К. : НАУ, 2011. – 152 с.
- 9.Качан О. А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти : навчально-методичний посібник. – Слов'янськ : Витоки, 2017. – 138 с.
10. Киричук О. В., Роменець В. А. Основи психології. Підручник. – К. : Либідь, 2002. – 656 с.
11. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. – К. : Олімпійська література, 2008. Т. 2. – 368 с.
12. Максименко С. Д. Загальна психологія. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.
13. Подоляк Л. Г., Юрченко В. І. Психологія вищої школи : навчальний посібник для магістрантів і аспірантів. – К. : ТОВ «Філ-студія», 2006. – 320 с.
14. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання [текст] : навчальний посібник для студентів вузів. – К. : Центр навчальної літератури, 2008. – 503 с.
15. Синиця С. В., Шестерова Л. В. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.
16. Усатова І. А., Цаподой С. В. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я : навч.-метод. посіб. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.
17. Усачов Ю. Особливості формування оздоровчих фітнес-систем // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – Київ, 2006. – № 2. – С. 66–70.

Reference

- 1.Abramova G. S. (1999). "Age psychology: study. manual for student high schools". Moscow: Publishing center

"Akademiya", 672 p.

2. Ananiev B. H. (1974). "On psychophysiology of the student age // Modern psychological and pedagogical problems of higher education". Leningrad, 328 p.

3. Belyak Y., Gribovska I., Muzyka F., Ivanochko V., Chekhovskaya L. (2018). "Theoretical and methodical foundations of health fitness : teach. manual", Lviv : LDUFK, 208 p.

4. Biletskaya V. V., Bondarenko I. B. (2013). "Physical education. Health fitness : workshop", K. : NAU, 52 p.

5. Hryban H. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions: monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.

6. Djachenko M. I., Kandybovich L. A. (1981). "Psychology of higher education: study. allowance for high schools". Mn. : Publishing house of the BSU, 383 p.

7. Zeer E. F. (2006). "Psychology of professional development". Moscow : Academy, 240 p.

8. Zinchenko V. B., Usachev Yu. O. (2011). "Fitness technologies in physical education : studies. allowance", K. : NAU, 152 p.

9. Kachan O. A. (2017). "Implementation of innovative technologies in physical culture and health and sports activities of educational institutions: a teaching manual", Slovyansk : Vytoky, 138 p.

10. Kirichuk O. V., Romenets V. A. (2002). "Fundamentals of psychology. Textbook". K. : Lybid, 656 p.

11. Krusevich T. Yu. (2008). "Theory and methods of physical training". K. : Olympic literature, T. 2. 368 p.

12. Maksimenko S. D. (2004). "General Psychology". Vinnitsa : The New Book, 704 p.

13. Podolyak L. G., Yurchenko V. I. (2006). "Higher school psychology: a manual for graduate students and postgraduate students". K. : "Fil-studio" Ltd., 320 p.

14. Prysyazhnyuk S. I. (2008). "Physical education [text]: a textbook for university students", Kyiv: Center for educational literature, 503 p.

15. Sinitsya S. V., Shesterova L. V. (2010). "Ozdorovcha aerobika. Sports pedagogical development : awn. posib.", Poltava : PNP, 244 p.

16. Usatov I. A., Tsapodoy S. V. (2014). "Modern fitness technology as a means of performing physical education tasks for students with a disorderly condition : teaching method. manual", Cherkasy : ChNU named after Bogdan Khmelnytsky, 88 p.

17. Usachev Y. (2006). "Especially formulating health fitness systems // Theory and methods of physical training and sport", Kiev, № 2, P. 66–70.

УДК 796.011.3: 796.323.2-055.1

Качан В.В.

**кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК**

Лежньова О.В.

**кандидат медичних наук, доцент
доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК**

Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ УМІНЬ І НАВИЧОК З БАСКЕТБОЛУ В СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Процес формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності. Тому доцільно використовувати програмоване навчання. Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні ефективності формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів на основі програмування. Ми розробили алгоритмізовані навчальні програми для формування в студентів умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків. Програми були розроблені для 14 занять. Результати тестування показали суттєвий (15,7-24,8 %) статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст у результатах комбінованої вправи та влучності штрафних кидків у студентів основної групи. Отримані результати свідчать про ефективність використання програмованого навчання технічним прийомом гри в баскетбол студентів закладів вищої освіти.

Ключові слова: навчальна програма, баскетбол, студенти, ведення, штрафні кидки.

Качан В.В., Лежньова О.В. Формирование двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов в процессе физического воспитания. Процесс формирования двигательных умений и навыков в спортивных играх достаточно сложный, что объясняется спецификой игровой деятельности. Поэтому целесообразно использовать программное обучение. Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании эффективности формирования двигательных умений и навыков по баскетболу у студентов на основе программирования. Мы разработали алгоритмизированные обучающие программы для формирования у студентов умений и навыков передач и ловли мяча, ведения, бросков. Программы были разработаны для 14 занятий. Результаты тестирования показали существенный (15,7-24,8 %) статистически достоверный ($p < 0,05$) прирост в результатах комбинированного упражнения и точности штрафных бросков у студентов основной группы. Полученные результаты свидетельствуют об эффективности использования программное обучение техническим приемам игры в баскетбол студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: обучающая программа, баскетбол, студенты, ведение, штрафные броски.

Kachan V. Lezhniova O. Formation of basketball motor skills and abilities of students in the process of physical education. The process of forming motor skills and abilities in sports games is quite complicated, which is conditioned by the specifics of gaming activity. Therefore, it is advisable to use program learning. The purpose of the study was to experimentally substantiate the effectiveness of the formation the basketball motor skills and abilities of students on the basis of programming. We have taken the methodical approach of V.M. Kostiukevych to the development the algorithmic teaching programs for the formation of motor skills of students. According to the approach, teaching for techniques is carried out during four interrelated stages, each of which can include from one to several steps. The program also contains organizational-methodical actions of the teacher, the content of the student's actions, the level of performance exercises. Based on this approach, we have developed algorithmic training programs for students to form skills and abilities of pass and catching the ball, dribbling, throws. The developed programs were designed for the implementation of 14 physical education sessions. The feature of the developed programs is the gradual mastery of the technique of the game on the basis of definite steps with the use of multimedia learning tools. The results of the tests showed a significant (15,7-24,8 %) statistically reliable ($p < 0,05$) increase in the results of the combined exercise and the accuracy of free throws of the students of the main group. The obtained results prove the effectiveness of using the program learning for techniques in the basketball game of students in higher educational establishments.

Keywords: training program, basketball, students, dribbling, free throws.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі розвитку суспільства все більше досліджень вказують, що малорухливий спосіб життя зумовлює розвиток низки різноманітних хвороб [9]. Разом з тим, заняття фізичною культурою та спортом, дотримання правил здорового способу життя, раціональне харчування сприяють зміцненню здоров'я населення [2]. Особливо актуальною залишається ця проблема для молоді, яка є майбутнім кожної нації.

Сприяття збільшенню фізичної активності студентської молоді, а також мотивації до здорового способу життя покликані заняття фізичною культурою в умовах закладів вищої освіти, які, враховуючи сучасні темпи життя, для багатьох студентів залишаються єдиною формою занять фізичною культурою і спортом. Зважаючи на такий стан речей, викладач повинен сприяти розвитку фізичних якостей, формуванню життєвоважливих рухових умінь і навичок, інтересу до самостійних занять [5, с. 5].

Запровадження факультативів з фізичної культури позитивно впливає на організацію навчально-виховного процесу, адже на заняття приходять мотивовані студенти, які свідомо обрали той чи інший вид спорту. Як показують результати попередніх досліджень [7, 10 та ін.], якщо дівчата переважно обирають різні напрямки сучасних фітнес-технологій, то юнаків цікавлять заняття командними ігровими видами спорту. Отже, першочерговим завданням викладача фізичного виховання є формування в студентів рухових умінь і навичок різноманітних технічних прийомів для можливості здійснення ними ігрової діяльності.

Аналіз наукової літератури показав, що проблемі формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор у студентської молоді займалось широке коло науковців [6, 11 та ін.]. Разом з тим, враховуючи складність опанування технічними прийомами в командних ігрових видах спорту, що пов'язано зі специфікою рухової й ігрової діяльності, цей напрямок потребує подальшого вивчення й обґрунтування. Особливо це стосується баскетболу, як одного з найскладніших у координаційному відношенні ігрових видів спорту.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів на основі програмування.

Виклад основного матеріалу дослідження. Традиційний підхід до навчання поступово відходить на задній план, що пов'язано з його поганою керованістю та рядом недоліків. Як показують результати досліджень [8, с. 56], процес формування рухових умінь і навичок у спортивних іграх є досить складним, що обумовлюється специфікою ігрової діяльності, зокрема, умовами, які швидко та постійно змінюються, активною перешкодою з боку суперника тощо. В такій ситуації, на думку фахівців [4], доцільно використовувати такий перспективний напрямок як програмоване навчання. Основою програмованого навчання є ефективне управління навчальним процесом на сонові покрокового виконання учнями завдань [3, с. 433]. Апробовані для багатьох командних ігрових видів спорту програми навчання спортсменів [1; 12, с. 156; 13 та ін.] обумовлюють актуальність застосування цього підходу в процесі формування рухових умінь і навичок з баскетболу в студентів.

Для формування рухових умінь студентів за основу ми взяли методичний підхід В.М. Костюкевича [3, с. 433] до розробки алгоритмізованих навчальних програм, відповідно до якого, навчання технічним прийомам здійснюється впродовж чотирьох взаємопов'язаних етапів, кожний з яких може включати від одного до кількох кроків, програма також містить організаційно-методичні дії викладача, зміст дій студентів, рівень виконання вправ. Виходячи з цього підходу, ми розробили алгоритмізовані навчальні програми для формування в студентів умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків.

Так, наприклад, програма навчання веденню м'яча студентів включала 4 етапи. Перший етап передбачав ознайомлення студентів з технікою ведення та включав 2 кроки, зміст яких полягав у розповіді та показі техніки виконання. Студенти на рівні свідомості повинні були сприймати інформацію, формувати уявлення про техніку, біомеханічну структуру. Ключовий момент цього етапу – зацікавити студентів, з використанням мультимедійних засобів продемонструвати ігрові

моменти з веденням м'яча відомими гравцями. Другий етап включав послідовні вправи (кроки), такі як імітація ведення, ведення на місці, з переміщенням кроком, які мали на меті сформувати правильну техніку, тому виконувалися в спрощених умовах. З огляду на це, велика увага приділялася узгодженню рухів рук і ніг, положенню тулуба, роботі кисті тощо. На третьому етапі застосовувався комплекс вправ, спрямованих на оволодіння технікою ведення в ускладнених умовах. Для цього змінювали швидкість виконання ведення, висоту, напрямок руху, ведучу руку, дистанцію, вводили умовного, пасивного й активного суперника, використовували рухливі ігри тощо. Головне завдання викладача – варіювати умови виконання вправ і слідкувати за їх дотриманням студентами. Завдання студентів – виконувати вправи без концентрації уваги на техніці, автоматизовано. Четвертий етап присвячувався вдосконаленню техніки ведення в ігрових умовах. У процесі двобічної гри викладач ставив перед студентами різноманітні завдання – ведення лише певною рукою або ведення на високій швидкості в певній зоні тощо. Студенти на цьому етапі мають вільно володіти різними варіантами ведення.

Розроблені програми були розраховані для впровадження впродовж 14 занять. Для обґрунтування ефективності використання алгоритмізованих навчальних програм ми проводили педагогічний експеримент, який передбачав порівняння результатів тестування показників технічної підготовленості студентів основної групи (їх складали першокурсники Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова, які обрали секцію з баскетболу для занять) та контрольної (студенти Вінницького медичного коледжу) на початку й у кінці експерименту.

Батарей тестів технічної підготовленості складали контрольні вправи, які відповідали рівню підготовленості студентів і були доступними для їх виконання: ведення м'яча по прямій на дистанції 20 м, комбінована вправа (ведення м'яча з центра майданчика з атакою кошика з подвійного кроку з обов'язковим попаданням, підбирання м'яча та ведення його в протилежному напрямку до лінії штрафного кидка з якої виконувалося два штрафних кидки; виконання контрольної вправи здійснювалося доти, поки не було виконано дві серії влучних штрафних кидків), штрафні кидки з 20 спроб.

Отже, на початку дослідження суттєвої статистично достовірної ($p > 0,05$) різниці в результатах тестування студентів основної та контрольної груп виявлено не було (табл. 1). Це давало нам підстави для продовження педагогічного експерименту.

Таблиця 1

Зміна показників технічної підготовленості студентів основної ($n=21$) і контрольної ($n=22$) груп упродовж педагогічного експерименту

Контрольні вправи	Групи студентів	Статистичні показники		
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	p
		Етапи тестування		
		початкове	повторне	
Ведення м'яча по прямій, с	ОГ	4,46±0,05	4,39±0,04	>0,05
	КГ	4,49±0,04	4,44±0,04	>0,05
	Р	>0,05		
Комбінована вправа, с	ОГ	59,43±1,48	50,12±0,95	<0,05
	КГ	58,84±1,14	55,96±0,91	>0,05
	Р	>0,05		
Штрафні кидки, кількість влучань	ОГ	9,42±0,28	11,76±0,28	<0,05
	КГ	9,68±0,27	10,95±0,27	>0,05
	Р	>0,05		

Примітки: ОГ – основна група; КГ – контрольна група

Результати повторного тестування показали суттєвий (у межах 15,7-24,8 %) статистично достовірний ($p < 0,05$) приріст у результатах комбінованої вправи та влучності штрафних кидків у студентів основної групи, де впроваджувалися розроблені навчальні програми. Відсутність статистично достовірного ($p > 0,05$) покращення ведення м'яча по прямій пов'язуємо з тим, що результативність виконання цієї вправи в значній мірі залежить від швидкісних здібностей досліджуваних, а виховання цих якостей у дорослому віці є малоефективним процесом. Отримані результати дозволяють стверджувати про ефективність і перспективність використання програмованого навчання технічним прийомам гри в баскетбол студентів закладів вищої освіти.

Висновки. 1. Аналіз даних наукової літератури показав, з однієї сторони, складність процесу формування рухових умінь і навичок зі спортивних ігор у студентів, а з іншої, перспективність використання програмованого навчання в командних ігрових видах спорту. 2. Були розроблені навчальні програми для студентів, спрямовані на формування в них рухових умінь і навичок передач і ловлі м'яча, ведення, кидків, розраховані для впровадження впродовж 14 занять. Особливістю розроблених програм є поетапне оволодіння технікою гри на основі визначених кроків з використанням мультимедійних засобів навчання. 3. Результати педагогічного експерименту підтвердили ефективність використання розроблених навчальних програм, про що свідчить статистично достовірне покращення показників технічної підготовленості студентів досліджуваної основної групи, порівняно зі студентами контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень вбачаються в розробці навчальних програм для оволодіння студентами закладів вищої освіти руховими вміннями та навичками з командних ігрових видів спорту.

Література

1. Вознюк Т.В. Методика початкового навчання основним технічним прийомам гри у баскетбол. Словник баскетбольних термінів / Т.В. Вознюк. – Вінниця: ВДПУ, 2006. – 34 с.

2. Горобей М. П. Спортивні ігри як важливий компонент здорового способу життя студентів / М. П. Горобей, О. С. Чалий, Т. В. Дерябкина, В. П. Самійленко // Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. – 2018. – Т. 2. – С. 9-11.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2016. – 683 с.
4. Костюкевич В. Теоретико-методичні аспекти програмування тренувального процесу спортсменів / В. Костюкевич // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2016. – С. 138-142.
5. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 317 с.
6. Наумчук В. Формування професійних умінь у майбутніх учителів фізичної культури засобами спортивних ігор / В. Наумчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – Вип. 3. – С. 46-51.
7. Сотник О. В. До проблеми викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах / О.В. Сотник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2013. – №. 1. – С. 251-256.
8. Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія / за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. – 218 с.
9. Толок В. С. Виникнення, розвиток та методи запобігання гіпокінезії внаслідок науково-технічного прогресу / В.С. Толок, К.В. Полин, Л.Г. Доцюк // Молодий вчений. – 2018. – Т.55 (3.3). – С. 153-156.
10. Хлус Н. О. Технологія підвищення фізичної підготовленості студенток ВНЗ гуманітарного профілю засобами степ-аеробіки: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Хлус Наталія Олександрівна; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Л., 2015. – 20 с.
11. Цись Д. Формування рухових умінь і навичок з волейболу у студенток вищих навчальних закладів / Д. Цись // 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. 77-80.
12. Gerhard F. Soccer Training Programs: 2nd Ed / F. Gerhard. – UK : Meyer & Meyer Verlag, 2009. – 216 p.
13. Kostiukevich V.M. Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year / V.M. Kostiukevich, V.A. Stasiuk, N.Yu. Shchepotina, A.A. Dyachenko // Physical education of students. – 2017. – 21(6). – P. 262-269.

References

1. Vozniuk, T.V. (2006). Metodika pochatkovogo navchannia osnovnim tekhnichnim prijomam gri u basketbol. Slovník basketbol'nikh terminiv [Methodology of initial training for basic technical techniques of basketball. Dictionary of basketball terms], Vinnytsia.
2. Horobei, M.P., Chaliy, O.S., Deriabkina, T.V., & Samiilenko, V.P. (2018). Sportivni igri iak vazhlijivij komponent zdorovogo sposobu zhittia studentiv [Sports games as an important component of a healthy lifestyle student]. Problemi i perspektivi rozvitku sportivnikh igor i iedinoborstv u vishchikh navchal'nikh zakladakh, 2, 9-11.
3. Kostiukevych, V.M. (2016). Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki: monografiia [Management of the training process of football players in the annual training cycle: monograph, 2nd Ed.], Kyiv.
4. Kostiukevych, V.M. (2016). Teoretiko-metodichni aspekti programuvannia trenuval'nogo procesu sportsmeniv [Theoretical and methodical aspects of programming of the training process of athletes]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 1, 138-142.
5. Krusevych, T.Yu., Vorobyov, M.I., & Bezverhnia, H.V. (2011). Kontrol' u fizichnomu vikhovanni ditej, pidlitkiv i molodi [Control in the physical education of children, adolescents and young people], Kyiv.
6. Naumchuk, V. (2017). Formuvannia profesijnikh umin' u majbutnikh uchiteliv fizichnoi kul'turi zasobami sportivnikh igor [Formation of professional skills of future teachers of physical culture by means of sports games]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 3, 46-51.
7. Sotnyk, O.V. (2013). Do problemi vikladannia fizichnogo vikhovannia u vishchikh navchal'nikh zakladakh [The problem of teaching physical education in higher educational institutions]. Fizichne vikhovannia, sport i kul'tura zdorov'ia u suchasnomu suspil'stvi, 1, 251-256.
8. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografiia (za zag. red. V.M. Kostiukevicha) [Theoretical and methodological basics of control in physical education and sports: monograph / per colleagues edit V.M. Kostiukevych], Vinnytsia; 2017.
9. Tolok, V.S., Polyn, K.V., & Dotsiuk, L.H. (2018). Viniknennia, rozvitok ta metodi zapobigannia gipokinezii vnaslidok naukovo-tekhnichnogo progressu [Emergence, development and methods of prevention of hypokinesia as a result of scientific and technological progress]. Molodij vchenij, 55 (3.3), 153-156.
10. Khlus, N.O. (2015). Tekhnologiia pidvishchennia fizichnoi pidgotovlenosti studentok VNZ humanitarnogo profilii zasobami step-aerobiki. Kand. Dis. [Technology of increasing the physical preparedness of students of higher educational establishments of the humanitarian profile by means of step aerobics. Cand. Diss], Lviv.
11. Tsys, D. (2015). Formuvannia rukhovikh umin' i navichok z volejbolu u studentok vishchikh navchal'nikh zakladiv [Formation of motor skills and volleyball skills among students of higher educational institutions]. Naukovij chasopis Nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni M.P. Dragomanova. Serii vol. 15. "Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kul'turi / Fizichna

kul'tura i sport", 6 (62)15, 77-80.

12. Gerhard, F. (2009). Soccer Training Programs: 2nd Ed, UK : Meyer & Meyer Verlag.

13. Kostiukevich, V.M., Stasiuk, V.A., Shchepotina, N.Yu., & Dyachenko, A.A. (2017). Programming of skilled football players training process in the second cycle of specially created training during the year. Physical Education Of Students, 21(6), 262-269.

УДК:796.24-007.271

Кетова Н.В.

кандидат педагогических наук,

Национальный университет Украины «КПИ» имени И.И. Сикорского

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДОВ И СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ МОЛОДЕЖИ НА СКОЛИОЗ

Ретроспективный анализ, а также изучение литературных источников и обобщение результатов последних научных исследований в данном направлении говорит про то, что достаточно редко проблемы с осанкой являются врожденными; во многих случаях это является следствием наследственной предрасположенности. Отрицательно сказываются некоторые перенесенные заболевания, а также частые простудные заболевания. Вместе с другими существенными факторами также называют недостаточную физическую активность студентов (гиподинамию). Это приводит к тому, что мышцы, которые поддерживают позвоночник, ослабевают. Снижение силы и работоспособности скелетной мускулатуры провоцирует деструктивные изменения связок позвоночника и формы самих позвонков, что приводит к искривлению позвоночного столба.

Обычно студенты большую часть дня проводят, как правило, в определенном статическом положении – за партой, столом, телевизором а также за компьютером. Значит, значительно чаще встречается сколиоз и другие изменения позвоночника. Одной из основных причин для привычного для студентов “неправильного” положения вовремя занятий является несоответствующая мебель.

Ключевые слова: физическая реабилитация, проблемы с осанкой, активность студентов, сколиоз позвоночника

Кетова Н.В. Характеристика методів і засобів фізичної реабілітації при захворюванні молоді на сколіоз. Ретроспективний аналіз, а також вивчення літературних джерел та узагальнення результатів останніх наукових досліджень в даному напрямкові говорить про те, що досить рідко проблеми з поставою є вродженими; в багатьох випадках це є наслідком спадковості. Негативно позначаються деякі перенесені захворювання, а також часті простудні захворювання. Разом з іншими суттєвими чинниками також називають недостатню фізичну активність студентів (гіподинамію). Це призводить до того, що м'язи, які підтримують хребет, слабшають. Зниження сили та працездатності скелетної мускулатури провокує деструктивні зміни, зв'язок хребта та форми самих хребців, що призводить до викривлення хребта.

Зазвичай студенти більшу частину часу проводять, як правило, в певному статичному положенні – за партою, столом, телевизором, а також за комп'ютером. Отже, значно частіше зустрічається сколіоз та інші зміни хребта. Однією з основних причин для звичного для студентів “неправильного” положення під час занять є невідповідні меблі.

Ключові слова: фізична реабілітація, проблеми з поставою, активність студентів, сколіоз хребта.

Ketova N. Characterization of methods and means of physical rehabilitation in case of young people with scoliosis. A retrospective analysis as well as investigatingspecial literature and doing results of new scientific research at a given direction talk us that very seldom problems with a stature have an original nature; at many cases it is as a result of genetic heritage. Some illnesses as well as frequent flu illnesses have negative meaning. Together with others factors non – sufficient physical activities of students (hypodynamia) also take place. It leads to weakening muscles which support spine. Weakening force and work ability of skeletal muscles provoke destructive changes of links of a spine and the form of linksitselfes; it leads to curving a spine.

As usual students have a most part of their time as a rule at certain static position – at desk, at table, at TV set as well as at a computer. So curving and other changes of a spine take place more often. One of the main reasons for usual for students “wrong” position during lessons is a wrong furniture.

The actuality of this question is also that wrong stature and changes of normal configuration of a spine provoke other illness. The physical rehabilitation as well as means of physical culture and sport play the important role at preserving a wrong stature. The data of the analysis of scientific, special and methodological literature testifies to the prevalence of young people's disease of scoliosis, in particular among students. Many literature on this subject was analyzed.

Recently, in medicine, more and more rehabilitation directions are being approved, the core of which is a step-by-step complex treatment of diseases and injuries. In this process, physical rehabilitation plays a leading role. It improves the quality of treatment, cautions the possibility of complications in various diseases and injuries, accelerates the renewal of functions of organs and systems, train and temper the organism, returns capacity, reduces the probability of disability.

Keywords: physical rehabilitation, problems with posture, student activity, spinal scoliosis.

Постановка проблеми. В жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, а также в поперечнике; формируются особенности организма, опорно – двигательного аппарата, осанка, определяется тип телосложения, физическое и соматическое здоровье, а также функциональные возможности и работоспособность организма.

В последнее время вместо нарушений осанки в виде сутулой спины, а также грудных кифозов стали фиксироваться уплощения изгибов позвоночника. Гипокинезия, образ жизни, а также снижение силы мышечного корсета способствуют формированию осанки по типу плоской спины. Плоская спина характеризуется уменьшением всех изгибов позвоночника, они сглажены. Грудная клетка узкая, а мышцы спины ослаблены, лопатки крыловидные. Плоская спина – вариант функциональной неполноценности мускулатуры. При плоской спине чаще, чем при других формах осанки, развивается сколиоз. Функциональная несостоятельность мышц, выпрямляющих позвоночник, не обеспечивает достаточной компенсации, поэтому при плоской спине прогрессирование сколиоза идет быстрее. Именно это требует особого внимания специалистов физического воспитания к данным деформациям осанки.

Сколиоз – заболевание, в основе которого лежат врожденные нарушения соединительной ткани. Сколиотическую болезнь сопровождают дисплазия тазобедренных суставов, плоскостопие, аномалии пояснично-крестцового отдела позвоночника, желчных и мочевых путей. Существует классификация сколиозов, разделяющая их на структурные и неструктурные виды.

Неструктурный сколиоз – это простое боковое отклонение позвоночника. Главным отличительным признаком таких сколиозов является отсутствие структурных, грубых анатомических изменений позвонков и позвоночника в целом. В частности, нет фиксированной ротации, характерной для структурного сколиоза. Фиксированную ротацию позвоночника можно выявить с помощью осмотра и рентгенологического обследования. Различают пять видов неструктурных сколиозов: осаночный, компенсаторный, рефлекторный, воспалительный и истерический.

Структурный сколиоз – возникающий в детском возрасте, в противоположность неструктурному характеризуется сложным искривлением позвоночника. В этом сложном искривлении позвоночник описывает пространственную кривую в трех плоскостях – фронтальной, горизонтальной (поперечной) и сагиттальной, что означает следующие направления: боковое, вращательное и переднее – заднее. Само наименование деформации предполагает, что в позвонках и в смежных с ними тканях происходят изменения формы и внутренней структуры.

Сколиоз разных отделов позвоночника выглядит по-разному. По форме искривления выделяют С-образный сколиоз, когда имеется одна дуга искривления, и S-образный сколиоз, который захватывает несколько отделов позвоночника, с образованием нескольких дуг искривления

Сколиозы в зависимости от локализации разделяются на: шейно-грудной (или верхнегрудной), грудной, грудопоясничной (или нижегрудной), поясничной, комбинированный или S-образный.

Шейно-грудной сколиоз.

Прогноз сколиоза неблагоприятный, так как вовлечение в искривление шейного и грудного отдела создает выраженную деформацию, приводящую к грубым косметическим нарушениям как со стороны грудной клетки, так и шеи, плечевого пояса и даже лица. При высоком сколиозе, расположенном в шейном или в верхнегрудном отделах позвоночника, характерна асимметрия шейно-плечевого контура, обусловленная измененным тонусом мышц шеи и затылка (шейный валик). Верхняя часть грудной клетки и, особенно, надплечья деформируются.

Грудной сколиоз.

При этом типе сколиоза наблюдаются наиболее выраженные деформации позвоночника и грудной клетки, формируется большой реберный горб. Характерно (при больших искривлениях), что грудная клетка наклоняется вместе с позвоночником. Резко выраженная торсия (торсия позвонков – поворот позвонков вокруг вертикальной оси при сколиозе с нарушением симметрии дуг позвонков и клиновидной их деформацией) выводит грудную клетку из плоскости таза. На выпуклой стороне искривления лопатка резко отходит назад, на вогнутой – уплощена грудная клетка. Выявляется разный уровень надплечий (одно выше другого), уменьшение одной из молочных желез и несимметричное расположение сосков.

Грудопоясничной сколиоз или нижегрудной. Этот тип сколиоза гораздо чаще встречается у девочек, чем у мальчиков. Грудопоясничные сколиозы характеризуются выпячиванием гребня подвздошной кости на стороне вогнутости искривления. Это выпячивание пропорционально степени искривления. Треугольник талии на этой стороне углублен, на другой (выпуклость искривления) сглажен.

Поясничной сколиоз.

При сколиозе поясничного отдела также нарушается симметричность треугольников талии, которые, напомним, четко видны в положении человека стоя со свободно свисающими руками.

Поясничной сколиоз встречается в большинстве случаев не вызывает значительных изменений со стороны тела. Для этого типа сколиоза характерно несоответствие между клинической и рентгенологической картиной: последняя всегда более тяжелая. Явления торсии, более выраженные на рентгенограмме, клинически в положении больного стоя почти незаметны. В отдельных случаях наклон таза может быть единственным клиническим проявлением, указывающим на наличие сколиоза. Однако поясничному сколиозу часто сопутствует выраженный болевой синдром.

Комбинированный сколиоз или S-образный сколиоз. К данной группе сколиозов относятся деформации позвоночника с двумя равнозначными искривлениями. При этом типе сколиоза обе дуги – грудная и поясничная – как клинически, так и рентгенологически проявляются одновременно. Комбинированные сколиозы встречаются преимущественно у девочек. При этом типе сколиоза выпуклость грудной дуги обычно направлена в правую сторону, а

поясничной – в левую. Характеризуется S-образный сколиоз наличием признаков, характерных как для сколиоза грудного отдела позвоночника, так и для поясничного сколиоза. Лечение сколиоза сводится к мобилизации позвоночника, коррекции деформации и удержанию коррекции. Все это достигается с помощью средств лечебной физической культуры, а также различными средствами и методами физической реабилитации (ФР).

Анализ литературных источников

Термин «реабилитация» имеет широкий смысл и употребляется во всех сферах деятельности человека – политической, юридической, умственной, спортивной и других. В медицине он определяется как процесс восстановления здоровья и работоспособности больных и инвалидов.

Таким образом **реабилитация**- это общественно необходимое функциональное и социально-трудовое восстановление больных и инвалидов, которое осуществляется комплексным проведением медицинских, психологических, профессиональных, юридических, государственных, общественных и других средств, с помощью которых можно вернуть пострадавших к обычной жизни и труду в соответствии с их состоянию.

Реабилитации подлежат больные с травмами и деформациями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистыми, неврологическими и психическими заболеваниями; приобретенными и врожденными дефектами; после хирургических вмешательств; инфекционными и хроническими заболеваниями и те личности, которые требуют постепенной адаптации к физическим и психическим нагрузкам профессионального и бытового характера, труда с меньшим объемом нагрузки или переквалификации, развитию навыков самообслуживания, выработке постоянной компенсации при необратимых изменениях.

Главными задачами реабилитации являются: а) функциональное восстановление (полное или компенсация при недостаточном или отсутствии восстановления); б) приспособление к повседневной жизни и труду; в) привлечение к трудовому процессу; г) диспансерное наблюдение. Основная **цель** реабилитации - адаптация к труду на предварительном рабочем месте или реадаптация, то есть труд с меньшими нервно-психическими и физическими нагрузками.

Реабилитация будет малоэффективной, если не придерживаться нескольких основных ее принципов: раннее начало реабилитационных мероприятий, непрерывность реабилитационных мероприятий, комплектность реабилитационных мероприятий, индивидуальность реабилитационных мероприятий, необходимость реабилитации в коллективе, возвращение больного или инвалида к активному труду – основная цель реабилитации.

Цель, задачи работы. Цель – изучить и обобщить представленные в специальной научно-медицинской литературе данные по вопросам использования оздоровительных технологий в процессе физической реабилитации студенческой молодежи с заболеванием на сколиоз.

Для решения поставленных **задач** использовался анализ научно-методической медицинской литературы, собственные наблюдения, а также источники из Интернета.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической медицинской литературы, педагогические наблюдения, опрос, беседы, анализ медицинских карточек.

Изложение основного материала. Обосновать необходимость проведения комплексных методов и средств с помощью массажа, видов электротерапии, фитотерапии, разновидностями вытяжения позвоночника)

Массаж является одним из самых эффективных способов ликвидации хронических мышечных и соединительнотканых напряжений, восстановление функциональной длины тканей, нормализации микроциркуляции в них и трофики. Задачей массажа является устранение напряжений и их проявлений не только в поверхностной мускулатуре (двигательной), но и в глубоко лежащей мускулатуре (выполняющей статическое удержание тела и мелкие движения) и тканях. Данный вид массажа может не только проводиться как отдельная процедура, но и включаться в процедуру, предшествующую любым мануальным манипуляциям с опорно-двигательным аппаратом человека, что позволит провести адекватно и без риска возникновения вторичных осложнений.

Электротерапия – один из высокоэффективных методов восстановительной терапии. Новейшие физиотерапевтические аппараты позволяют осуществлять сочетанное воздействие с использованием нескольких физических факторов, с одновременным контролем параметров процедуры. Существует несколько видов электролечения.

Гальванизация – применение с лечебной целью непрерывного постоянного электрического тока малой силы (до 50 мА) и низкого напряжения (30-80 В).

Ионогальванизация – метод, при котором на больного одновременно оказывается воздействие постоянного тока и определенного лекарственного вещества, которое при помощи тока вводится в ткани.

Фарадизация- применение с лечебной целью переменного тока низкой частоты.

Дарсонвализация – применение переменного тока высокой частоты, высокой интенсивности и небольшой силы.

Диатермия – применение переменного тока высокой частоты (500000-2000000 периодов), относительно небольшого напряжения (100 вольт) и большой силы (до нескольких ампер).

Индуктотермия - применение переменного электромагнитного поля высокой частоты от 3 до 30 МГц.

Диадинамотермия - лечение двумя постоянными низкочастотными токами небольшой силы (до 50 Ма).

УВЧ-терапия – метод лечения при котором на определенный участок тела больного воздействуют непрерывным или импульсным электрическим полем ультравысокой частоты.

Электропунктура – воздействие на биологически активные точки организма определенными видами токов низкой и высокой частоты (чаще импульсными токами низкой частоты).

Магнитотерапия – применение переменного низкочастотного, пульсирующего магнитного поля в лечебных целях.

Фитотерапія – широко застосовується в комплексі засобів фізичної реабілітації різних захворювань з метою профілактики. Розрізняють природні лікувальні фактори – сонце, вітер, клімат, вода (прісна, морська, мінеральна), лікувальні грязі, які отримують з допомогою спеціальних апаратів

Причиною більшості болей в суглобах є порушення не самих суглобів (крім травматичного напруження), а відповідних проєкційних органів, хронічне перенапруження тканин і регулярне невикористання функціональних можливостей суглобів.

Тому призначення фітотерапевтичного лікування спрямоване на усунення причини болю в суглобах, усунення його інтоксикації, на нормалізацію функцій органів, проєкційно-з'язаних з даною областю, даним суглобом.

Витягнення позвоночника. О лікувальному значенні витягнення позвоночника відомо ще з давніх часів. Однак сучасні люди об цьому забули і в повсякденному житті практично не використовують цей основний елемент підтримки функціонального здоров'я позвоночника.

На практиці використовується кілька способів витягнення, деякі з яких є активними з використанням додаткового силового впливу ("сухе" і підводний вид витягнення позвоночника) і пасивними (аутогравітаційне витягнення позвоночника).

"Сухе" витягнення позвоночника. Це, мабуть, найдавніший метод витягнення позвоночника. Метод полягає в силово-принудительному витягненні позвоночника, коли пацієнта тримають за нижні кінцівки і голову або за грудну клітку і нижні кінцівки. Раніше для даного виду витягнення застосовувалися складні системи. Складна система функціонуючих ремін для закріплення пацієнта не сприяли його комфортному положенню і створювали неправильне просторове розташування позвоночника, а при невдалому виборі зовнішнього розтягуючого зусилля часто призводило до виникнення ускладнень і вторинних патологічних порушень.

Основними недоліками даного виду витягнення є: в процесі витягнення не зберігаються фізіологічні вигини позвоночника, що може призвести до виникнення вторинних патологічних порушень; відбувається сплюснення позвонкового столу і блокування позвонково-двигальних елементів; в процесі витягнення відбувається рефлекторне скорочення м'язів, розташованих між точками прикладання зусилля, що може сприяти збільшенню напруження в м'язах і спровокувати виникнення гострого м'язового спазму.

Підводне витягнення позвоночника. Це більш щадяча форма силового витягнення проводиться в водній ванні під впливом власної ваги людини, а в деяких випадках під впливом додаткового тягаря. Однак навантаження в цьому випадку зменшується за рахунок збільшеної щільності води порівняно з повітрям. Даний спосіб витягнення має всі ті ж недоліки, що і спосіб "сухого" витягнення позвоночника.

Аутогравітаційна терапія – це терапія, спрямована на відновлення структури і функціонального стану позвоночника під впливом власної ваги. Найбільш відомі з призначених для цього пристроїв – система "Детензор" і аутогравітаційна установка "КВС". Їх принциповим відмінням від інших систем є абсолютна безпека застосування і реалізація можливості рівномірного розтягнення всіх без винятку відділів позвоночника.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що порушення осанки сколіотичного типу спостерігається у 50-60% студентів. Дослідження багатьох учених свідчать про те, що виявлені дефекти осанки вимагають негайної організації правильного режиму дня, харчування, застосування адекватних засобів фізичної реабілітації.

2. Несомненно, що всі більш різноманітне застосування різних форм фізичної реабілітації хворих на сколіоз сприятиме процесу повноцінного відновлення і збереження здоров'я.

Література

1. Богдановська Н. В. Фізична реабілітація різних нозологічних груп: навчальний посібник для студентів факультету фізичного виховання / Н. В. Богдановська, М. В. Маліков – Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2009 – 316 с.

2. Гордон Н. Ф. Артрит і двигальна реабілітація / Н. Ф. Гордон – К.: "Олімпійська література", 2000 – с. 9, 15.

3. Грейда Н.Б. Корекція постави підлітків засобами фізичної реабілітації / Н.Б. Грейда, О.С. Грицай // Слобожанський науково – спортивний вісник. – 2011. -№4. –с. 119-123

4. Порода А.М. Основи фізичної реабілітації: Навч. посібник / А.М. Порода, Н.Є. Прокопчук. – К.: Медицина, 2006, -248 с.

Reference

1. Bogdanovska N.V. (2009) Physical rehabilitation of different nosological groups: a manual for students of the faculty of physical education / N.V. Bogdanovska, M.V. Malikov-Zaporizhzhia: Zaporizhzhya National University – p. 316 .

2. Gordon N. F. (2000) Arthritis and motor rehabilitation / N. F. Gordon - K.: "Olympic literature" - p. 9, 15

3. Grady N. B. (2011) Correction of posture of followings by means of physical rehabilitation / NB Graid, O.S. Gritsay // Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin. - 4. -with. p.119-123

4. Breed A.M. (2006) Fundamentals of Physical Rehabilitation: Teaching. manual / AM Breed, N.E. Prokopchuk - K.: Medicine, - p. 248.

УДК 37.015.3:37(09)(477) "19"

Крук М.З.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Жуковський Є. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Крук А.З.,
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Колесник І.В.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ В УКРАЇНСЬКІЙ ПЕДАГОГІЦІ ПЕРШОЇ ПОЛОВИНИ XX-го СТОРІЧЧА

В умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого, щодо проблеми фізичного виховання підростаючого покоління та зміцненню його здоров'я. Важливим, з цієї точки зору, є звернення до педагогіки першої половини ХХ ст., оскільки саме в цей період накопичено чимало наукових знань щодо розвитку фізичного виховання підростаючого покоління.

У статті зроблено спробу аналізу поглядів видатних українських педагогів першої половини ХХ-го століття К.Ушинського, С.Шацького, С. Русової, Г. Ващенко та А. Макаренка на проблему фізичного виховання підростаючого покоління, визначення його мети, завдань та засобів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, гармонійний розвиток, гігієна, фізичні вправи, гімнастика, гра, спорт.

Крук Н. З., Жуковський Е. И., Крук А. З., Колесник И. В. Физическое воспитание подрастающего поколения в украинской педагогике первой половины XX столетия. В условиях построения национальной системы образования важная роль принадлежит анализу педагогического наследия не только деятелей современности, но и прошлого, относительно физического воспитания подрастающего поколения и укрепления его здоровья. Важным, с этой точки зрения, является обращение к педагогике первой половины XX века, поскольку именно в этот период накоплено большое количество знаний, касающихся физического воспитания подрастающего поколения. В статье сделана попытка анализа взглядов выдающихся украинских педагогов первой половины XX века К. Ушинского, С.Шацького, С. Русовой, Г. Ващенко и А. Макаренка на проблему физического воспитания подрастающего поколения, определение его целей, задач и средств.

Ключевые слова: физическое воспитание, здоровье, гармоничное развитие, гигиена, физические упражнения, гимнастика, игра, спорт.

Kruk M., Zhukovskiy Ye., Kruk A., Kolesnik I. Physical education of the younger generation in Ukrainian pedagogy first half of the XX-th century. Within development of national educational system, an important role is played by an analysis of pedagogical heritage of both contemporary and traditional scholars, regarding a problem of physical education of younger generation and strengthening of its health. From this point of view, an appeal to pedagogy of the first half of the twentieth century is of great importance, since during this period a great deal of scientific knowledge has been accumulated concerning development of physical education of younger generation. This article attempts to analyze the surface looks outstanding Ukrainian teachers first half of the twentieth century K. Ushynskoho, S. Shatskoho, S. Rusova, G. Vaschenko and A. Makarenko the problem of physical education of the younger generation, determination of its goals, objectives and means. In our study, we conditionally divided works of outstanding pedagogues into several stages, by expressing opinions and views on physical education of younger generation by K. Ushynskiy and S. Shatskij until beginning of the twentieth century, S. Rusova and G. Vaschenko to an era of national-state regeneration, and pedagogical views of A. Makarenko before the Soviet era of our state history.

Certain aspects of physical education, which are highlighted in pedagogy of a first half of the twentieth century, are also relevant at present time in solving many issues of a creation of an effective system of harmonious development of younger generation, to main tasks of which belong skilful combination of physical development of an individual with its intellectual and mental enhancement, personal hygiene, nutrition, alternation of work and rest, wide use of natural factors in physical education of children and adolescents. Regarding means of physical education, prominent pedagogues of a first half of the twentieth century advised to use physical work, gymnastics and workout in fresh air, hiking, playing games and sports.

Keywords: physical education, health, harmonious development, hygiene, exercise, fitness, game, sport.

Постановка проблеми. Практичний досвід засвідчує, що фізичне виховання, фізичний розвиток особистості на сучасному етапі утвердження демократичного суспільства потребують особливої уваги з боку всіх соціальних інституцій –

сім'ї, школи, громадських організацій тощо. Це зумовлюється цілим рядом об'єктивних і суб'єктивних причин: надзвичайно несприятливою екологічною ситуацією в Україні, що позначилася на погіршенні здоров'я нації; зниженням життєвого рівня значної частини верств населення держави; незацікавленістю проблемами фізичного виховання дітей у сім'ї; неповним використанням навчальними закладами шляхів та засобів зміцнення здоров'я школярів; зменшенням навчального навантаження на дисципліну "Фізичне виховання", переведенням її у розряд необов'язкових, факультативних дисциплін; відсутністю стереотипів, котрі б репрезентували здоровий спосіб життя української молоді.

Проблема здоров'я і фізичного виховання дітей особливо гостро постала на початку третього тисячоліття. Гуманізація освіти потребує якісно нового підходу до потреб дитини – навчання свідомого ставлення молодого покоління до збереження та зміцнення свого здоров'я. В умовах розбудови національної системи освіти важлива роль належить аналізу педагогічної спадщини не тільки діячів сучасності, а й минулого, щодо проблеми фізичного виховання підростаючого покоління та зміцненню його здоров'я. Важливим, з цієї точки зору, є звернення до педагогіки першої половини ХХ ст., оскільки саме в цей період накопичено чимало наукових знань щодо розвитку фізичного виховання підростаючого покоління. Очевидно, проведення своєрідних паралелей у наукових дослідженнях у перші десятиріччя ХХ століття, їх порівняльна характеристика допоможе системно розглянути місце, завдання, засоби та особливості змісту фізичного виховання в сучасних умовах. Це спонукає до вивчення поглядів та ідей багатьох видатних українських педагогів, а особливо, К.Ушинського, С. Шацького, С. Русової, Г. Ващенко, А. Макаренка та інших.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання історії української школи і педагогіки висвітлювались у публікаціях В. Кравця (1994), В.Майбороди (1997), О. Любара (2001), М. Стельмаховича (2003), Т. Федоренка (2003), О. Сухомлинської (2005), М. Левківського (2011).

Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури відображені у дослідженнях С. Кириченко (1997), О. Вацеби (1997), Е. Приступи (1999), О.Винничука (2001), Р. Тягура (2014) та інші. Фізичному вихованню у спадщині українських педагогів приділяють свою увагу такі науковці як А. Окопний(2001), О. Гук (2014) та інші.

Метою роботи є аналіз поглядів на мету, завдання та засоби фізичного виховання підростаючого покоління видатних українських педагогів першої половини ХХ-го століття, а саме, К.Ушинського, С. Шацького, С.Русової, Г. Ващенко та А. Макаренка. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення наукової і методичної літератури, порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Історичні матеріали свідчать про те, що термін "фізична культура" почав інтенсивно використовуватися в соціальній практиці з середини ХІХ сторіччя. Це може означати, що саме у той час найбільш інтенсивно розвивалось соціальне явище, яке отримало назву "physical culture". Воно (явище) сприймалось у тогочасному суспільстві, як діяльність людей із застосуванням різноманітних фізичних вправ, яка спрямована на покращення їх фізичного здоров'я, статури та фізичної сили. Опосередкованим результатом такої діяльності стало формування у тогочасному суспільстві системи специфічних для цього виду культури цінностей, ідеалів, норм і зразків поведінки; створення відповідної інфраструктури; розробка спеціальних методик використання фізичних вправ[8].

В сучасній Україні відбуваються активні процеси реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичного виховання; спостерігається чималий інтерес до історичного минулого, до культурно-педагогічної спадщини українського народу, чимала частка якої тривалий час замовчувалася й залишалася недостатньо вивченою на науковому рівні. Все це проходить на тлі переорієнтації суспільства впливаючи на розвиток творчої особистості, її можливостей і якостей. Фізична культура в цьому аспекті є яскравим прикладом. Потреба розбудови національної системи фізичного виховання зумовлює зростання зацікавлення до педагогічної спадщини українських педагогів як важливої парадигми розвитку сучасної наукової теорії та практики тіловиховання. У своєму дослідженні ми умовно розділили діяльність видатних педагогів на декілька етапів, віднісши висловлені думки та погляди на фізичне виховання підростаючого покоління К. Ушинським та С. Шацьким до перших десятиліть ХХ ст., С. Русовою та Г. Ващенко до доби національно-державницького відродження, а педагогічні погляди А. Макаренка до радянських часів історії нашої держави.

Костянтин Ушинський у своїх творах не раз заявляв, що не може взятися за вирішення основних завдань фізичного виховання. Але він значно недооцінював своїх праць у цій галузі. Висловлені положення з цього питання значно збагатили зароджувану теорію фізичного виховання. Кінцевою метою виховання, і фізичного зокрема, К. Ушинський вважав підготовку людини до трудової діяльності. Питання потреби гармонійного розвитку підростаючого покоління і ролі у цьому процесі фізичної культури сприймається сьогодні як аксіома, а от на початку ХХ ст. питання: яка з популярних на той час систем гімнастики, які розумілися як складне поєднання методичних вправ і рухливих ігор, є кращою, було предметом палких дискусій. Демократична педагогіка початку ХХ ст. рекомендувала постійної зміни розумових вправ дітей тілесними – прогулянками, купанням тощо. Костянтин Ушинський вважав неправильним і ненормальним відірваність розумової праці від фізичної. У своїх поглядах К. Ушинський виходив з переконання про єдність двох сторін природи людини – тілесної і душевної. При цьому фізична праця дає стимули для роботи свідомості, і навпаки, робота свідомості відбивається на фізичному стані людини. С. Шацький у своїй науковій і професійній діяльності також надавав першорядного значення гармонійному розвитку дитини. Діяльність педагога у створеній ним трудовій колонії (1911р.) заслуговує на глибоке вивчення і осмислення. Результати експериментальної діяльності С. Шацького викладені ним у праці "Бадьоре життя". У його колонії була впроваджена розробка теорії дитячого колективу і самоуправління, виявлені деякі закономірності у розвитку дитячого товариства, а також досліджувалися взаємозв'язки фізичної праці, гри з розумовим та соціальним розвитком. Поєднання інтелектуальної діяльності дітей з їх фізичним розвитком, посилюючи та різноманітною фізичною працею, різнобічним естетичним вихованням дозволили творчому колективу цієї школи-колонії досягти високих навчально-виховних результатів.

Задля досягнення мети фізичного виховання педагоги-просвітители користувалися різними засобами. Гімнастика, на думку К. Ушинського, має благодійний вплив на розвиток дитини, але в початкових класах її не обов'язково вводили як самостійний предмет. Найбільш корисним для дитини він вважав чергування письма, малювання, рахунку, дитячих робіт, співу та гімнастики, оскільки така постійна зміна занять підтримує в дитині тілесну і душевну бадьорість і характерну для цього віку веселість. Сама зміна занять, вважав він, діє на дитину навіть краще, ніж повний відпочинок, який, звичайно, потрібен у свій час. Педагог вважав корисним уже з перших уроків у школі вводити гімнастичні вправи, тобто те, що ми зараз називаємо "фізкультпаузами" та "фізкультхвилинками". На цих же перших уроках "вчитель може привчати по команді до деяких рухів, які корисні не тільки тому, що дають можливість рухатися та розім'яти свої втомлені від сидіння м'язи, але й більше тому, що допомагають вчителю збуджувати та зосереджувати увагу дітей на своїх руках. Ці рухи не мають бути численними і складними: встаньте, сядьте, руки на стіл, руки назад, підніміть праву руку, ліву, вийдіть з-за лави, перша лавка, сядь, друга – встань і т.д." [10]. На думку Костянтина Ушинського, гімнастика має бути не самоціллю, а одним із необхідних засобів всебічного розвитку людини і підготовки її до творчої праці. У свою чергу, вона слугує одним із засобів фізичного виховання. Фізичні вправи, на думку К. Ушинського, потрібні не тільки для розвитку фізичних сил, але й для активного відпочинку, оскільки вони значно підвищують працездатність людини. Учений був переконаний, що тілесні вправи справляють помітний вплив на зменшення подразнюваності центральних мозкових органів. Тому немає кращого засобу заспокоїти подразнений головний і спинний мозок, як заняття гімнастичними вправами.

Великого значення видатні педагоги також надавали рухливим іграм. Зокрема К. Ушинський визнавав дитячу гру важливим засобом виховання характеру. У грі дитина відчуває себе повністю самостійною; вона сама приймає рішення і виконує їх, привчається розподіляти свої сили і виявляти власну волю. Педагог вважав, що до певного віку не має жодної соціально-психологічної самостійності; у грі, як соціально компетентна особистість, дитина апробує свої сили і вільно розпоряджається віртуальним ігровим соціальним середовищем, яке сама створила. Гру К. Ушинський називав цілісним процесом, який тренує всі сили зростаючої особистості. Головною умовою розвитку характеру у грі, на його думку, є активність дитини (розумова та фізична). Пасивність в іграх, або ж постійна підпорядкованість чужій волі, негативно впливає на характер, і ця пасивність переноситься й у майбутнє життя дитини, коли вона стане дорослою. "Гра є вільна діяльність дитини, і якщо ми порівнюємо ігровий інтерес, а з ним і кількість позитивних емоцій, які вміщуються в душі дитини, з подібним учінням чотирьох - п'яти років, то звичайно, що всі переваги залишаються на боці гри. У ній формуються всі прояви людської душі: її розум, її серце і її воля, і якщо говорять, що ігри передбачають майбутній характер і майбутню долю дитини, то це правильно з двох причин: не тільки у грі виявляються нахили дитини і відносна сила її душі, але сама гра має велике значення для розвитку дитячих здібностей та нахилів, а відповідно і для її майбутньої долі" [9].

Такого ж значення грі, як засобу фізичного виховання, надавав і С. Шацький. "Гра, – писав він, – це життєва лабораторія дитинства, яка дає той аромат, ту атмосферу молодого життя, без якої ця пора була б даремною для людства. У грі, цій соціальній обробці життєвого матеріалу, є найбільш здорове ядро розумної школи дитинства" [11].

Окрім рухливих ігор, колоністи в колонії "Бадьоре життя" С. Шацького також займалися спортом. Популярними були спортивні ігри, легка атлетика. При цьому заняття бігом мали бути регулярними. "Вчора на головній дорозі відбувалося тренування з бігу. Для того щоб біг приносив користь, необхідно готуватися поступово. Корисно займатися бігом кожен день, виробляючи правильні рухи" [11].

У вихованні дитини, на думку К. Ушинського та С. Шацького, праця є навіть більш значущою, аніж гра. Фізична праця зміцнює здоров'я і тіло людини, розвиває і підтримує фізичні сили, і тим самим сприяє розумовому розвитку, оскільки здоровий організм має здорову нервову систему. Розумова праця спонукала її до дії – нервова система, збуджуючись і розвиваючись у процесі роботи, позитивно впливає на діяльність внутрішніх органів і, в результаті, на фізичний розвиток дитини. Що стосується педагогів доби національно-державницького відродження, то спираючись на засади педагогіки дореволюційного періоду, видатні педагоги Софія Русова та Григорій Ващенко за часів творення української держави 1917 – 1920 рр. розробляли завдання та зміст української системи тіловиховання.

Серед тих, хто стояв біля витоків становлення не лише фізичного виховання, а й усієї системи шкільництва в Україні у період відродження державності, була видатний педагог-теоретик С. Русова.

Під фізичним розвитком Софія Русова розуміла якісні зміни, що відбуваються у становленні, зміцненні та вдосконаленні фізичних задатків, сил та можливостей дитини, а також її здоров'я під впливом соціально організованого виховання. Педагог наголосувала на тому, що дитина зовсім окремий фізичний і духовний організм, який має "осібні анатомічні і фізіологічні ознаки", і це не дорослий організм в мініатюрі, а всі органи і всі частини тіла знаходяться в стані росту і розвитку. Крім того, кожна дитина фізично розвивається по-різному. До цього сприяють різні обставини: соціальні та економічні умови життя родини, в якій народилася дитина, місцевість, екологічний стан, кліматичні умови тощо. Отже, організація фізичного виховання, за С. Русовою, передбачала: а) врахування особливостей дитячого організму (ритм росту, індивідуальні особливості дітей); б) наявність відповідного приміщення; в) організацію харчування; г) упорядкування і організації робочого дня; д) проведення різноманітних рухливих ігор; е) максимальне використання природних факторів під час гри, праці і занять. Великий вплив на фізичний розвиток дитини, на думку Русової, має оточення: "Родинні розрухи, недобрий харч, гострі соціальні з'явища – усе відбивається на дитині, усе впливає на її зріст і розвиток". Просвітителька надавала вагомого значення помешканню для фізичного розвитку та стану дитини, оскільки у бідних родинах з великою кількістю дітей, де помешкання складалося тільки з кімнати і не відповідало санітарним нормам, поширеним явищем став поганий стан здоров'я дітей, великий відсоток смертності [6].

Дитині надзвичайно корисне свіже повітря, вважала С. Русова. Рухливі ігри, гімнастичні вправи, дитячу працю, навіть заняття, на її думку, слід проводити якомога частіше в саду, лісі, полі або хоча б на веранді, бо гарне фізичне

виховання сприяє розвитку дитини, зміцненню її здоров'я, створенню умов для кращого розумового, морального, естетичного й трудового виховання. Григорій Ващенко, як і Софія Русова, також не розглядав фізичне виховання без зв'язку з вихованням інтелектуальним і моральним. Виховуючи міць тіла, за Г.Ващенком, треба прагнути до гармонійного розвитку системи м'язів загалом. А тому українська школа, на його думку, "мусить застосовувати тільки такі системи гімнастики, що розвивають гармонійно всі частини тіла"[2]. Видатні вітчизняні педагоги 20-х років не обходили своєю увагою гігієну шкільного середовища. Майже всі твердження С. Русової щодо фізичного виховання та гігієни згодом успішно використовувалися в українській педагогіці радянського періоду. Різниця полягала тільки в тлумаченні виховного ідеалу – активного будівника комунізму, солдата партії, а не духовно вільної, національно свідомої, фізично досконалої особистості.

Погляди С. Русової щодо користі гігієни у шкільному середовищі поділяв і Г. Ващенко. Він радив ще з дитинства прищеплювати дітям здорові гігієнічні навички харчування, чистоти в побуті, користування повітрям, чергування праці і відпочинку і т.ін. Ці навички мусили спиратися на нові знання в галузі гігієни, які діти отримували б у школі. Григорій Ващенко був переконаний у тому, що школа має не лише виховувати дітей здоровими, міцними, спритними, а й "мусить так поставити фізичне виховання, щоб наша молодь була не тільки здоровою під час шкільного навчання, а й після закінчення школи" [2].

Відомо, що велике значення у розвитку активності дитини мають рухливі ігри. Розкриваючи значення гри у фізичному розвитку дитини, Софія Федорівна писала: "Вона (гра) задовольняє найкраще вимогу дитинства в активності, в різноманітних рухах". Завдяки іграм тіло стає гнучким, виробляється м'яка пластичність рухів, їх координація тощо. "Руханки зміцнюють м'язи, викликають координацію рухів, здатність угадувати й творчу енергію. Увесь організм від них зміцнюється, набирає сили й використовує з життя усе, що вони можуть дати привабливого задля того або другого віку дитини" [6].

Суттєво, що педагог не надавала надто великого значення ролі керівника у процесі дитячих ігор. Він повинен якомога менше втручатися у процес гри. Треба, щоб діти грали залюбки, із захопленням, навіть якщо гра була вигадана дорослими. Це, крім фізичного розвитку, надає дітям можливість виявляти ініціативу. Крім того, в цьому судженні міститься головне правило виховання за Русовою: "Дітей не треба ні до чого силувати, хай в саду панує дисципліна розумної ласки" [7]. Великого значення рухливим іграм, як одному із засобів фізичного виховання підростаючого покоління надавав і Григорій Ващенко. Він вважав, що саме гра у всіх її формах є джерелом радості для дітей, тому для них не має більшої неприємності, як заборона гратися. І діти, що позбавлені такої можливості, як правило, бувають блідими, слабкими і фізично не розвинені. Окрім цього, педагог, на відміну від інших, надавав особливого значення спорту. У своїй роботі "Виховання волі і характеру" він, зокрема, зазначає, що "дуже близько до гри стоїть спорт. Мало того, він, як і гра дорослих, часто має той же зміст, що й гра дітей. Спорт у першу чергу сприяє вихованню фізичних здібностей людини: зміцнює мускулатуру, розвиває спритність і витривалість. Крім того, він виховує такі психічні риси, як наполегливість, організованість, дисциплінованість, товариськість і почуття відповідальності. Тому він є доброю підготовкою до військової служби" [1].

Що стосується Антона Семеновича Макаренка, то діяльність видатного педагога, що збагатив світову педагогіку, внісши величезний вклад в теорію виховання припадає на 20-ті – 30-ті рр. ХХ ст. У його педагогічних творах, методичних працях, статтях, доповідях, лекціях міститься певна система педагогічних поглядів, висвітленні найважливіші проблеми методології педагогіки, методики і техніки виховання [3]. А. Макаренко пропонував здійснювати фізичне виховання в єдності з усіма напрямками процесу формування гармонійно розвинутої особистості. У своїй науково-педагогічній спадщині педагог-новатор точно і яскраво визначав роль цього поєднання і значення фізичної культури та спорту в загальній цілісній системі виховання нової людини. Видатний педагог бачив підростаюче покоління здоровим, духовно красивим, бадьорим, з міцною нервовою системою, з почуттям оптимізму. Одним з важливих факторів у виховній практиці А. Макаренка були заняття фізичними вправами на свіжому повітрі протягом усього року. Кожен день розпочинався з ранкової зарядки, яка проводилася на відкритому майданчику за будь-якої погоди. У своїй практичній роботі Антон Макаренко використовував різноманітні засоби фізичного виховання, маючи за мету формування нової людини. Всебічний фізичний розвиток досягався застосуванням гімнастики, ігор та спорту. Колоністи та комунари практикували біг на ковзанах, на лижах, ігри у футбол і теніс. "Біля парадного входу була ковзанка. Весь квітень комунари готували різні майданчики: волейбольні, футбольні, крокетні". "Головний вид спорту в комуні – лижі. Місцевість, яка нас оточувала, була зручною для бігу на лижах". Працювала також секція з акробатики, і вихованці дуже часто виступали з акробатичними вправами та пірамідами в інших школах та селищах[5]. А. Макаренко, також, високо цінував роль ігор у формуванні колективу й вихованні підростаючого покоління. Велике значення він надавав іграм на місцевості, вбачаючи у них ефективний засіб формування волі, мужності й дисципліни, розвитку вмінь долати труднощі, діяти в колективі, відповідальності. У виховному процесі Антона Макаренка гра виступала і як окремий вид діяльності у поєднанні з навчанням, працею, спортом, і як важливий компонент інших видів діяльності. Широко використовуючи гру у вихованні дітей та підлітків, педагог визначав такі її структурні елементи: мету, зміст, характер ставлень, що складалися у процесі гри, її правила та педагогічне керівництво грою [4]. Особлива увага приділялась правилам гри. Він вважав, що дотримання чітких правил є головним механізмом всіх колективних ігор. Правила гри, виконуючи функцію нормативних вимог, визначали поведінку підлітків та юнаків у колективі, заохочуючи їх до самостійності, творчого пошуку оптимальних рішень, вчили узгоджувати власну поведінку із загальними нормами. Рухливі та спортивні ігри були настільки популярні серед комунарів, що вони навіть створювали свої. А. Макаренко у своїх педагогічних працях та практичній діяльності, розглядав фізичне виховання дітей та підлітків, як фактор створення колективу та виховання гармонійно розвинутої особистості, а кращими засобами фізичного виховання він вважав ігри, спорт, екскурсії та походи, особисту та загальну гігієну.

Висновки. Певні аспекти фізичного виховання, які висвітлені у педагогічній спадщині К. Ушинського, С. Шацького, С. Русової, Г. Ващенка та А. Макаренка актуальні й нині при розв'язанні багатьох питань творення дієвої системи гармонійного розвитку підростаючого покоління, до основних завдань якої вони відносили вміле поєднання фізичного розвитку особистості з її інтелектуальним та розумовим вдосконаленням, особистою гігієною, організацією харчування, чергування праці і відпочинку, широке використання природних факторів у фізичному вихованні дітей та підлітків. Щодо засобів фізичного виховання, то видатні педагоги

першої половини ХХ-го століття радили використовувати фізичну працю, гімнастику, фізичні вправи на свіжому повітрі, походи, рухливі ігри та спорт. Хоч варто зазначити, що ставлення до спорту, особливо з боку К.Ушинського та С. Русової, не однозначне, як, власне, і до встановлення певних правил гри та керівної ролі педагога при проведенні рухливих ігор, яку С. Русова, взагалі, заперечувала.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з аналізом педагогічних поглядів та практичної діяльності щодо розвитку фізичного виховання підростаючого покоління видатних українських педагогів та державних діячів, що жили і творили у цей час на західноукраїнських землях.

Література

1. Ващенко Г. Виховання волі і характеру. – підручник для педагогів. – Київ, "Школяр", 1999. – С.124.
2. Ващенко Г. Виховний ідеал. – Полтава: Полтавський вісник, 1994. – С.187 – 188.
3. Кравець В. Історія української школи і педагогіки. – Тернопіль: "Тернопіль", 1994. – С. 302.
4. Крук М. Шкільна фізична культура в Україні (20-30-ті рр. ХХ ст.) / : Навчально-методичний посібник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. – С. 56.
5. Макаренко А. Педагогічні твори. – У 8т. – Т.2. – М: Педагогіка, 1983. – С. 109 – 110.
6. Русова С. Дошкільне виховання. – Катеринослав, 1918. – С. 47 – 49
7. Русова С. Націоналізація дошкільного виховання // Світло. – 1912. – №4. – С.21.
8. Сутула В. О. Про сутність поняття фізичної культура / В.О. Сутула, А.Х. Дейнеко, О.І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 218-221.
9. Ушинський К. Зібрання творів в 11т. – М.: Вид. АПН РСФСР, 1950. т.10. – С.516.
10. Ушинський К. Зібрання творів в 11т.. – М. Вид. АПН РСФСР, 1950. – Т.2 С.340.
11. Шацкий С. Избранные педагогические сочинения. – В 2т. – М.: Педагогика, 1980. – Т.1. – С. 180 – 181.

References

1. Vashchenko H.(1999), "Character and will education", pidruchnyk dlia pedahohiv. Kiev, "Shkoliar", 1999, PP 124.
2. Vashchenko H.(1994), "Educational ideal", Poltava: Poltavskyi visnyk, 1994, PP 187-188.
3. Kravets V.(1994), "History of the Ukrainian school and pedagogy", Ternopil: "Ternopil", 1994, PP 302.
4. Kruk M.(2011), "School physical culture in Ukraine (20-30's of the twentieth century)", Navchalno-metodychnyi posibnyk, Zhytomyr, vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 2011, PP 56 .
5. Makarenko A.(1983), "Pedagogical works", v 8t, T2, M, Pedahohyka, 1983, PP 109-110.
6. Rusova S.(1918), "Preschool education", Katerynoslav, 1918, PP 47 - 49.
7. Rusova S.(1912), "Nationalization of preschool education", Svitlo, 1912, PP21.
8. Sutula, V. O., Deineko, A.Kh., Bulhakov, O.I.(2016), "About the essence of the concept of physical culture", Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 2016, PP 218-221.
9. Ushynskiy K.(1950), "Collected works in 11t", M, vyd. APN RSFSR, 1950, PP 516.
10. Ushynskiy K.(1950), "Collected works in 11t", M, vyd. APN RSFSR, 1950, PP 340.
11. Shatskiy S.(1980), "Selected pedagogical works", v 2t, M, Pedahohyka, 1980, PP 180-181.

УДК 796.035–057.87:796.011.3

Кузнєцова О. Т.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

Національний університет водного господарства та природокористування

Мосейчук Ю.Ю.

доктор педагогічних наук, доцент

завідувач кафедри фізичної культури та основ здоров'я

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

УПРОВАДЖЕННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У САМОСТІЙНУ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ СТУДЕНТІВ

В статті розкрито умови впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність студентів. Аналіз наукових праць фахівців галузі довів, що актуальність розвитку інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів на сьогодні є беззаперечною. Застосування педагогічних технологій у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів дозволило вирішити ряд важливих і складних завдань: за допомогою електронної корпоративної пошти здійснювати систематичне листування та консультацію студентів, реалізувати контроль за підготовкою завдань самостійної роботи; простежити динаміку стану здоров'я і фізичної працездатності протягом певного періоду; сформувати систему корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення оптимальних умов для реалізації поставлених цілей; підготувати необхідні дидактичні матеріали для впровадження в освітній процес; реалізувати тестовий контроль за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів.

Ключові слова: заклад вищої освіти, студенти, процес фізичного виховання, самостійна робота, інформаційно-комунікаційні технології.

Кузнєцова Е. Т., Мосейчук Ю. Ю. Внедрение информационно-коммуникационных технологий в

самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность студентов. В статье раскрыты условия внедрения информационно-коммуникационных технологий в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность студентов. Анализ научных трудов специалистов отрасли доказал, что актуальность развития информационно-коммуникационных технологий в процессе физического воспитания студентов на сегодня является бесспорной. Применение педагогических технологий в самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности студентов позволило решить ряд важных и сложных задач: с помощью электронной корпоративной почты осуществлять систематические переписки и консультацию студентов, реализовать контроль подготовки заданий самостоятельной работы; проследить динамику состояния здоровья и физической работоспособности в течение определенного периода; сформировать систему коррекционных и реабилитационных мероприятий по сохранению здоровья и создание оптимальных условий для реализации поставленных целей; подготовить необходимые дидактические материалы для внедрения в образовательный процесс; реализовать тестовый контроль с помощью компьютерных программ и систематизированного электронного каталога литературы для оценки теоретических знаний студентов.

Ключевые слова: учреждение высшего образования, студенты, процесс физического воспитания, самостоятельная работа, информационно-коммуникационные технологии.

Kuznetsova O., Moseychuk Yu. Implementation of information and communication technologies into the students' independent physical and health-improving activities. The article describes the conditions for the introduction of information and communication technologies into the students' independent physical and health-improving activities. The analysis of scientific works proves that the actuality of the development of information and communication technologies in the process of students' physical education is unconditional. The purpose of the research work is to reveal the possibilities of using information and communication technologies into the students' independent physical and health-improving activities. In the process of implementation of the methodical system of applying health-improving technologies in students' physical education, information and communication technologies are represented by multimedia technologies and Internet system. The main areas of the research work are to familiarize students with the main university domain and its sites, virtual excursions to the university, registration and formation of basic skills of independent work in the Moodle system, use of the information database of the level of students' somatic health and author's computer programs, familiarization with the possibilities of electronic university libraries, deepening of the skills of work with search systems, library catalogs and the teacher's corporate post, etc. The use of pedagogical technologies in students' independent physical and health-improving activities allows to solve such important and complicated tasks: to conduct systematic correspondence and consultation of students through electronic corporate mail, to control the preparation of tasks for independent work; to trace the dynamics of health and physical capacity during a certain period; to form a system of correctional and rehabilitation measures to preserve health and create optimal conditions for realization of the set goals; to prepare the necessary didactic materials for implementation in the educational process; to implement test control with the help of computer programs and a systematic electronic catalog of literature in order to assess the students' theoretical knowledge.

Key words: institution of higher education, students, process of physical education, independent work, information and communication technologies.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Одним із сучасних завдань фізичного виховання є формування у студентів усвідомленого прагнення до самостійного фізичного вдосконалення шляхом активізації фізкультурної освіти через інноваційні інформаційно-комунікаційні технології, а саме комп'ютерне програмно-методичне забезпечення дисципліни, створення інформаційного середовища фізкультурної освіти у закладі вищої освіти (ЗВО) із наявністю мультимедійного видання, електронної бібліотеки тощо. Актуальною є розробка та застосування інформаційних «банків даних» фізичних можливостей студентів у ЗВО, які систематизують інформацію про рівень фізичного потенціалу студентської молоді, забезпечують модернізацію та інтенсифікацію тестового контролю.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розробкою педагогічних умов використання інноваційних інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів присвячені дослідження О. З. Блавт, Н. О. Долгової, А. Л. Димової, О. Д. Дубогай, В. О. Кашуби, В. М. Корягіна, П. А. Слобожанінова, Л. П. Суценко, О. В. Тимошенко, А. S. Ilnitskaya, Zh. L. Kozina, M. Papastergiou, M. V. Dutchak, Y. V. Yurchyshyn та ін.

У працях науковців вказано, що інформаційно-комунікаційні технології у професійній підготовці майбутніх фахівців необхідно використовувати у двох середовищах: у навчально-виховному процесі та у науково-дослідній роботі [2; 6]. Доведена необхідність впровадження комп'ютерних технологій у фізичне виховання учнівської і студентської молоді як для діагностики здоров'я, фізичного розвитку, рухових показників, так і для педагогічного контролю [8]. Розроблені педагогічні умови застосування дистанційних технологій навчання в процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту [7]. Особливості застосування інформаційно-комунікаційних технологій як основи моніторингу, що відображає ефективність впровадження оздоровчо-освітніх методик поширення теоретичних знань і практичного впровадження занять фізичними вправами в життєдіяльність студентів спеціальних медичних груп розкрито в працях О. Д. Дубогай [1], В. М. Корягіна, О. З. Блавт. Не заперечуючи значущості проведених досліджень, проблема впровадження інноваційних технологій в освітній процес з фізичного виховання залишається недостатньо вивченою.

Відповідно до пп. 2.2.1. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) [5, с. 4–5], освітній процес організується з урахуванням можливостей сучасних інформаційних технологій навчання та орієнтується на формування освіченої, гармонійно розвиненої особистості,

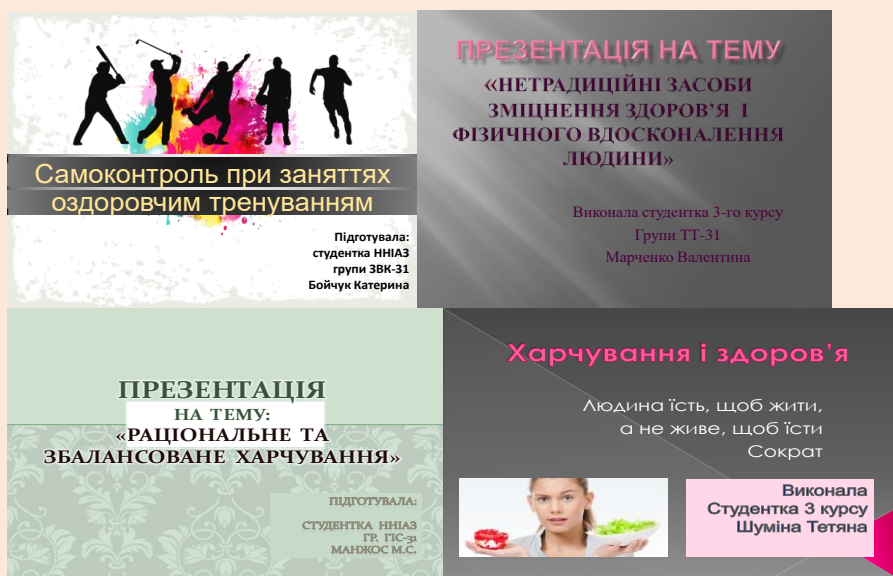
здатної до постійного оновлення наукових знань, професійної компетентності, мобільності та швидкої адаптації до змін і розвитку в соціально-культурній сфері, у галузях техніки, технологій, системах управління та організації праці в умовах ринкової економіки.

Мета роботи – розкрити можливості використання інформаційно-комунікаційних технологій у процесі самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студентів.

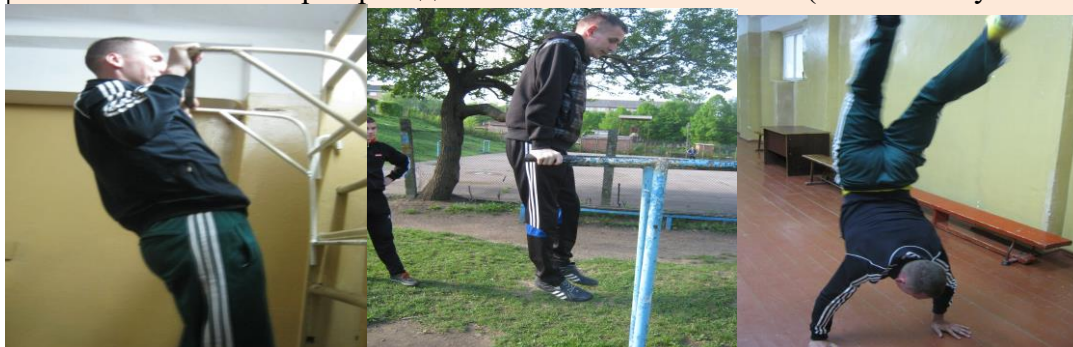
Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі впровадження методичної системи застосування оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів особливу увагу було приділено ознайомленню студентів із можливостями інформаційно-комунікаційного середовища ЗВО і формуванню свідомого ставлення молоді до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності [4]. У дослідженні інформаційно-комунікаційні технології представлені мультимедійними технологіями та системою Інтернет. Віртуальне освітнє середовище університету, як своєрідна система Web-сервісів та електронного навчального контенту, дала змогу студентам постійно навчатися незалежно від місця перебування та у зручний для себе час. Це дозволило забезпечити високу ефективність організації самостійної фізкультурно-оздоровчої роботи студентів, зокрема розв'язок деяких навчальних завдань більш ефективно та оперативно, а також підвищити рівень надання освітніх послуг університеті. Основними напрямками роботи були ознайомлення студентів із основним доменом університету та його сайтами, віртуальні екскурсії університетом, реєстрація та формування основних навичок самостійної роботи в системі Moodle, використання інформаційної бази даних рівня соматичного здоров'я студентів та авторських комп'ютерних програм, ознайомлення з можливостями електронної бібліотеки університету, поглиблення навичок роботи з пошуковими системами, бібліотечними каталогами та корпоративною поштою викладача з метою інформування та звітності за результатами самостійної роботи (рис. 1) тощо. Для інформаційного забезпечення освітнього процесу складено електронний каталог літератури з фізкультурної тематики. Каталог включено до змісту методичного забезпечення електронної бібліотеки НУВГП (цифрового репозиторію) та внесено до комп'ютерної програми тестового контролю [Test-I]. До інформаційної бази включено навчальну літературу, яка є в наявності в науковій бібліотеці університету (більшість з них не має електронних варіантів, тому не міститься у сховищах репозиторію), що дало можливість прискорити пошук відповідей на питання, які цікавлять студентів, під час планування та проведення самостійних занять.

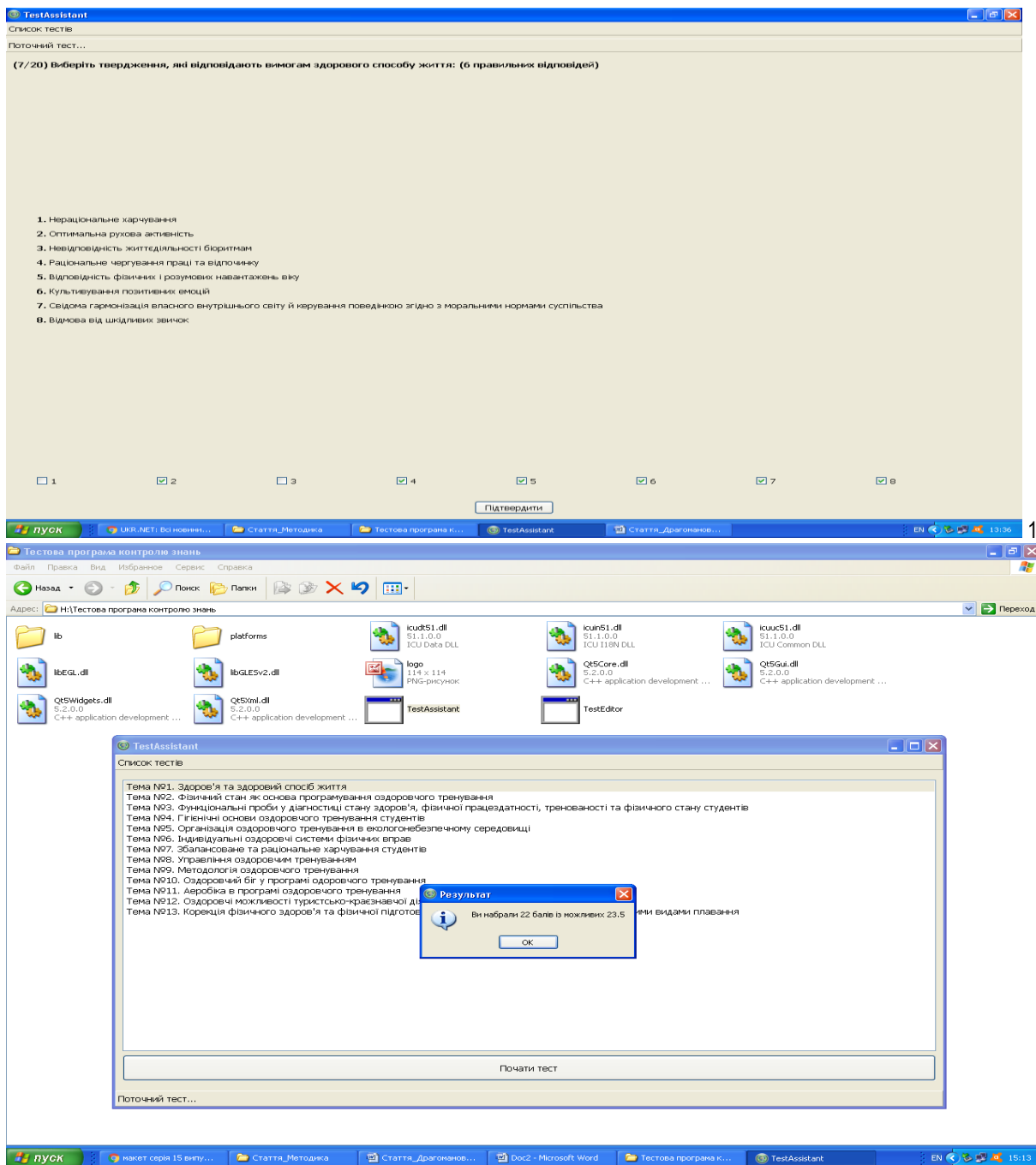
Для визначення рівня теоретичних знань студентів було використано комп'ютерну програму, яка надавала можливість оцінити рівень знань та навички опрацювання літератури. Тести закритої форми наводяться з однією правильною відповіддю із чотирьох-п'яти запропонованих або з кількома правильними відповідями [3]. Студент, який проходить тестування, має можливість обрати одну з 13 тем, що складається з 20 завдань (рис. 2). Були розроблені 260 тестових завдань закритої форми за 13 темами для поточного та підсумкового (семестрового) контролю.

Рис. 1. Самостійне виконання завдань студентами
1. Презентації



2. Фото-звіт про проведення самостійного заняття (на ел. пошту викладача)





2.

Рис. 2. Скріншот вікон комп'ютерної програми під час розв'язання тестових завдань (1) та за результатами опрацювання теми (2).

З 1-ї по 3-тю теми тестові завдання охоплюють питання здоров'я та здорового способу життя, діагностики фізичного стану та фізичної працездатності студентів. З 4-ї по 7-му теми – питання щодо гігієнічних засобів фізичного виховання, природних факторів зовнішнього середовища, збалансованого, раціонального харчування, оздоровчих систем фізичних вправ тощо. З 8-ї по 13-ту теми – питання організації та проведення оздоровчого тренування з видів спорту. Надається методика з найбільш популярних у студентському середовищі видів рухової активності: оздоровчий біг та ходьба, оздоровче плавання, туризм, аеробіка тощо [3].

Для нарощування можливостей інформаційно-комунікаційного середовища ЗВО було створено електронний архів наукових праць викладачів університету. Так, цифровий репозиторій НУВГП (<http://ep3.nuwm.edu.ua>; <http://ep3.nuwm.edu.ua/information.html>) виконує такі функції: наукову, навчальну, довідково-інформаційну, зберезувальну. За допомогою зведеного електронного каталогу студенти здійснювали пошук документів, переглядали інформацію про них, накопичували та роздруковували результати пошуку. Шукати документи можна як за атрибутами (автор, назва, інші вихідні дані), так і за належністю документів до тієї чи іншої теми. Це особливо зручно, наприклад, коли потрібно підготувати

реферат або сформувати список для методичних рекомендацій. Каталог також доступний з планшету або смартфона ОС Android.

Розроблені електронні навчальні засоби, практикуми, комп'ютерні програми, які активно використовуються в освітньому процесі. В університеті в електронний формат переведено більшість наукових і методичних розробок автора. Цифровий репозиторій університету на сторінці «Кузнєцова, О. Т.» поетапно доповнювався навчально-методичною літературою. На сайті кафедри фізичного виховання НУВГП (<http://nuwm.edu.ua/kaf-fv>) навпроти прізвища викладача розташований файл, що відображає статистику завантажень його навчально-методичних праць (<http://ep3.nuwm.edu.ua/cgi/stats/report/authors/>). Використання сайту сприяло активізації роботи в інформаційному просторі, вільному доступу студентів до всіх навчально-методичних праць, створює можливість індивідуальної траєкторії ознайомлення з навчальним матеріалом, оцінювання його засвоєння. Важливо відзначити позитивні відгуки студентів про надану можливість вільного доступу до публікацій викладачів університету, швидкого пошуку потрібної інформації за автором, темою, колекцією, видом представленої наукової продукції.

Створення власного електронного профілю на сторінці кафедри фізичного виховання НУВГП та власного кабінету у Moodle сприяло своєчасному оповіщенню студентів щодо організації роботи, забезпеченню внутрішніх та зовнішніх комунікацій. Протягом навчання систематично здійснювалося управління фізкультурно-оздоровчою діяльністю та інформаційна підтримка у вигляді консультацій студентів, які за станом здоров'я звільнені від практичних занять із фізичного виховання. Для самостійної роботи надавалися плани, зміст оздоровчих тренувань, відбувалося консультування студентів за допомогою корпоративної пошти (рис. 3).

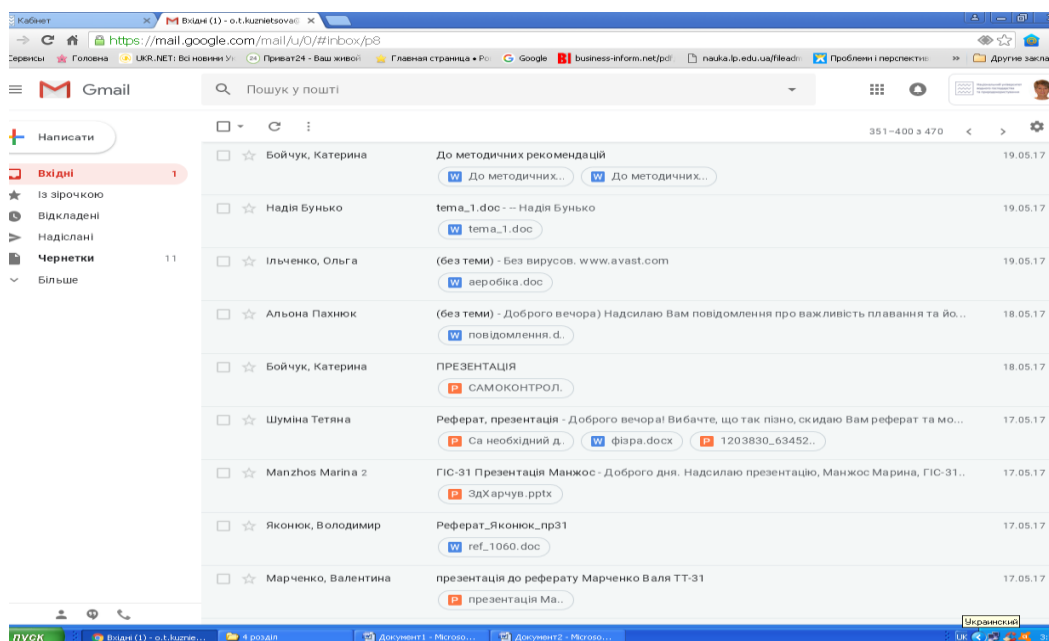


Рис. 3. Скріншот вікна корпоративної пошти викладача (службове листування зі студентами)

Призначення методичного забезпечення полягає в тому, щоб здійснювати інформаційну підтримку студентів, які вивчають курс із даної дисципліни самостійно, прискорити процес запам'ятовування інформації завдяки зручному інтерфейсу, надати допомогу в оволодінні практичними прийомами рухових функцій завдяки вбудованому відео, здійснити методичну допомогу. Для самостійної підготовки до фізкультурно-оздоровчих занять, з метою візуалізації та демонстрації інформаційного матеріалу, використовувалися програми PowerPoint, що включали слайд-презентації за темами (рис. 4).

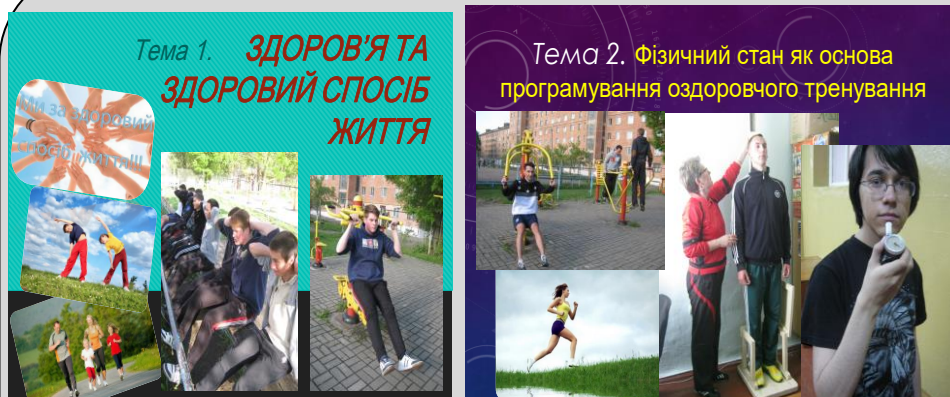


Рис. 4. Презентації тем теоретичного розділу для самостійного опрацювання студентами

Висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Отже, аналіз наукових праць фахівців галузі довів, що актуальність розвитку інформаційно-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання студентів на сьогодні є беззаперечною.

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності студентів дозволило вирішити ряд важливих і складних завдань: 1) за допомогою електронної корпоративної пошти здійснювати систематичне листування та консультацію студентів, реалізувати контроль за підготовкою завдань самостійної роботи; 2) простежити динаміку стану здоров'я і фізичної працездатності протягом певного періоду; 3) сформувати систему корекційних та реабілітаційних заходів щодо збереження здоров'я і створення оптимальних умов для реалізації поставлених цілей; 4) підготувати необхідні дидактичні матеріали для впровадження в освітній процес; 5) реалізувати тестовий контроль за допомогою комп'ютерних програм та систематизованого електронного каталогу літератури з метою оцінювання теоретичних знань студентів.

У межах дослідження важливим є впровадження дистанційного навчання студентів, зокрема за допомогою корпоративної пошти, особистого електронного профілю на сторінці кафедри, власного кабінету у Moodle, де розміщено навчально-методичні матеріали, створення дистанційних спецкурсів.

Література

1. Дубогай О. Д. Обґрунтування інформаційно-комунікаційних технологій моніторингу психофізичного вдосконалення організму студентів СМГ в системі фізичного виховання у ВНЗ / О. Д. Дубогай // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць / За ред. Г. М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. – Вип. 3К(44)14 – С. 216–219.

2. Кудін А. П. Використання електронних ресурсів у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту / А. П. Кудін, О. В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. – 2017. – Вип. 143. – С. 54–59. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_143_14.

3. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів. Тестові завдання для модульного контролю : навч. посіб. – Рівне, 2013. – 116 с.

4. Кузнецова О. Т. Оздоровчі технології у фізичному вихованні студентів : теорія, методика, практика : монографія. – Рівне, 2018. – 416 с.

5. Положення про організацію освітнього процесу в Національному університеті водного господарства та природокористування. Наказ ректора НУВГП від 24.05.2016 № 256 – Режим доступу : <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/vyo/dokumenty>.

6. Слобожанінов П. А. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фітнесу та рекреації із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій: теоретичний аспект / П. А. Слобожанінов, Л. П. Сущенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2017. – Вип. 5К – С. 308–311. – Режим доступу : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_80.

7. Тимошенко О. В. Особливості організації дистанційної форми навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах України / О. В. Тимошенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2014. – Вип. 118(2). – С. 237–242.

8. Тимошенко О. В. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. – Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. – Вип. 3К (97). – С. 544–548.

Reference

1. Dubogay O. D. (2014) Obgruntuvannya informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy monitorynhu psykhofizychnoho vdoskonalennya orhanizmu studentiv SMH v systemi fizychnoho vykhovannya u VNZ / O. D. Dubogay // Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats / Za red. H. M. Arzyutova. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. – Vyp. 3K(44)14 – S. 216–219.

2. Kudin A. P. (2017) Vykorystannya elektronnykh resursiv u protsesi profesiynoyi pidhotovky maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu / A. P. Kudin, O. V. Tymoshenko // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. – Vyp. 143. – S. 54–59. – Rezhym dostupu : http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2017_143_14.

3. Kuznyetsova O. T. (2013) Ozdorovche trenuvannya studentiv. Testovi zavdannya dlya modulnoho kontrolyu : navch. posib. – Rivne. – 116 s.

4. Kuznyetsova O. T. (2018) Ozdorovchi tekhnolohiyi u fizychnomu vykhovanni studentiv : teoriya, metodyka, praktyka : monohrafiya. – Rivne. – 416 s.

5. Polozhennya pro orhanizatsiyu osvithnoho protsesu v Natsionalnomu universyteti vodnoho hospodarstva ta pryrodokorystuvannya. Nakaz rektora NUVHP vid 24. 05. 2016 № 256. – Rezhym dostupu : <http://nuwm.edu.ua/strukturi-pidrozdili/vyo/dokumenty>.

6. Slobozhaninov P. A. (2017) Formuvannya profesiynoyi kompetentnosti maybutnikh fakhivtsiv z fitnesu ta rekreatsyyi iz

zastosuvannyam informatsiyno-komunikatsiynykh tekhnolohiy: teoretychnyy aspekt / P. A. Slobozhaninov, L. P. Sushchenko // Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport). – Vyp. 5K. – S. 308–311. – Rezhyim dostupu : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2017_5K_80.

7. Tymoshenko O. V. (2014) Osoblyvosti orhanizatsiyni dystantsiynoi formy navchannya maybutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannya ta sportu u vyshchyykh navchalnykh zakladakh Ukrainy / O. V. Tymoshenko // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Seriya : Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannya ta sport. – Vyp. 118 (2). – S. 237–242.

8. Tymoshenko O. V. (2018) Vykorystannya info-komunikatsiynykh tekhnolohiy u protsesi fizychnoho vykhovannya uchnivskoyi ta student-skoyi molodi / O. V. Tymoshenko, M. O. Marushchak // Naukovyy chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15 : Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kul'tura i sport) : zb. nauk. prats. – Kyiv : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova. – Vyp. 3K (97). – S. 544–548.

УДК:796.332 [796.015.868/796.071.2]

Лебедєв С. І.

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Шаленко В. В.*

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Перцухов А.А.*

*Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків*

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ВЫПОЛНЕНИЯ СТАНДАРТНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Цель исследования - определить эффективность использования стандартных положений команд различного уровня. **Материалы исследования.** Велись педагогические наблюдения за выполнением «стандартных» положений команд: Лиги Чемпионов 2017-2018 р.р. (11 игр), Лиги Чемпионов 2016-2017 р.р. (10 игр), Чемпионат Украины высшая лига 2017-2018 р.р. (11 игр), ФК «Металлист 1925» в Чемпионате Украины 1 лига 2017-2018 р.р. (10 игр). **Методы исследования.** Анализ литературных источников, метод педагогических наблюдений, стенографическая запись, статистическая обработка результатов. **Выводы.** Установлено, что команды высокого класса стараются, как можно меньше зарабатывать штрафных и свободных ударов вблизи своих ворот, поскольку эти моменты очень часто приводят к взятию ворот. Объем голов, забиваемых со штрафных и свободных ударов, составляет 13-16% со штрафных и свободных, 10-12% с угловых, 7-8% с пенальти. Эффективность использования «стандартных» положений влияет на конечный результат. Из полученных данных можно сделать заключение, что более 35% голов забито именно со стандартных положений.

Ключевые слова. высококвалифицированные футболисты, стандартные положения, чемпионат Украины (ЧУ).

Лебедєв С.І., Шаленко В.В., Перцухов А.А. Порівняльний Порівняльний аналіз виконання стандартних положень висококваліфікованих футболістів. Мета дослідження - визначити ефективність використання стандартних положень команд різного рівня. **Матеріали дослідження.** Велися педагогічні спостереження за виконанням «стандартних» положень команд: Ліги Чемпіонів 2017-2018 р.р. (11 ігор), Ліги Чемпіонів 2016-2017 р.р. (10 ігор), Чемпіонат України вища ліга 2017-2018 р.р. (11 ігор), ФК «Металіст тисячі дев'яносто двадцять п'ять» в Чемпіонаті України 1 ліга 2017-2018 р.р. (10 ігор). **Методи дослідження.** Аналіз літературних джерел, метод педагогічних спостережень, стенографічний запис, статистична обробка результатів. **Висновки.** Встановлено, що команди високого класу намагаються, як можна менше заробляти штрафних і вільних ударів поблизу своїх воріт, оскільки ці моменти дуже часто призводять до взяття воріт. Обсяг голів, забитих зі штрафних і вільних ударів, становить 13-16% зі штрафних і вільних, 10-12% з кутових, 7-8% з пенальті. Ефективність використання «стандартних» положень впливає на кінцевий результат. З отриманих даних можна зробити висновок, що більше 35% голів забито саме зі стандартних положень.

Ключові слова: висококваліфіковані футболісти, стандартні положення, чемпіонат України (ЧУ).

Lebediev S.I., Shalenko V.V., Pertsukhov A.A. Comparative analysis of the implementation of standard provisions of highly skilled players. The recent World and European Championships among the strongest teams have shown that a large variety of free-kick shots lead to the fact that the opposing team is hard to adjust to constantly changing situations, and the moment of surprise very often determines a positive results article discusses questions about the effectiveness of using standard positions of teams at various levels, which allows us to characterize the percentage of their use in the game. The purpose of the study is to determine the effectiveness of using standard positions of commands at various levels. Materials research. There were pedagogical observations on the implementation of the "standard" provisions of the teams: Champions League 2017-2018 p. (11 games), Champions League 2016-2017 p. (10 games), Championship of Ukraine Premier League 2017-2018 p. (11 games), FC Metalist 1925 in the Ukrainian Championship 1 league 2017-2018 p. (10 games). Research methods. Analysis of literary sources, method of pedagogical observations, shorthand record, statistical processing of results. Findings. It is established that high-class teams try to

earn as little free kicks and free kicks as possible near their gates, since these moments very often lead to a goal being scored. The number of goals scored from free kicks and free ones is 13-16% from free kicks and free ones, 10-12% from corners, 7-8% from penalties. The effectiveness of the use of "standard" provisions affects the final result. From the data obtained it can be concluded that more than 35% of goals are scored from standard positions. «Metalist 1925» Kharkiv team from standard positions scored 24% of goals from the total number: 10% from penalties, 7% from corner ones, 7% from penalty. With penalty kicks, goals are scored more often after submission. Highly qualified teams use a variety of options for drawing free kicks.

Keywords: highly skilled footballers, standard positions, Ukrainian Championship (CHU).

Постановка проблеми. Удачное выполнение любого стандартного положения вблизи ворот соперника является предпосылкой для реального завершения атакующих действий команды. Последние наблюдения показывают, что больше 30 % всех голов забиваются после розыгрыша стандартных положений. Очень часто бывает, что эти голы становятся самыми важными в матче и не менее зрелищными. К стандартным положениям относятся: начальный удар, свободный, штрафной, угловой удар, удар от ворот, вбрасывание мяча из-за боковой линии, одиннадцатиметровый удар и спорный мяч [7, с. 33; 9, с. 23].

Последние чемпионаты Мира и Европы среди сильнейших команд показали, что большое разнообразие розыгрышей штрафных, свободных ударов приводят к тому, что команде-сопернику тяжело приспособиться к постоянно меняющимся ситуациям, а момент неожиданности очень часто и определяет положительный результат [8, с. 128].

Вариантов тактических розыгрышей при возобновлении игры очень много, и большинство из них должно стать началом совсем не стандартных комбинаций. Конечно, не всякая комбинация заканчивается голом в ворота соперника. Однако те футбольные команды, которые регулярно занимаются разработкой и совершенствованием тактики игры вообще и разучиванием комбинаций, начинающихся со стандартных положений, в особенности, имеют гораздо больше предпосылок для достижения успеха.

Успешность реализации стандартных положений в значительной степени определяется внезапностью и качеством передач мяча, что вызывает необходимость постоянного их совершенствования в учебно-тренировочном процессе [3, с. 45-52].

В футболе важно быть точным не вообще, а именно в тех эпизодах, где решается судьба матча. Игроки могут чуть лучше или чуть хуже действовать в ходе атаки, несколько чаще или реже доставлять мяч на ударную позицию, но в любом случае все зависит от точности завершающих ударов [8, с. 171-172; 9, с. 34].

Поэтому на сегодняшний день точное выполнение стандартных положений является главной проблемой для футболистов, проблемой даже для игроков самого высокого класса.

Анализ литературных источников. Термин «стандарт» происходит от английского слова, означающего «норма», что явно не соответствует множеству технических комбинаций и приемов, которые могут завершиться голом.

Но голы забиваются не сами по себе. Им всегда предшествует соответствующее развитие событий на поле - организованные, тактически осмысленные действия и приемы, которые именуются атакующей игрой, со многими сложностями, неожиданностями и тонкостями [1, с. 2-4; 3, с. 45-52; 5, с. 101].

При стандартных положениях игроки оказываются в очень затрудненных условиях по ряду причин. Прежде всего, они не могут применить против соперников, разыгрывающих мяч, плотную опеку, поскольку согласно правилам, игроки должны располагаться в девяти метрах от мяча.

Более того, атакующая команда может выдвинуть вперед больше игроков на заранее определенные позиции, соответствующие их желанию и задуманному варианту розыгрыша комбинации с завершающим ударом одного из партнеров по воротам.

Есть еще одно преимущество команды, вводящей мяч в игру: удар наносится по неподвижному мячу, что дает возможность футболисту оценить обстановку на поле с учетом расположения партнеров и соперников. Все это не позволяет защитникам организовать хорошую оборону, и появляется неуверенность и, как правило, кончается ломкой привычного для команды плана действий [6, с. 55; 8, с. 125].

Полезно также напомнить, что, когда соперник тяготеет к оборонительной тактике, именно стандартные положения дают наибольшие шансы для взятия ворот [2, с. 23-25; 7, с.30].

Практика (многочисленные международные матчи, чемпионаты, первенства) показывает, что 30% голов футболисты забивают именно после розыгрыша стандартных положений [3, с. 45-52].

Цель статьи – определить эффективность использования стандартных положений команд различного уровня.

Постановка задач.

1. Ознакомиться с состоянием вопроса по данной теме по литературным источникам.
2. Зарегистрировать выполнения «стандартных» положений команд различного уровня подготовки.
3. Провести сравнительный анализ показателей «стандартных» положений.

Изложение основного материала исследования Обычно при определении эффективности реализации штрафных и свободных ударов учитываются голы, забитые непосредственно ударами по воротам, и голы, которые забиваются в ситуациях, когда после ввода мяча в игру до голевого удара выполняется не более трех-четырёх передач. При таком подходе к подсчету объем голов, забитых при реализации штрафных и свободных ударов, из общего количества всех голов в футболе составляет в последние десятилетия от 10 до 23% (табл.1). С точки зрения целевой направленности все штрафные и свободные удары можно разделить на две категории:

- непосредственные удары по воротам, которые составляют 7-10% всех случаев ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов.
- передачи мяча.

Таблица 1

Показатели соотношения (С) забитых мячей со «стандартных» положений команд различного уровня

Кол-во игр	Всего забито мячей	С игры	Со «стандартных» положений				С (%)			
			штрафные	угловые	11 м. удар	всего	штрафные	угловые	11 м удар	Всего
Лига Чемпионов 2017-2018 г.г. 11 игр	30	12	7	4	7	18	23,5	13	23,5	60
Лига Чемпионов 2016-2017 г.г. 7 игр	19	15	2	2	-	4	20,1	10,5	-	21
Чемпионат Украины 9 игр	22	14	4	3	1	8	18	13,6		36
Металлист 1925 Харьков 10 игр	29	22	3	2	2	7	10	7	7	24

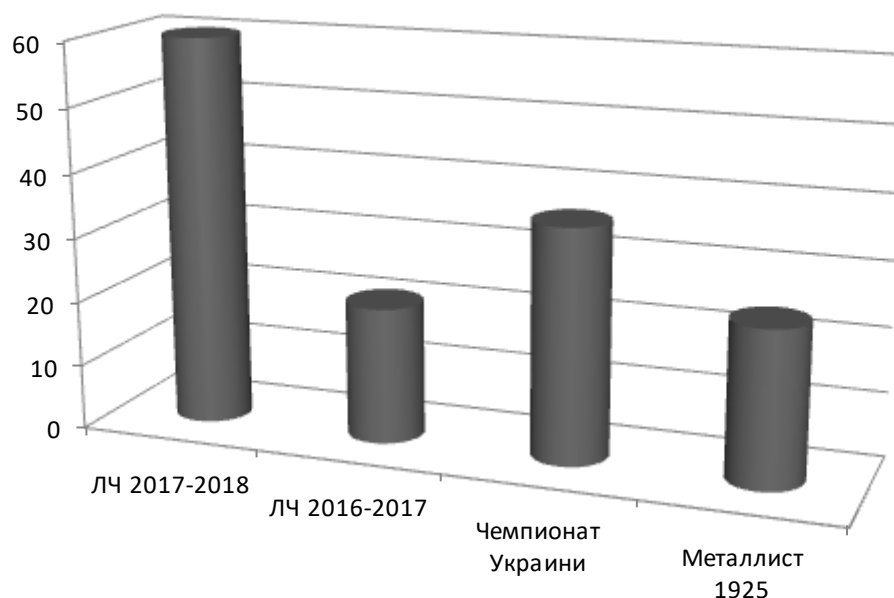


Рис. 1. Сравнительная характеристика соотношения процента забитых мячей со «стандартных» положений, %
Среди передач мяча можно выделить три вида, отличающиеся по целевой направленности:

- "выводящие партнеров на завершающий удар";
- преодолевающие
- "конструирующие"

Передачи, "выводящие партнеров на завершающий удар", составляют 15-20% всех случаев выполнения передач со штрафных и свободных ударов. Часть из них составляют передачи мяча на короткие расстояния от 0,5 до 3-4 м параллельно линии ворот.

За счет "преодолевающих" передач собственно и доставляется мяч к воротам обороняющейся команды. Для перевода мяча вперед и в направлении ворот соперника используются передачи, разные и по дальности, и по направлению (с посылком мяча перпендикулярно или под некоторым углом относительно линии ворот соперника).

"Конструирующие" передачи - это передачи мяча назад и поперек поля, которые выполняются игроками с целью как просто удержания мяча, так и поиска наилучшего направления доставки мяча на ударную позицию. Как правило, в этих случаях мячи посылаются партнерам, которых соперники не опекают плотно.

Если рассматривать эффективность атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем передачи, в целом вне зависимости от места их начала, то вероятность гола и назначения пенальти после таких атак составляют примерно 1%. В то же время эффективность таких атак значительно отличается в зависимости от того, из каких зон поля они начинаются.

Если брать во внимание все толевые атаки и атаки, заканчивающиеся назначением пенальти, которые начинаются после ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов, вне зависимости от их длительности, то доля голов, забитых при реализации штрафных и свободных ударов, возрастает еще на несколько процентов.

Вероятность гола и назначения пенальти после атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передачи из средней зоны или из зоны обороны команды, вводящей мяч в игру, исключительно мала и составляет всего 0,6-0,7%. Если атаки начинаются не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды, то вероятность гола и назначения пенальти уже в несколько раз выше (примерно 3-4%).

Положительным результатом атаки можно считать не только забитый гол или назначение пенальти, но и выполнение атакующими игроками доставки мяча в штрафную площадь соперника или нанесение удара по воротам из-за штрафной площади. С этой точки зрения среди всех атак, начинающихся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем передачи, также более эффективными являются те, которые начинаются не далее 35 м от линии ворот обороняющейся команды (рис.2)

Таким образом, в целом более чем в 80% случаев атаки, начинающиеся с ввода мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач, не достигают логического конца: мяч не доставляется в штрафную площадь соперника и не наносится удар по воротам из-за штрафной площади.

Необходимо отметить также тот факт, что при вводе мяча в игру со штрафных и свободных ударов путем выполнения передач атакующая команда в 20% случаев сразу же теряет его.

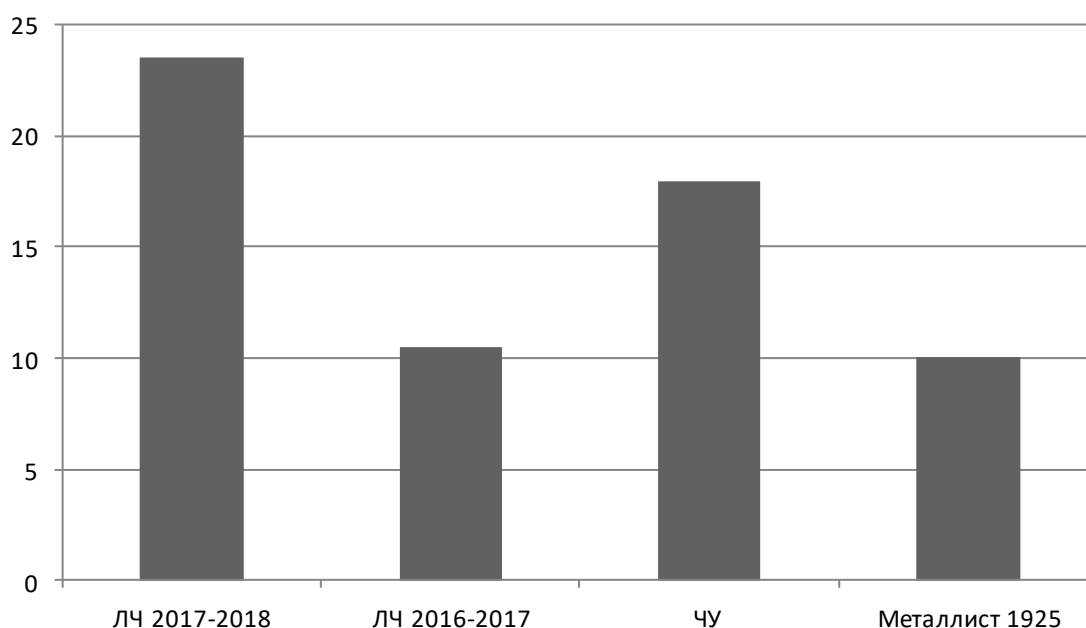


Рис. 2. Сравнительная характеристика соотношения процента забитых мячей со штрафных и свободных ударов, %
Количество угловых ударов, выполняемых командой в матче, может колебаться в очень больших пределах – от нуля до десяти-пятнадцати. В соревнованиях высокого уровня за игру обе встречающиеся команды выполняют в среднем десять-двенадцать угловых ударов.

Несколько больше угловых ударов назначается с правой (с точки зрения атакующей команды) стороны, что, скорее всего, можно объяснить наличием латерального предпочтения при выполнении человеком двигательных действий.

"Вклад" голов, забитых при выполнении угловых ударов, в общую результативность в последние годы в соревнованиях команд высокой квалификации варьируется от 7 до 13%.

Угловые удары в игроки выполняют двумя способами:

- первым касанием посылают мяч непосредственно в штрафную площадь обороняющейся команды (примерно в 90% случаев);
- разыгрывают мяч, выполняя в ходе доставки мяча на ударную позицию несколько действий.

Эффективность этих способов выполнения угловых ударов с точки зрения вероятности взятия ворот примерно одинакова (порядка 3%) и сопоставима с эффективностью ударов по воротам, наносимых футболистами из-за штрафной площади с игры.

При розыгрыше угловых ударов мяч первым касанием, как правило, передается на короткое расстояние, и поэтому в этих случаях в технике исполнения передач с угловых ударов нет какой-либо специфики.

Если мяч с угловых ударов первым касанием посылается непосредственно в штрафную площадь соперника, то в технике исполнения передач наблюдаются четко выраженные специфические особенности, которые определяются выбором траектории посылки мяча и области, в которую он направляется.

В зависимости от того, по какой траектории и в какую область штрафной площади будет передаваться мяч, меняется степень вероятности "выигрыша" мяча атакующими и обороняющимися игроками.

Наблюдения показали, что при посыле мяча с угловых ударов первым касанием в штрафную площадь подавляющем большинстве случаев мячи направляются на разной высоте над поверхностью поля с закручиванием (с боковым или с сочетанием бокового и верхнего вращений) в сторону ворот или в сторону от ворот, а объем случаев, когда мячи посылаются по траектории, близкой к прямолинейной, составляет всего 1 %.

Соотношение случаев посылки мяча по дугообразной траектории с закручиванием в сторону ворот и в сторону от ворот при выполнении угловых ударов с правой и левой сторон отличается. Когда угловые удары выполняются справа (с точки зрения атакующей команды), наблюдается примерно одинаковое соотношение случаев закручивания мяча в сторону ворот и в сторону от ворот, а когда слева, то более чем в два раза мячи чаще закручиваются в сторону ворот.

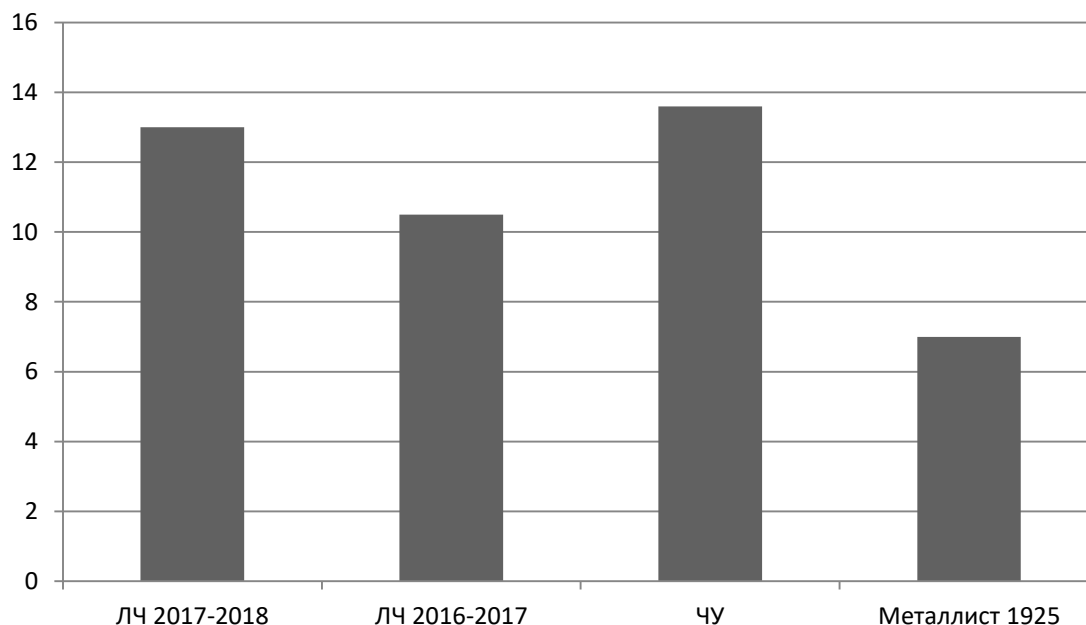


Рис. 3. Сравнительная характеристика соотношения процента забитых мячей с угловых, %

Пенальти в футболе зарабатываются в различных ситуациях. Те или другие действия игроков в штрафной площади в разной мере связаны с назначением 11-метровых ударов.

Анализ проведенных наблюдений показывает (табл. 1), что примерно каждое десятое нарушение правил, приводящее к назначению пенальти, - это касания полевыми игроками мяча рукой (игра рукой). Кроме того, на долю полевых игроков приходится еще более 70% всех нарушений, которые связаны с грубыми действиями против соперника. Шестую часть всех пенальти "зарабатывают" вратари. Нарушения правил со стороны полевых игроков и вратаря, заканчивающиеся назначением 11-метровых ударов, могут быть вызваны разными действиями атакующих игроков. Почти в 70% случаев недопустимые приемы применялись против футболистов, владеющих мячом. Каждое пятое нарушение, приводящее к назначению пенальти, совершалось против игрока, которым передавался мяч. Когда игроки стремятся реализовать пенальти прямолинейным ударом, не принимая в расчет действий вратаря, то чаще используют удары средней силы, реже - максимальной и лишь иногда - слабые по силе удары. Эффективность реализации пенальти самая высокая при ударах средней силы, меньше - при ударах максимальной силы и самая низкая - при слабых по силе ударах.

Выводы.

1. Эффективность использования «стандартных» положений влияет на конечный результат. Из полученных данных можно сделать заключение, что более 35% голов забито именно со стандартных положений.

2. Объем голов, забиваемых со штрафных и свободных ударов, составляет 13-16% со штрафных и свободных, 10-12% с угловых, 7-8% с пенальти.

3. Команды высокого класса стараются, как можно меньше зарабатывать штрафных и свободных ударов вблизи своих ворот, поскольку эти моменты очень часто приводят к взятию ворот.

4. Команда «Металлист 1925» Харьков всего со стандартных положений забила 24% голов от общего числа: 10% со штрафных, 7% - с угловых, 7% - с пенальти.

5. Со штрафных ударов голы забиваются чаще после подачи. Команды высокой квалификации используют разнообразные варианты розыгрыша штрафных ударов.

Перспективы дальнейших исследований. Предполагается определить эффективность использования стандартных положений в детско-юношеских футбольных командах.

Литература

1. Бубнов А.В. Анализ тенденций развития футбола на основании наблюдений первенства Европы 2000 г. / Теория и практика футбола // А. В. Бубнов. - 2000. - №3. - С. 2-4.

2. Бузник А. Инструкция по работе научно-методических групп в неаматорских футбольных командах / А. Бузник, О. Джус. - Киев: Федерация футбола Украины, 2001. - С. 23-25.
3. Вихров К.Л. Педагогический контроль в процессе тренировки / К. Л. Вихров, В. Н. Догадайло. - Киев: Федерация футбола Украины, 2000. - С. 45-52.
4. Голомазов С.В. Тренировка точности юных футболистов / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: РГАФК, 1997. – 188 с.
5. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «техники реализации стандартных положений» / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: РГАФК, 2001. – 116 с.
6. Голомазов С.В. Техника, тактика и тренировка вбрасывания мяча из-за боковой линии / Методические разработки для ВШТ Выпуск 11 // С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. -М.: РГАФК, 1999. – 58 с.
7. Голомазов С.В. Азбука пенальти / Методические разработки для ВШТ. Выпуск 10. // С.В. Голомазов, Б. Г. Чирва. - М.: РГАФК, 1999. – 35 с.
8. Симаков В. И. Футбол. Голы из стандартных положений / В. И. Симаков. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 179 с
9. Шамардин В. Н. Научно-методическое обеспечение подготовки футболистов высокой квалификации / В. Н. Шамардин. - Киев: Федерация футбола Украины, 2001. – 60 с.

Reference

1. Bubnov A.V. Analysis of football development trends on the basis of observations of the European Championship in 2000 / Theory and practice of football // A.V. Bubnov. - 2000. -№3. - pp. 2-4.
2. A. Buznik. Instructions for the work of scientific and methodological groups in non-amateur football teams / A. Buznik, O. Juice. - Kiev: Football Federation of Ukraine, 2001. - pp. 23-25.
3. Vikhrov K.L. Pedagogical control in the course of training / K. L. Vikhrov, V. N. Dogadaylo. - Kiev: Football Federation of Ukraine, 2000. - pp. 45-52.
4. Golomazov S.V. Training accuracy of young football players / S. V. Golomazov, B. G. Chirva. - M. : RGAFK, 1997. - 188 p.
5. Golomazov S.V. Football. Methods of training "techniques of implementation of standard provisions" / S. V. Golomazov, B. G. Chirva. - M. : RGAFK, 2001. - 116 p.
6. Golomazov S.V. Technique, tactics and training of throwing the ball from the side line / Methodological developments for the Higher School of Foreign Affairs Release 11 // S. V. Golomazov, B. G. Chirva. -M.: RGAFK, 1999. - 58 p.
7. Golomazov S.V. ABC penalty / methodological development for HST. Issue 10. // S.V. Golomazov, B.G. Chirva. - M.: RGAFK, 1999. - 35 p.
8. Simakov V.I. Football. Goals from standard positions / V. I. Simakov. - M.: Physical Culture and Sport, 1982. - 179 p.
9. Shamardin V.N. Scientific and methodological support for the training of highly qualified football players / V.N. Shamardin. - Kiev: Football Federation of Ukraine, 2001. - 60 p.

УДК [378.016:796.011.3]:37.013

Максимчук Б. А.

**доктор педагогічних наук, доцент кафедри фізичного виховання
Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського**

СУЧАСНИЙ СТАН РОЗВИТКУ ПЕДАГОГІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Контент-аналіз освітньо-професійних програм, навчальних планів, робочих програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури показав, що серед навчальних дисциплін, які підлягають обов'язковому вивченню, для розвитку педагогічної майстерності найбільш важливими є: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування» та ін.

Однак результати констатувального етапу експерименту показали низький рівень розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури. Виявлено низку недоліків, що ускладнюють процес розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, серед яких: незначний зв'язок теорії з практикою; теоретична підготовка студентів не носить інтерактивного характеру; традиційні методи навчання у ЗВО; обмежена кількість посібників і методичних рекомендацій щодо висвітлення значення розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури та її впливу на професійну діяльність; незначна кількість завдань, спрямованих на розвиток цієї особистісної характеристики.

Ключові слова: професійна підготовка, констатувальний експеримент, студенти, анкетування, педагогічна практика.

Максимчук Б. А. Современное состояние развития педагогического мастерства будущих учителей физической культуры. *Контент-анализ образовательно-профессиональных программ, учебных планов, рабочих программ подготовки будущих учителей физической культуры показал, что среди учебных дисциплин, подлежащих обязательному изучению, для развития педагогического мастерства наиболее важными являются: «Введение в специальность», «Педагогика», «Психология», «Культура профессиональной речи и общения» и др.*

Однако результаты констатирующего этапа эксперимента показали низкий уровень развития педагогического

мастерства будущего учителя физической культуры. Выявлен ряд недостатков, затрудняющих процесс развития педагогического мастерства будущего учителя физической культуры, среди которых: незначительная связь теории с практикой; теоретическая подготовка студентов не носит интерактивного характера; традиционные методы обучения в ВУЗе; ограниченное количество пособий и методических рекомендаций по освещению значения развития педагогического мастерства будущего учителя физической культуры и ее влияния на профессиональную деятельность; незначительное количество задач, направленных на развитие этой личностной характеристики.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, констатирующий эксперимент, студенты, анкетирование, педагогическая практика

Maksymchuk B. Modern development of pedagogical mastery in future physical education teachers. The content analysis of degree programmes, curricula and syllabi of professional training of future physical education teachers shows that such compulsory courses as Introduction to Profession, Pedagogy, Psychology, Culture of Professional Speech and Communication are the most important for developing pedagogical mastery. However, the results obtained from confirming experiment demonstrate the low level of pedagogical mastery in future physical education teachers. There are certain problems which complicate the process of developing pedagogical mastery in future physical education teachers. They include a vague connection between theory and practice; theoretical training of students lacks interactivity; traditional methods of teaching and learning; a limited number of textbooks and methodological recommendations for highlighting the importance to develop pedagogical mastery in future physical education teachers and its impact on professional activities; lack of tasks aimed at developing this personal quality.

Keywords: professional training, confirming experiment, students, questionnaires, teacher placement.

Постановка проблеми. Важливим доекспериментальним етапом дослідження є розрізнення понять «професійна підготовка», «професійна компетентність», «професійна готовність», «професійна (особистісна) зрілість» та «професійна майстерність» у проєкції на характеристики особистості студента, а також виявлення психологічних, соціометричних й анкетних даних вихованців, що в подальшому коригуватиме перебіг навчального експерименту в референтних групах.

У «Великому тлумачному словнику української мови» поняття «підготовка» трактується як запас знань, навичок, досвіду, набутого у процесі навчання, а також практичної діяльності [2].

Словник професійної освіти подає таке тлумачення понять «професія» та «професійна підготовка». Професія – це набутий у результаті фахової підготовки комплекс спеціальних теоретичних знань та практичних навичок від трудової діяльності людини. А поняття «професійна підготовка» визначається як сукупність спеціальних знань, умінь і навичок, якостей трудового досвіду й норм поведінки, яка забезпечує можливість успішної роботи з певною професією [4].

Поняття «професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту» Л. Сущенко визначає як «процес, що характеризує технологічно обґрунтовані засади вищих навчальних закладів країни надати особистості такого рівня професіоналізму, завдяки якому вона стане конкурентоспроможною на ринках праці, буде самостійно організовувати фізичне виховання різних верств населення регіону й успішно працюватиме в усіх ланках спортивного руху» [5]. Результатом професійної підготовки, власне розвитком професійної компетентності, є готовність до професійної діяльності на високому рівні.

Аналіз попередніх досліджень. Вивчення проблеми професійної компетентності фахівців показує, що компетентність поєднує в собі загальнолюдські, професійно значущі цінності, гнучкість професійного мислення, знання, вміння, здатність до самореалізації (Н. Кузьміна, О. Лебедева, Л. Лук'янова, А. Маркова, М. Розов та ін.).

Питання формування та розвитку компетентностей висвітлені у наукових працях та дослідженнях: психолого-педагогічної – М. Лук'янова; життєвої – І. Єрмаков, Н. Назарук, І. Ящук, полікультурної – К. Юр'єва; професійно-педагогічної – С. Демченко, Т. Колодько; людинознавчої – Л. Кравченко; етнокультурної – І. Гуренко; соціально-педагогічної – Н. Клименко та ін.

Нині поняття «компетентність», «професійна компетентність», «компетенція» виникають і розглядаються в педагогіці в різному контексті, тому дослідники їх розуміють по-різному. Проте аналіз точок зору Е. Зеєра, В. Сластьоніна, А. Хуторського та ін. показав, що в педагогіці компетентність розглядається як системне поняття, а компетенція як її складова.

Виклад основного матеріалу дослідження. Науковці трактують поняття «компетенція» як сукупність певних знань, навичок, умінь, що формуються під час професійної підготовки, а «компетентність» тлумачиться як здатність використовувати набуті компетенції у професійній діяльності.

Саме формулювання ключових понять з точки зору значення й зв'язку з дійсністю нашою думкою, що вони співвідносяться в тріаді «базові знання й задатки – набуття професійних умінь (освіта) – розвиток й удосконалення професійних умінь упродовж досвіду». Як зазначає Т. Матвійчук, найвищими якісними показниками праці учителя фізичної культури є два поняття «зрілість» та «майстерність». Особистісну зрілість учителя фізичної культури авторка розуміє як комплексну характеристику особистості фахівця, що забезпечує свідоме прийняття професійно значущих духовних, художніх і матеріальних цінностей і його прагнення реалізувати себе у процесі професійної діяльності в якості вчителя» [3, с. 42].

Згідно з опитуванням випускників Інституту фізичної культури і спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського близько 0,8 % вихованців загальноосвітніх закладів (серед них – 76 % у міській місцевості) професійно займаються спортом й зорієнтовані на змагальництво, досягнення результатів, глибоку особистісну мотивацію тощо. Звідси можна зробити висновок: акмеологічний аспект фізичної культури, як при формуванні професійних компетентностей майбутнього вчителя, так і в його професійній діяльності, має найширші горизонти й перспективи й мусить бути врахованим у контексті педагогічної

майстерності (ПМ) вчителя. Отже, поняття «майстерність» належить до синонімічного й водночас градаційного ряду «вміння – професіоналізм – майстерність – мистецтво». Це нашоухує на думку, що студенти, як і дипломовані педагоги, можуть досягати різних ступенів якості у своїй діяльності залежно від вихідних здібностей і схильностей, успішного навчання й удосконалення упродовж виробничих практик.

Соціологічне опитування, проведене серед студентів та викладачів Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за ключовим питанням «Який учитель володіє педагогічною майстерністю?» дозволило виокремити кілька домінант, що виражаються такими концептами: знання, уміння, навички, здібності, досвід, неординарність, підхід, особистість, розвиток, власний приклад.

Екстраполяція цих елементів педагогічної довершеності на зміст і цілі професійної освіти вчителя фізичної культури дозволила зробити важливий проміжний висновок: система вищої освіти може повністю формувати тільки частину цих особистісних професійних домінант (знання, вміння, навички, підходи), на частину – може впливати (особистість, розвиток, досвід, власний приклад), а частина з них є незалежними відносно освітнього процесу змінними (здібності, неординарність, досвід).

У рамках пропедевтичного діагностування першокурсників Інституту фізичного виховання та спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського (опитано 85 студентів, які вступили у 2014 році) було з'ясовано валідність таких даних:

а) студенти, які вступали на спеціальність «Фізична культура» та мали високий рівень фізичної підготовки (170 – 200 балів), а також досягнення в окремих видах спорту (1 – 2 розряд, КМС) є високомотивованими в плані готовності до передавання досвіду наступним поколінням, демонстрування власного прикладу, задатків харизми й ефективного менеджменту;

б) студенти, які виявили високий рівень теоретичних знань з профільних дисциплін ЗНО (українська мова, біологія) та помірний або достатній рівень фізичної підготовки (150 – 170 балів) виявили високий або достатній рівень вмотивованості щодо педагогічної діяльності в царині фізичної культури, потреби в передаванні досвіду тощо, проте продемонстрували високий рівень потенційного креативного підходу. Студенти, які виявили помірний рівень теоретичних знань та фізичних нормативів й вступили переважно на контрактну (платну) форму навчання, виявляли високу вмотивованість спорадично.

Отже, помірний / високий рівень інтелектуальної підготовки та помірний / високий рівень фізичної підготовки є взаємодоповнювальними й взаємокомпенсувальними факторами. Це спростовує побутовий стереотип про те, що майстерним вчителем фізичної культури може бути демотивована в педагогічному плані молода людина, яка має високі фізичні кондиції або навпаки, високоерудована молода людина, яка демонструє низькі або помірні фізичні нормативи. Відповідно головна базова характеристика майбутнього вчителя фізичної культури – гармонійність фізичного й інтелектуального розвитку.

Це можна продемонструвати репрезентацією окремих анкет. Так, студент I курсу М., який демонстрував у школі достатні знання, проте захоплювався гімнастикою, зокрема вправами на перекладині й уже в 10 класі займав призові місця в районних змаганнях, ще в статусі учня заслужив авторитет і повагу серед молодших однолітків. Це сформувало в ньому стійку мотивацію для передавання досвіду наступним поколінням.

Інший приклад: студент I курсу А., який займався у спортивній школі за напрямом «Футбол» і став призером чемпіонату області серед сільських команд, під час навчання виявляв помірну зацікавленість до загальних дисциплін («Українська мова у професійному спілкуванні», «Історія України» тощо), проте значну увагу приділяв профільним предметам та фізичному розвитку.

Вищевказані анкетні приклади є типовими, проте близько 8% опитаних студентів I курсу, які виявили явне або приховане бажання розвивати педагогічні здібності в царині ФК мотивували це специфічними аргументами:

- а) довести свою фізичну й педагогічну спроможність;
- б) стати схожим на улюбленого вчителя;
- в) оволодіти найлегшою (один із найпоширеніших стереотипів) педагогічною спеціальністю тощо.

Указані результати анкетування вважаємо валідними й такими, що можуть стати основою подальших досліджень, виходячи з тези, що мотивація поруч зі здібностями й інтелектуально-фізичним рівнем є однією з основних передумов здобуття фаху на високому рівні.

Збір фактичних і статистичних даних для аналізу феномену розвитку ПМ майбутніх вчителів фізичної культури, на нашу думку, має включати відкрите й закрите анкетування, тестування й діагностування кількох референтних груп. По-перше, студентів першокурсників на предмет базових педагогічних, комунікативних, евристичних здібностей, а також вмотивованості в їхньому вдосконаленні; по-друге, студентів 3-4 курсів, які перебувають на етапі становлення-завершення теоретичної й практичної підготовки; випускників освітньо-кваліфікаційних рівнів (бакалавр, спеціаліст); по-третє, колишніх випускників, які мають значний, достатній досвід роботи в школі (3–5 років).

Недосконалість вступної системи до ЗВО педагогічного профілю зумовлює невідповідність або ж гетерогенні комбінації вихідних здібностей студентів-першокурсників та специфічний подальший розвиток цих здібностей.

Так, у процесі вступу на більшість факультетів педагогічних ЗВО в Україні, нажаль, відсутній творчий конкурс або професійний відбір за власне педагогічними здібностями. Зокрема, до Інституту фізичного виховання та спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського на державну форму навчання у 2013–2015 рр. було прийнято 267 студентів, які мали середній бал зовнішнього незалежного оцінювання нижче 180 та виявили високі показники під час складання нормативів з фізичної культури. При цьому вмотивованість та здатність бути учителем ніяк не діагностувалася.

Для вступу на суміжні спеціальності вказаного інституту це не має значення, тоді як недостатність схильності до педагогічної праці або відсутність мотивації до діяльності в цій царині, нажаль, виявляється вже під час навчання студента.

Аналіз анкетних даних студентів проміжного етапу навчання (II–III курси) у 2014 та 2015 роках показали такі можливі індивідуальні варіанти поєднання зовнішнього педагогічного впливу з особистісними характеристиками студента:

1. Має педагогічні, організаційні й комунікативні здібності (всі або частину з них), проте виявляє пасивний або ситуативний тип їхнього вдосконалення під час навчання й виробничих практик. Результат – посередній або достатній рівень ПМ.

2. Не має педагогічних, організаційних і комунікативних здібностей (всіх або частини з них), проте виявляє активний тип їхнього вдосконалення під час навчання й виробничих практик. Результат – посередній рівень ПМ.

3. Має достатній або високий рівень шкільної підготовки з профільних предметів (біологія, українська мова), що, як правило, (згідно з анкетуванням викладачів – у 84 % випадків) корелює зі здатністю до засвоєння компетенцій на репродуктивному й креативному рівнях та спроможністю самонавчатися, саморозвиватися й самовдосконалюватися за доцільного й цілеспрямованого впливу педагогів ЗВО.

Згідно з проведеними дослідженнями, цей тип студентів найпоширеніший та оптимальний, оскільки на тлі загального високого фізичного й інтелектуального розвитку вони найкраще розвивають у собі ПМ навіть, якщо не мали під час вступу достатньої мотивації бути вчителем фізичної культури.

Дослідження результатів педагогічних практик студентів Інституту фізичного виховання і спорту ВДПУ показало, що тим, хто мав достатню теоретичну й фізичну підготовку, але низькі показники з предмету «Педагогічна майстерність», вдалося досягати помірних, репродуктивних успіхів зі своїми вихованцями.

Основним стимулом для учнів у процесі роботи з таким учителем було: а) любов до уроку фізичної культури; б) особистий приклад вчителя як фізично досконалішої («спортивний взірєць») та старшої людини.

Тоді як студенти-практиканти, які виявили високі результати з предмету «Педагогічна майстерність», були учасниками й переможцями конкурсу педагогічної майстерності, окрім вищевказаних стимулів, викликали в учнів низку суб'єктивних психічних феноменів, про які вихованці в своїх анкетах вказували: «цікавий», «нестандартний», «завжди знайде вихід», «я хочу бути на нього схожим».

Щодо психологічних базисних характеристик майбутніх учителів фізичної культури в рамках дисертаційного дослідження було проведено тестування на психологічну стійкість, емоційну лабільність, емпатію, стресостійкість та інші важливі риси менеджера, педагога й психолога (універсальні психолого-педагогічні якості) й компаративне порівняння студентів I – III курсів різних напрямів підготовки.

Результати виявилися важливими для подальшого аналізу й моделювання: серед п'яти інститутів ВДПУ (Інститут фізичного виховання і спорту, Інститут філології й журналістики, Інститут математики, фізики і технологічної освіти, Природничо-географічний факультет, Інститут психології, педагогіки і мистецтв) студенти Інституту фізичної культури і спорту виявили найвищий рівень стресостійкості, готовності до спонтанних педагогічних ситуацій, що потребують негайного вирішення, а також низку інших духовних якостей, котрі напряму пов'язані зі специфікою предмета, способу діяльності й життя вчителя фізичної культури. Це створює сприятливий ґрунт для моделювання інноваційного навчального процесу та дозволяє знехтувати можливими похибками щодо надмірної лабільності, демотивованості та емоційності майбутніх учителів фізичної культури.

Вищенаведені узагальнення вказують на сприятливі умови для розвитку й подальшого застосування майбутніми учителями фізичної культури ПМ, проте й вимагають специфічних методик, прийомів та технік.

Аналіз навчальних програм з курсу «Педагогічна майстерність» Інституту фізичного виховання та спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського дозволяє резюмувати такі основні їх дидактичні та методологічні особливості, що містять як недоліки, так і переваги:

1. Дисципліна «Педагогічна майстерність» зорієнтована більше на тактику проведення уроку фізичної культури, ніж на загальну стратегію освітнього процесу.

2. Указана дисципліна навчає студента вирішувати найбільш типові й складні педагогічні проблеми та задачі уроків «Фізичне виховання» у школі: розв'язання конфліктних ситуацій, мотивація учня, нестандартний підхід до тих елементів шкільного змісту освіти, що пов'язані з найменшою мотивацією й найбільшим спротивом з боку учнів (організаційні моменти, складання нормативів з неігрових дисциплін тощо);

3. Предмет «Педагогічна майстерність» зорієнтований на нестандартне, небуденне проведення уроків й у процесі свого втілення в шкільній практиці передбачає, що кожен урок має бути особливим і навіть містити елементи епатажу (здивування, зацікавлення), виходу за предмет (спорт, культура, мистецтво);

4. Цей предмет має на меті загострити й окреслити усі переваги предмету «Фізична культура» на тлі інших шкільних дисциплін: розважальність, корисність, змагальність, цікавість, необмежені потенційні можливості й максимально знизити негативні стереотипи щодо уроку фізичної культури: втома, брак вольових зусиль, потреба в організованості, відмінність гендерної мотивації до діяльності (хлопчики більше полюбують предмет, ніж дівчатка, особливо у старших класах).

Окрім цього, на кафедрі теорії й методики фізичного виховання викладається низка дисциплін, суміжних із власне педагогічною майстерністю та таких, що містять її компоненти: «Теорія і методика фізичного виховання», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Теорія і методика спортивної підготовки». «Основи теорії й методики спортивного тренування», «Нетрадиційні засоби фізичної культури», «Педагогіка фізичного виховання», «Сучасні педагогічні технології викладання фізичної культури», «Підвищення спортивної майстерності».

Було гіпотетично припущено, що високий рівень ПМ може бути у двох випадках: коли абітурієнт (надалі – студент) має достатній вихідний теоретичний рівень (результати ЗНО, високі результати творчого конкурсу), педагогічні здібності,

високу професійну мотивацію. Діагностування останньої проводилося нами під час 1 семестру першого курсу Інституту фізичного виховання та спорту (спеціальність «Фізичне виховання») та студентів 1 семестру 4 курсу, які перебувають на завершальному етапі одержання освітньо-кваліфікаційного рівня.

Оброблення даних засвідчило такі результати: на початку навчання близько 16,5 % першокурсників заявили про відсутність бажання працювати вчителем фізичної культури й мотивували свій вступ бажанням одержати вищу освіту; розвинути фізичні та спортивні здібності. Серед студентів 4 курсу мотивація займатися педагогічною діяльністю вища – 86 % проти 83,5% у першого.

Аргументація мотиваційного вибору розташовується в порядку спадання таким чином: «У мене це виходить», «Робота у школі гарантує хоч і незначний, але стабільний соціальний пакет», «Я хочу передати свої знання і вміння наступному поколінню». Ці дані свідчать про незначне зростання професійної вмотивованості й значне – професійної спрямованості майбутніх учителів фізичної культури ВДПУ. Остання зростає через засвоєння упродовж навчання різноманітних форм її реалізації, серед яких виокремлюють: професійну спрямованість навчальних занять з фізичної культури, педагогічних практик та фізичного виховання в позанавчальний час [1; 6; 7].

Отже, на етапі збирання теоретичних та емпіричних даних у процесі дослідження розвитку педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичної культури в процесі професійної підготовки було проведено пропедевтичний доекспериментальний етап збирання емпіричних даних.

У результаті цього серед викладачів і студентів Інституту фізичного виховання і спорту ВДПУ імені Михайла Коцюбинського та Хмельницького національного університету виокремлено спільні концептуальні установки щодо розвитку ПМ: знання, уміння, навички, здібності, досвід, неординарність, підхід, особистість, розвиток, власний приклад.

Було також встановлено, що в рамках здобуття вищої освіти майбутніми учителями фізичної культури неможливо досягнути абсолютного рівня ПМ, тому до інструментарію збирання даних були включені також опитування студентів I курсу, окремо II-III курсів, випускників і діагностування колишніх випускників, які займаються самоосвітою, планомірним підвищенням рівня кваліфікації. Пропедевтичне діагностування виявило також, що найпоширенішим інтелектуально-психологічним типом студентів є особи, що виявляють достатній або високий рівень теоретичної підготовки і здатність до засвоєння ЗУН на репродуктивному й креативному рівнях, спроможність самонавчатися, саморозвиватися й самовдосконалюватися.

Висновки. Контент-аналіз освітньо-професійних програм, навчальних планів, робочих програм підготовки майбутніх учителів фізичної культури показав, що серед навчальних дисциплін, які підлягають обов'язковому вивченню, для розвитку педагогічної майстерності найбільш важливими є: «Вступ до спеціальності», «Педагогіка», «Психологія», «Культура професійного мовлення та спілкування» та ін. Однак результати констатувального етапу експерименту показали низький рівень розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури. Виявлено низку недоліків, що ускладнюють процес розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, серед яких: незначний зв'язок теорії з практикою; теоретична підготовка студентів не носить інтерактивного характеру; традиційні методи навчання у ЗВО; обмежена кількість посібників і методичних рекомендацій щодо висвітлення значення розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури та її впливу на професійну діяльність; незначна кількість завдань, спрямованих на розвиток цієї особистісної характеристики. Це зумовлює необхідність визначення й обґрунтування педагогічних умов розвитку педагогічної майстерності майбутнього учителя фізичної культури, розроблення моделі.

Література

1. Балахнічова Г. В. Формування професійної майстерності майбутнього фахівця фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студ. випускних курсів ін-тів фіз. Культури/ Г.В.Балахнічова, Л.В.Заремба. –Луцьк : РВВ «Вежа» ВДУ ім. Лесі Українки, 2004. – 82 с.
2. Великий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / Уклад. і голов., ред. В. Т. Бусел.– К.; Ірпінь: ВТФ «Перун», 2005 – 1728 с.
3. Матвійчук Т. Ф. Формування педагогічної майстерності майбутніх учителів фізичного виховання й процесі професійної підготовки. Дис...канд. пед. наук. – 13.00.04 – теорія і методика професійної освіти / Тетяна Фартівна Матвійчук. – Львів, 201 с.
4. Професійна освіта : Словник : Навч. Посіб. / [Уклад. С. У. Гончаренко та ін.; за ред. Н. Г. Ничкало]. – К.: Вища школа, 2000. – 390 с.
5. Суценко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Людмила Петрівна Суценко. – К., 2003. – 45 с.
6. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (4), 2284–2291.
7. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. *Journal of Physical Education and Sport*, 18 (2), 810–815.

Reference

1. Balakhnichova, H. V. (2004). Developing professional skills in future physical education teachers. Lutsk: Vezha.
2. Busel, V. T. (Ed.). (2005). Great explanatory dictionary of the contemporary Ukrainian language. Kyiv; Irpin: Perun.
3. Matviichuk, T. F. (2015). Developing pedagogical mastery in future physical education teachers during professional training. (PhD thesis). Lviv Research and Practical Centre of the Institute for Vocational Education, Lviv.

4. Honcharenko, S. U. (2000). Professional education. Kyiv: Vyshcha shkola.
5. Sushchenko, L. P. (2003). Theoretical and methodological principles of professional training of future specialists in physical education and sport in higher education institutions. (Abstract of postdoctoral thesis). The Institute for Pedagogy and Psychology of Professional Education of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv.
6. Halaidiuk, M., Maksymchuk, B., Khurtenko, O., Zuma, I., Korytko, Z., Andrieieva, R. ... Maksymchuk, I. (2018). Teaching approaches in extracurricular physical activities for 12-14-year-old pupils under environmentally unfavourable conditions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (4), 2284–2291.
7. Maksymchuk, I., Maksymchuk, B., Frytsiuk, V., Matviichuk, T., Demchenko, I., Babii, I. ... Savchuk, I. (2018). Developing pedagogical mastery of future physical education teachers in higher education institutions. Journal of Physical Education and Sport, 18 (2), 810–815.

УДК 796.011.009 (100)

Москаленко Н.В.,
доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор, проректор з наукової діяльності,
Яковенко А.В.,
старший викладач кафедри спортивних ігор,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту,

НАЦІОНАЛЬНІ СТАНДАРТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ США

У статті представлено аналіз змісту національних стандартів з фізичного виховання для учнів загальноосвітніх шкіл Сполучених Штатів Америки, розроблених товариством здоров'я та фізичного виховання. Передбачено 5 національних стандартів, що включають в себе рухову компетентність учнів, фізкультурні знання та їх застосування на практиці, здоров'язбереження та відповідний рівень фізичної підготовленості, соціальну інтеграцію, мотивацію, рефлексивну поведінку, задоволення від рухової активності та самовираження за допомогою рухів. Національні стандарти фізичного виховання передбачають певний рівень компетентності учнів кожного класу початкової, середньої та старшої школи. Метою застосування стандартів є фізично грамотний індивід з визначеним рівнем психомоторного, когнітивного та афективного розвитку, який застосовує оздоровчу фізичну активність протягом всього життя. Дослідження проведено для визначення можливостей використання зарубіжного досвіду в практиці фізичного виховання українських школярів.

Ключові слова: фізичне виховання, національні стандарти, школярі, США.

Москаленко Н.В., Яковенко А.В. Национальные стандарты физического воспитания школьников США. В статье представлен анализ содержания национальных стандартов по физическому воспитанию для учащихся общеобразовательных школ Соединенных Штатов Америки, разработанных обществом здоровья и физического воспитания. Предусмотрено 5 национальных стандартов, включающих в себя двигательную компетентность учащихся, физкультурные знания и их применение на практике, здоровьесбережение и соответствующий уровень физической подготовленности, социальную интеграцию, мотивацию, рефлексивное поведение, удовлетворение от двигательной активности и самовыражение с помощью движений. Национальные стандарты физического воспитания предполагают определенный уровень компетентности учащихся каждого класса начальной, средней и старшей школы. Целью применения стандартов является физически грамотный индивид с определенным уровнем психомоторного, когнитивного и аффективного развития, осуществляющий оздоровительную физическую активность на протяжении всей жизни. Исследование проведено для определения возможностей использования зарубежного опыта в практике физического воспитания украинских школьников.

Ключевые слова: физическое воспитание, национальные стандарты, школьники, США.

Moskalenko N., Yakovenko A. National standards of physical education for US students. The article presents an analysis of the content of national standards for physical education for students of secondary schools in the United States of America, developed by the Society of Health and Physical Educators. There are 5 national standards, which include the motor competence of students, physical education knowledge and its application in practice, health preservation and the appropriate level of physical fitness, social integration, motivation, reflexive behavior, satisfaction from physical activity and self-expression through movements. National standards of physical education imply a certain level of students' competence in each class of primary, secondary and high school. The purpose of the application of standards is a physically literate individual with a certain level of psychomotor, cognitive and affective development, carrying out health-improving physical activity throughout life.

The study was conducted to determine the possibilities of using foreign experience in the practice of physical education of Ukrainian schoolchildren. As a basis, we can take a comprehensive approach to child development, based on the national standards of physical education of schoolchildren in the United States, which implies the impact on various areas – health, education, communication, entertainment. At the same time, it is important to gradually raise the level of consciousness by choosing various forms and means of physical education from primary to secondary and high school.

Key words: physical education, national standards, schoolchildren, USA.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В Україні в даний час формуються та реалізуються нові підходи до складання шкільних програм, виховання особистості, відбувається перебудова змісту освіти взагалі [2]. Тому вивчення досвіду інших країн може допомогти у вирішенні багатьох проблем, що постають перед вітчизняними ученими і педагогами, стимулювати удосконалення національної системи освіти та фізичного виховання зокрема.

Досить цікавим є досвід Сполучених Штатів Америки, оскільки спорт та фізичне виховання є невід'ємною частиною життя американського суспільства. Уряд США постійно приділяє велику увагу покращенню стану здоров'я населення, збільшенню рухової активності школярів, що знаходить відображення у документах урядових та громадських організацій, удосконаленні стандартів в галузі фізичного виховання.

Особливістю фізичного виховання у Сполучених Штатах Америки, поряд із відсутністю єдиної системи, є наявність загальнонаціональних стандартів у цій галузі, а також рекомендацій провідних організацій з фізичного виховання та спорту щодо створення програм з фізичного виховання, обсягу рухової активності школярів тощо [3].

Загальні питання організації фізичного виховання в школах зарубіжних країн, і зокрема США, порушували як вітчизняні (Т.Ю. Осадча, І.Г. Максименко, 2008; А. Мандюк, 2013; Н. Пагелова, С. Власова, 2017; С.В. Мединський, О.В. Ківерник, 2017), так і зарубіжні вчені (К. Hardman, 2008; К. Н. Cooper зі співавторами, 2016; A. Glick, R. Oben, 2017; J. Jung, J. Ressler, A. Linder, 2018).

Власне зміст національних стандартів з фізичного виховання школярів представляє науковий інтерес, оскільки вони є тим критерієм компетентності, якого учні повинні досягти у процесі фізичного виховання.

Мета дослідження – огляд змісту національних стандартів фізичного виховання школярів Сполучених Штатів Америки для аналізу можливостей використання компетентнісного підходу у фізичному вихованні українських шкіл.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, аналіз і синтез.

Виклад основного матеріалу. Метою фізичного виховання школярів в США є розвиток фізично освічених індивідів з високим рівнем знань та навичок для здійснення оздоровчої фізичної активності протягом всього життя [5].

Як результат фізично освічений індивід набуває необхідних навичок участі у різних видах фізичної активності, знає наслідки та переваги залученості у різні види фізичної активності, регулярно бере активну участь у фізичній активності, фізично підготовлений, розуміє цінність фізичної активності для здорового способу життя [11].

Для досягнення мети фізичного виховання товариство здоров'я та фізичного виховання (SHAPE America) розробило національні стандарти фізичного виховання для учнів шкіл, яким випускники мають відповідати. Зміст та структуру програм фізичного виховання створюють шкільні округи або окремі школи, дотримуючись визначених вимог та стандартів [5, 10].

Відповідно до вимог національних стандартів з фізичного виховання до кінця 5 класу учень демонструє компетентність у основних рухових навичках та обраних комбінаціях рухів; використовує базові рухові концепції в танці, гімнастиці та дрібних практичних завданнях; ідентифікує основні фізкультурно-оздоровчі поняття; демонструє прийняття себе та інших у фізичній активності; розуміє переваги фізично активного способу життя.

До кінця 8 класу учень застосовує тактичні та технічні дії у різних іграх, демонструє основні рухові навички у різних поєднаннях, складає та впроваджує здоров'язберігаючі програми фізичної активності, бере участь у самостійно організованій фізичній активності, співпрацює і заохочує однокласників до фізичної активності, приймає індивідуальні особливості та демонструє інклюзивну поведінку, залучається до фізичної активності для отримання задоволення і самовираження.

До закінчення школи учень буде готовий до коледжу або кар'єри, про що свідчить здатність планувати і впроваджувати різні типи особистої фізичної активності, демонструвати компетентність у двох чи більше видах рухової активності, що можна використовувати протягом всього життя, описує ключові поняття, пов'язані з успішною участю у фізкультурній діяльності, моделювати відповідальну поведінку при фізичній активності, займатися фізкультурною діяльністю, яка задовольняє потреби самовираження, випробування себе, соціальної взаємодії та задоволення.

Результати навчання у старшій школі організовані на двох рівнях. Перший рівень відповідає мінімальним знанням та навичкам, яких повинні досягти учні, щоб бути готовими до вступу у коледж або до кар'єри.

Другий рівень дозволяє учням побудувати компетенції на першому рівні, додаючи більш поглиблені знання та навички, що є бажаними для готовності до коледжу або кар'єри [5, 10].

Всього SHAPE America представляє 5 національних стандартів, засоби досягнення яких варіюються залежно від віку учнів. Для кожного класу передбачено результати відповідності національним стандартам, що допомагає вчителям розробляти навчальні плани, навчальні блоки, уроки і завдання.

Узагальнена схема стандартів представлена у таблиці 1. В основі стандартів лежить термін «фізична грамотність», що охоплює три області фізичного виховання (психомоторне, когнітивне і афективне) і враховує не тільки фізичну компетентність і знання, але також ставлення, мотивацію і соціальні й психологічні навички, необхідні для участі у фізичній активності.

Таблиця 1

Узагальнений зміст національних стандартів фізичного виховання школярів

Початкова школа (1 – 5 класи)	Середня школа (6 – 8 класи)	Старша школа (9 – 12 класи)
<i>1 стандарт: учень демонструє компетентність у різних рухових навичках та моделях руху</i>		
Включення у програму занять основних рухів (різновиди стрибків,	Включення у програму занять танців і ритміки, гімнастики, фігурного катання,	1 рівень – різні форми танцю (креативний танець, фолк, хіп-хоп,

бігу тощо), вправ на рівновагу (статичних і динамічних), маніпулятивних рухів (метання, передачі, кидки м'яча тощо), ритмічних рухів під музику.	легкої атлетики, боротьби, спортивних ігор (бейсбол, волейбол, баскетбол, футбол, теніс, бадмінтон, боулінг тощо), занять на свіжому повітрі (рекреаційне веслування, туризм, орієнтування, ковзання, альпінізм, катання на велосипеді тощо), у воді (за наявності умов, плавання, дайвінг, синхронне плавання, водне поло), самостійної рухової активності у позанавчальний час.	латина тощо), 1 напрямок оздоровчого фітнесу (йога, пілатес, силове тренування, кардіо-тренування тощо), спортивні ігри (баскетбол, футбол, лакрос, хокей, теніс, гольф, шахи та ін.); 2 рівень – хореографічна підготовка (балет, модерн, фолк, хіп-хоп, латина тощо), 2 і більше напрямків оздоровчого фітнесу (йога, пілатес, силове тренування, кардіо-тренування, кікбоксинг, зумба тощо), спортивні ігри.
<i>2 стандарт: учень застосовує знання концепцій, принципів, стратегій і тактик, пов'язаних з рухом та діями</i>		
Розуміє поняття руху у просторі, застосовує рухові дії у відповідь на ритм, рухається у просторі зі зміною напрямку та швидкості, варіює швидкість та силу рухів за вказівкою вчителя, застосовує варіації рухів в ігрових ситуаціях.	Варіює власний простір у грі, використовує різні проходи, повороти, обманні дії, перехід від наступальних до захисних дій, змінює швидкість, силу або траєкторію удару залежно від розташування об'єкта по відношенню до мішені тощо.	1 рівень – використовує поняття та принципи руху, щоб підвищити продуктивність у вибраній фізичній діяльності, створює план підвищення рівня розвитку фізичних якостей; 2 рівень – описує швидкість, точність кидків у спортивних іграх, визначає етапи вивчення рухової дії.
<i>3 стандарт: учень демонструє знання та навички для досягнення та підтримки здоров'язбережувального рівня фізичної активності та підготовленості</i>		
Розуміє переваги фізичної активності для зміцнення здоров'я, активно займається на заняттях фізичним вихованням, розуміє важливість проведення розминки перед виконанням інтенсивних фізичних вправ; за допомогою вчителя аналізує результати тестування фізичної підготовленості, відповідні або невідповідні для підтримання рівня здоров'я, підбирає вправи для підвищення рівня розвитку фізичних якостей, що відстають; розуміє різницю між збалансованим харчуванням, фізичною активністю та високим рівнем здоров'я	Бере участь у позакласній фізичній активності (2 – 3 рази на тиждень), обирає напрямок позашкільних занять фізичною активністю, активному дозвіллі, заняттях на відкритому повітрі або танцювальних заходах, бере участь у помірній або енергійній фізичній активності щонайменше 60 хвилин на день; веде журнал фізичної активності та харчування розробляє та впроваджує власну програму фізичної активності, розраховує цільову ЧСС; розробляє стратегії збалансованого харчування, споживання води, щоденної фізичної активності; практикує різні стратегії боротьби зі стресом.	1 рівень – обговорює переваги фізично активного життя, пов'язаного з навчанням або кар'єрою, бере участь у позакласній, позашкільній фізичній активності декілька разів на тиждень, впроваджує план підвищення рівня фізичної підготовленості, реалізує план харчування для підтримки енергетичного балансу для здорового, активного способу життя, визначає стратегії управління стресом. 2 рівень – досліджує взаємозв'язок між фізичною активністю, харчуванням, статурою, бере участь у суспільних заходах з акцентом на фізичну активність; розробляє та підтримує фітнес-портфоліо; розробляє план харчування до і після тренування; застосовує стратегії управління стресом.
<i>4 стандарт: учень виявляє відповідальну особисту та соціальну поведінку як повагу до себе та інших</i>		
Приймає персональну відповідальність за використання спортивного обладнання та простору, виявляє відповідальну поведінку у взаєминах з вчителем, учнями, у самостійній діяльності; поважно вислуховує коректні відгуки інших; дотримується встановлених правил у різних фізичних вправах; дотримується інструкцій вчителя щодо безпечної участі у фізичній активності.	Виявляє особисту відповідальність, використовуючи відповідний етикет у співпраці з однокласниками, демонструє інклюзивну поведінку, демонструє внутрішню та зовнішню мотивацію щодо участі у позакласній фізичній активності, використовує ефективні навички самоконтролю; демонструє навички співробітництва шляхом використання встановлених правил та керівних принципів щодо вирішення конфліктів, належним чином використовує обладнання, інвентар, тренажери за вказівкою вчителя та самостійно.	1 рівень – використовує ефективні навички самоуправління, використовує належний етикет, повагу до інших при командній фізичній активності, застосовує найкращі практики для безпечної участі у фізичній активності, 2 рівень – приймає відмінності між індивідуальними характеристиками та ідеалізованими образами тіла, зображеними в ЗМІ; приймає провідну роль у регулюванні фізичної активності.
<i>5 стандарт: учень визнає цінність фізичної активності для здоров'я, задоволення, випробування себе, самовираження, соціальної взаємодії</i>		
Порівнює користь для здоров'я від	Визначає різні види фізичних	1 рівень – аналізує користь обраної

участі у обраній фізичній активності; описує позитивні відчуття, що виникають під час участі у фізичній активності, описує і порівнює позитивні соціальні взаємодії у фізичній активності в парі, в малих та великих групах, описує соціальну користь участі у фізичній активності.	навантажень та їх вплив на здоров'я, визначає компоненти фізичної активності, що сприяють зниженню стресу, аналізує наслідки фізичної активності; ідентифікує та бере участь у приємній для себе фізичній активності.; демонструє повагу до себе та інших у фізкультурній діяльності, заохочує та допомагає іншим у виборі фізичної активності.	фізичної активності для здоров'я, вибирає і бере участь у фізкультурних заходах або танцях, які відповідають потребі самовираження і задоволення, 2 рівень – визначає унікальність фізичної активності як засобу самовираження.
---	---	---

Таким чином, розроблені та впроваджені на основі представлених стандартів навчальні програми з фізичного виховання сприятимуть розвитку фізично освіченого індивіда у сприятливому навчальному середовищі.

Комплексний підхід до виховання фізично грамотного учня дозволить сформувати у нього розумові навички, пов'язані зі знанням основ рухової активності, в тому числі, самостійної, почуттєві навички, пов'язані зі стосунками у навчальному середовищі і задоволенням від діяльності та психомоторні – спрямовані на розвиток та підтримку належного рівня фізичної підготовленості протягом всього життя.

Висновки. Аналіз документальних матеріалів та літературних джерел свідчить про відсутність єдиної системи шкільної освіти з фізичного виховання школярів у Сполучених Штатах Америки. Кожен шкільний округ, школа, вчитель фізичної культури беруть участь у створенні навчальних програм з предмету «Фізична культура» на основі великої кількості рекомендацій, директив, власного досвіду. Основною умовою створення навчальних програм є закладення в них ключових компетенцій – національних стандартів з фізичного виховання, розроблених американським товариством здоров'я та фізичного виховання для учнів на всіх щаблях освіти, для кожного класу.

На нашу думку, цінним для системи фізичного виховання українських шкіл є комплексний підхід до розвитку дитини, покладений в основу національних стандартів з фізичного виховання школярів США, який передбачає вплив на різні сфери – здоров'я, навчання, спілкування, розваги. При цьому важливим є поступове підвищення рівня усвідомленості щодо вибору різних форм та засобів фізичного виховання від початкової до середньої та старшої школи. Учні початкових класів повинні оволодіти основами рухових дій з видів спорту, запропонованих шкільною програмою, скласти уявлення про базові фізкультурні поняття, виявляти відповідальну поведінку під час фізичної активності, описувати позитивні відчуття від рухів. Для учнів середньої школи передбачено оволодіння арсеналом технічних і тактичних дій з різних видів спорту та фізичної активності, їх планування та застосування, активну участь у позакласних формах фізичного виховання, прийняття себе та оточуючих, їх заохочення і стимулювання до фізичної активності. Учні старшої школи здатні самостійно планувати, організувати та контролювати фізичну активність, виявляти поглиблену компетентність і знання у різних видах фізичних вправ, демонструвати навички самоуправління, прийняття та розуміння відмінностей у фізичному розвитку оточуючих, реалізовувати потребу у самовираженні та задоволення від фізичної активності. Як результат, випускник школи уявляється освіченою особистістю, здатною усвідомлено використовувати різні види рухової активності протягом життя.

Перспективи подальших досліджень полягають у аналізі критеріїв ефективності фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти різних країн світу.

Література

- 1.Мандюк А. Фізичне виховання в системі середньої освіти США / А. Мандюк // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №2. – С. 210 – 213.
- 2.Мединський С.В. Використання досвіду США з організації оздоровчої рухової активності в Україні / С.В. Мединський, О.В. Ківерник // Молодий вчений. – 2017. – №3.1 (43.1). – С. 210 – 213.
- 3.Осадчая Т.Ю. Физическое воспитание школьников в США: учеб.пособие для студентов вузов физ.воспитания и спорта / Т.Ю. Осадчая, И.Г. Максименко. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 144 с.
- 4.Пангелова Н. Зарубіжний досвід організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах / Н. Пангелова, С. Власова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – №1. – С. 215 – 221.
- 5.DC Office of the State Superintendent of Education, 2017 Physical Education Standards. 63 p.
- 6.Glick A. NFL flag-in-schools: one simple, turnkey solution to encourage physical activity in America's schools / A. Glick, R. Oben // Huffpost. 09/12/2017. https://www.huffingtonpost.com/entry/nfl-flag-in-schools-one-simple-turnkey-solution-to_us_59b719cfe4b08f6632c07672
- 7.Hardman K. Situation and sustainability of physical education in schools: a global perspective. / K. Hardman // Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences. – 2008. – Vol. 19 (1). – P. 1-22.
- 8.Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools / K. H. Cooper, J. D. Greenberg, D. M. Castelli, M. Barton, S. B. Martin, J. R. Morrow Jr. // Research quarterly for exercise and sport. – 2016. – Vol. 87. – N. 2. – P. 133-140.
- 9.Jung J. Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education. / Jung J., Ressler J., Linder A. // Advances in Physical Education. – 2018. – №8. – P. 253-262. DOI: 10.4236/ape.2018.82023
10. National Standards for K-12 Physical Education Copyright 2013, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.
11. SHAPE America. Grade-level outcomes for K-12 physical education. Reston, VA: Author, 2013.

References

1. Mandyuk, A. (2013) "Physical education in the United States educational system", Sportyvnyi visnyk Pridniprov'ya, no 2, pp. 210 – 213.
2. Medynskiy, S.V., Kivernyk, O.V. (2017) "Use of US experience in the organization of motor activity in Ukraine", Molodyi vchenyi, no 3.1 (43.1), pp. 210 – 213.
3. Osadchaya, T.Yu., Maksimenko I.G. (2008) "Physical education of schoolchildren in the USA", Kiev: Olympic literature, 144 p.
4. Pangelova, N., Vlasova, S. (2017) "Foreign experience in organizing physical education in secondary schools", Sportyvnyi visnyk Pridniprov'ya, no 1, pp. 215 – 221.
5. DC Office of the State Superintendent of Education, 2017 Physical Education Standards. 63 p.
6. Glick, A., Oben, R. (2017) NFL flag-in-schools: one simple, turnkey solution to encourage physical activity in America's schools, Huffpost. https://www.huffingtonpost.com/entry/nfl-flag-in-schools-one-simple-turnkey-solution-to_us_59b719cfe4b08f6632c07672
7. Hardman, K. (2008) Situation and sustainability of physical education in schools: a global perspective, Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J. of Sport Sciences, Vol. 19 (1), P. 1-22.
8. Implementing Policies to Enhance Physical Education and Physical Activity in Schools / K. H. Cooper, J. D. Greenberg, D. M. Castelli, M. Barton, S. B. Martin, J. R. Morrow Jr. Research quarterly for exercise and sport, 2016, Vol. 87, N. 2, pp. 133–140.
9. Jung, J. Ressler, J., Linder, A. (2018) Exploring the Hidden Curriculum in Physical Education. Advances in Physical Education, 2018, №8, pp. 253-262. DOI: 10.4236/ape.2018.82023
10. National Standards for K-12 Physical Education Copyright 2013, SHAPE America – Society of Health and Physical Educators.
11. SHAPE America. (2013). Grade-level outcomes for K-12 physical education. Reston, VA: Author.

Ніколаєнко В.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор

Воробйов М.І.

кандидат педагогічних наук, професор

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ФАКТОРИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО РЕЗЕРВУ У ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇНАХ ЄВРОПИ

Національний університет фізичного виховання і спорту України. Вивчення питань, пов'язаних з підготовкою спортивного резерву для професійного футболу, завжди були і залишаються актуальними і практично значущими, що і зумовило проведення даного дослідження. Мета - визначити фактори реалізації програми підготовки спортивного резерву у провідних футбольних країнах Європи. Методи: аналіз спеціальної літератури, навчальних програм і документів; системний аналіз, метод порівняння і зіставлення. Проаналізована сучасна практика підготовки юних футболістів в країнах Європи. Показано ряд прогресивних підходів до реалізації програми розвитку футболу для підростаючого покоління. Отримані результати можуть бути покладені в основу розробки програмно-нормативних документів з розвитку вітчизняного дитячо-юнацького футболу.

Ключові слова: дитячо-юнацький футбол, організація підготовки, програма підготовки.

Николаенко В. В., Воробьев М.И. Факторы реализации программы подготовки спортивного резерва в ведущих футбольных странах Европы. Национальный университет физического воспитания и спорта Украины. Изучение вопросов, связанных с подготовкой спортивного резерва для профессионального футбола, всегда были и остаются актуальными и практически значимыми, что и обусловило проведение данного исследования. Цель - определить факторы реализации программы определить факторы реализации программы подготовки спортивного резерва в ведущих футбольных странах Европы. Методы: анализ специальной литературы, учебных программ и документов; системный анализ, метод сравнения и сопоставления. Проанализирована современная практика подготовки юных футболистов в странах Европы. Показано ряд прогрессивных подходов в реализации программы развития футбола для подрастающего поколения. Полученные результаты могут быть положены в основу разработки программно-нормативных документов по развитию отечественного детско-юношеского футбола.

Ключевые слова: детско-юношеский футбол, организация подготовки, программа подготовки.

Nikolaenko V., Vorobyov M. Factors of the implementation of the sports reserve training program in the leading European football countries. National University of Physical Education and Sport of Ukraine. The study of issues related to the preparation of a sports reserve for professional football has always been and remains relevant and practically important, which led to the conduct of this study. The purpose – determine the factors of the program implementation; determine the factors of the implementation of the sports reserve training program in the leading European football

countries. Methods: analysis of special literature, curricula and documents; system analysis, method of comparison and comparison. Analyzed the modern practice of training young football players in Europe. A number of progressive approaches to the implementation of the program for the development of football for the younger generation is shown. The results obtained can be used as the basis for the development of program-normative documents on the development of domestic youth football.

Key words: youth football, training organization, training program.

Постановка проблеми. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють необхідність створення довготривалих програм підготовки висококваліфікованого спортивного резерву для професійного спорту. Підходи до розробки та реалізації таких програм в різних видах спорту, в тому числі і в футболі, знайшли теоретико-методологічне обґрунтування в ряді робіт українських та зарубіжних дослідників [4, 11].

Зауважимо, що системи багаторічної підготовки юних футболістів до інтеграції в професійний спорт в Україні та країнах Західної Європи суттєво відрізняються. Це обумовлено відмінностями в тренерських підходах до визначення цілей, завдань, форм організації тренувальної та змагальної діяльності, а також до розробки стратегії підготовки футболістів та фінансового забезпечення дитячо-юнацького футболу.

Найбільш інноваційні та прогресивні моменти накопиченого досвіду довготривалої підготовки спортивного резерву в футболі в багатьох країнах, перш за все Західної Європи, заслуговують не тільки на пильну увагу українських фахівців, а й наукового обґрунтування напрямків їх використання з метою якісної трансформації вітчизняної системи підготовки юних футболістів.

Дослідження проводилося відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2016-2020 р. р. Міністерства освіти і науки України за темою 2.21 "Удосконалення системи підготовки на сучасному етапі розвитку футболу" (номер держреєстрації 0116U001618).

Мета дослідження - визначити фактори реалізації програми підготовки спортивного резерву у провідних футбольних країнах Європи.

Методи дослідження - аналіз спеціальної літератури, навчальних програм і документів; системний аналіз, метод порівняння і зіставлення.

Результати дослідження. Сучасний стан професійного футболу свідчить, що у провідних європейських клубах замало власних вихованців, які регулярно виступають за головну команду. З огляду на це, власники футбольних клубів все більше замислюються про розвиток дитячо-юнацького футболу, а саме про потенційні вигоди, які обіцяє успішна реалізація програми підготовки спортивного резерву для спорту вищих досягнень.

По-перше, це регіональна (місцева) ідентичність футбольного клубу - включення до складу головної команди власних вихованців дозволяє зберегти футбольну культуру, манеру гри і філософію клубу.

По-друге - фінансова ефективність: з точки зору бухгалтерського обліку вихованці власної футбольної академії не визнаються як актив, що знаходиться на балансі клубу. Тому, в разі переходу гравця в інший клуб, весь дохід від його продажу фіксується в документах звітності як прибуток. Можливість продажу власних вихованців робить підготовку талановитих гравців дуже прибутковою стратегією.

По-третє - витрати на утримання футбольних академій не входять до складу релевантних витрат за правилами FFP (Financial Fair Play), а ось прибуток від продажу випускників академій може бути включено до доходів. Крім того, вихованці власних академій, як правило, мають більш низькі очікування по заробітній платі в порівнянні із зірковими гравцями, які перейшли з інших клубів [10].

Зазначені фактори в сукупності підводять до висновку: дотримання вимог FFP при виконанні програми з підготовки спортивного резерву для професійного футболу сприяє отриманню значних доходів клубами.

Так, ФК «Манчестер Сіті» недавно інвестував 200 млн. євро в створення нової академії та навчально-тренувального комплексу, що свідчить про довгострокову стратегію клубу, ключовим моментом якої є виконання програми підготовки кваліфікованих футболістів для головної команди [1].

За результатами досліджень European Club Association стану роботи футбольних академій Європи було встановлено [9]:

- ✓ в більшості академій займається близько 200-250 юних футболістів;
- ✓ в основному академії мають по 3-4 групи футболістів, які сформовані за віком;
- ✓ 75% вихованців є жителями місцевого регіону (академія розташована на відстані 1 години їзди);
- ✓ 60% академій мають в своєму складі іноземних футболістів (серед старших вікових груп 3% гравців є вихідцями з інших країн);
- ✓ 75% академій тісно співпрацюють зі школами, а 50% - з університетами;
- ✓ 50% академій надають можливість навчання в школі на базі клубу.

Відносно тренувального процесу, зважаючи на інтенсифікацію гри у сучасному футболі, у академіях проводять пошук балансу між технічною та тактичною підготовкою юних талантів. Загалом: в молодших вікових групах індивідуальна майстерність розвивається на основі радісної атмосфери під час проведення тренувального процесу з широким застосуванням ігрової форми навчання і без активного втручання тренера; в середньому віці акцент робиться на спеціальну тактико-технічну підготовку – дії гравця у захисті, півзахисті та атаці; в старших вікових групах футболісти фокусують увагу на вдосконаленні тактичних систем гри та виконанні тактико-технічних завдань максимально наближених до ігрових епізодів [3].

Додатково для найбільш перспективних дітей організуються індивідуальні заняття. Слід зазначити, що не

всі академії приділяють цьому аспекту увагу: в одних немає індивідуальних тренувань; в інших - віддають їм перевагу. Встановлено, що 75% футбольних команд академій грають за системою 4-3-3 або 4-4-2 та використовують у навчальному процесі відеоаналіз проведених матчів.

Ефективність роботи академії залежить від якісної роботи селекційного департаменту по залученню талановитої спортивної молоді де основна увага сфокусована не на кількості, а на якості - рівень технічних навичок з урахуванням освітніх, психологічних та особистісних якостей кандидата [9]:

- 66% академій мають чітко визначені правила набору юних футболістів;
- 75% академій проводять функціональні проби і оцінку стану фізичного розвитку дітей.

З 1990-х рр. УЄФА проводить заходи по корегуванню кількості іноземних гравців у складі команд, які грають в європейських лігах шляхом впровадження різних норм і правил спрямованих стимулювати клуби до виховання власних гравців, що повинно допомогти в боротьбі з перенасиченням багатих клубів перспективною молоддю та зберегти клубам різних країн свою ідентичність.

Починаючи з сезону 2008/09 учасники Ліги чемпіонів УЄФА і Ліги Європи УЄФА повинні в заявці з 25 чоловік мати як мінімум вісім власних вихованців. Дана норма також розповсюджена на національні чемпіонати ряду європейських країн [8].

Впровадження цього правила передбачалось у три етапи:

- сезон 2006/07: чотири власних вихованця;
- сезон 2007/08: шість власних вихованців;
- сезон 2008/09: вісім власних вихованців;
- клуби не зобов'язані випускати на поле ту чи іншу кількість власних вихованців у кожному матчі або включати когось у заявку - склад на гру може бути будь-яким;

- власними вихованцями вважаються гравців, які, незалежно від національності, тренувалися в даному або будь-якому іншому клубі цієї ж національної асоціації протягом як мінімум трьох років у віці від 15 років до 21 року. При цьому половину заявлених власних вихованців повинні складати вихованці безпосередньо цього клубу, а інша половина може бути з інших клубів цієї асоціації.

Заслужовоє уваги досвід Королівської іспанської футбольної федерації (RFEF) стосовно підготовки власних гравців. Спортивні досягнення свідчать, що молодіжні національні збірні команди Іспанії знаходяться на провідних позиціях в Європі, вигравши найбільше змагань з 1993 року, ніж будь-яка інша країна (рис. 1).

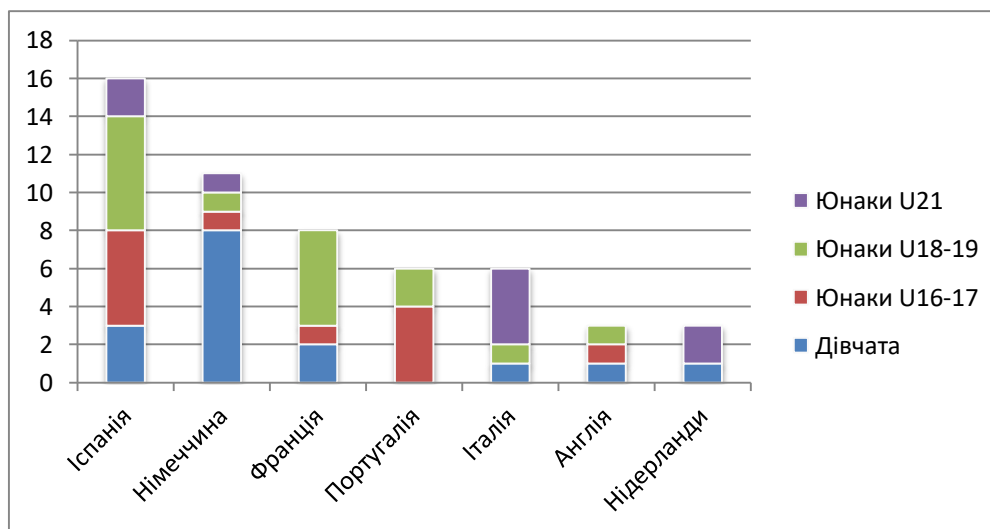


Рис 1. Переможці змагань серед молодіжних збірних команд з футболу за 1993-2015 р.р. [7].

Успішний розвиток дитячо-юнацького футболу в Іспанії був пов'язаний з ефективною роботою академій у таких клубах, як «Барселона», «Реал», «Реал Сосьєдад», «Атлетіко», «Валенсія», які за результатами Асоціації спортивної журналістики (SJA) входять до 20 найкращих клубів з підготовки кваліфікованих футболістів для 5 провідних європейських ліг [6]. Що дозволяє цим клубам протягом багатьох років здійснювати вдалу трансферну політику (табл. 1):

Таблиця 1

Трансферна вартість вихованців футбольних академій Європи за 2006-2016 рр. [2]

Клуб	Кількість вихованців	Трансферна вартість, £
Барселона	34	232 686 000
Реал Мадрид	26	176 825 000
Манчестер Юнайтед	28	157 840 000
Баварія	10	109 226 000
Ювентус	20	65 356 000

Особливості розвитку дитячо-юнацького футболу в Іспанії [5]:

1. Королівська іспанська футбольна федерація впровадила системний підхід в частині організації роботи регіональних федерацій для кожної вікової категорії юних спортсменів.

2. Структуровані за віком молодіжні команди (U15, U16, U17, U18, U19, U20 і U21). З кожною віковою групою працюють два тренери.

3. Тренери молодіжних команд додержуються єдиного стилю гри (акцент на утримання м'яча, використання контролю за м'ячем в обмеженому просторі, підтримання високої швидкості гри та техніки виконання відбору м'яча).

4. Системних підхід у підготовці тренерських кадрів. Так, Іспанія посідає третє місце по кількості тренерів категорії В, А і Pro (23 995), поступаючись Італії (29 420) і Німеччина (34 790), але переконливо домінує у співвідношенні до кількості гравців - 1:17 проти 1:48 - Італія, 1:96 - Франція, 1: 135 - Греція і 1: 150 – Німеччина.

Встановлено наступні аспекти витрат на утримання та фінансової ефективності футбольних академій Європи [9]:

- ✓ 25% футбольних академій - бюджет менше 0,5 млн. євро;
- ✓ 50% футбольних академій - бюджет не менше 1,25 млн. євро;
- ✓ 30% футбольних академій - бюджет більше 2,5 млн. євро;
- ✓ 50% клубів витрачають на академію менше 6% своїх бюджетів на розвиток власних академій;
- ✓ 30% клубів витрачають більше 8% своїх бюджетів на розвиток власних академій;
- ✓ статтями витрат футбольної академії є: персонал (26%), об'єкти інфраструктури (15%), контракти з гравцями (15%);
- ✓ в середньому 8,6% вихованців академій підписують контракт з клубами, в академіях яких вони займалися;
- ✓ 60% академій є джерелом доходу клубу.

Висновки.

Футбольні академії це не просто соціальні проекти, покликані забезпечувати популяризацію клубу або гри в цілому. Футбольна академія це частина клубу, частина філософії і, що найбільш важливо - частина клубної технології по відтворенню талантів. В академіях акумулюється весь досвід методичної думки клубу і це вкрай важливо.

Інвестиції в футбольні академії є ефективними засобами для клубів з фінансової точки зору, так як тим самим клуби мають можливість економити гроші на трансферах і заробітних платах власних гравців. Подібні інвестиції вирішують кілька завдань. Перша – пошук і розвиток спортивних талантів, як футболістів, так і виховання тренерського і методичного складу клубу. Друга – стратегічна, підготовка резерву для професійного клубу. Третя – популяризація самого клубу, як джерела своїх цінностей.

Література

1. Григорович А. Академія «Манчестер Сити». Как развивается молодежь на «Этихад»: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/youngwarriors/750532.html>
2. Дешевле футболистов покупать: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: http://easternscout.com/russianfootballacademies_ru
3. Николаенко В. В. Рациональная система многолетней подготовки футболистов к достижению высшего спортивного мастерства: монография / В. В. Николаенко. - К. : Саммит-книга, 2014. – 360 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Football coach shortage paints bleak picture for England's future: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/football/2010/jun/01/football-coach-shortage-england>
6. Harris N. Revealed: Barcelona No1 for producing players for clubs in Europe's elite leagues: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportingintelligence.com/2012/12/13>
7. Mrkonjic M. Global Football Development / M. Mrkonjic, R. Poli, C. Boillat, T. K. Marston: CIES - Centre International d'Etude du Sport, 2016. – Vol.1 – 70 p.
8. Protection of young players: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/protection-young-players/index.html>
9. Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football / European Club Association, 2012. – 163 p.
10. UEFA Club Licensing and Financial Fair Play Regulations / UEFA, 2018. – 104 p.
11. Wein H. Developing Youth Football Players / H. Wein. — Champaign, IL: Human Kinetics, 2007. - 253 p.

References

1. Grigorovich A. Academy "Manchester City". How are young people developing at Etihad: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/youngwarriors/750532.html>
2. Cheaper football players to buy: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: http://easternscout.com/russianfootballacademies_ru
3. Nikolayenko V.V. (2014). The rational system of perennial training for football players to achieve higher sportsmanship: monographs, Summit Book, Kiev, p. 360.
4. Platonov V.N. (2004). System training in the Olympic sport. General theory and its practical applications, Olympic literature, Kiev, 808 p.

5. Football coach shortage for England's future: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.theguardian.com/football/2010/jun/01/football-coach-shortage-england>
6. Harris N. Revealed: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <http://www.sportingintelligence.com/2012/12/13>
7. Mrkonjic M., Mrkonjic M., Poli R., Boillat C., T. (2016). Marston Global Football Development, CIES - Center International d'Etude du Sport, Vol.1, p. 70.
8. Protection of young players: [Електрон. ресурс]. – Режим доступа: <https://www.uefa.com/insideuefa/protecting-the-game/protection-young-players/index.html>
9. Report on Youth Academies in Europe: Youth development central for the future of club football (2012), European Club Association, p. 163.
10. UEFA Club Licensing and Financial Fair Play Regulations (2018), UEFA, p. 104.
11. Wein H. (2007). Developing Youth Football Players, Champaign, IL: Human Kinetics, p. 253.

Нестерчук Н.Є.

доктор наук, доцент,

завідувач кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування

Осіпчук І.О.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Подольчук І.С.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З СИНДРОМОМ ДАУНА

Стаття присвячена актуальним питанням застосування програми фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна. Дослідницька робота проводилася на базі центру ранньої педагогічної реабілітації та соціальної адаптації дітей «Пагінець». Діти були розподілені на дві групи з урахуванням ідентичного віку та психомоторного розвитку. Проводився аналіз науково-методичної літератури щодо проблем фізичної реабілітації та соціальної адаптації дітей з синдромом Дауна. Детально описані сучасні підходи до проблеми вивчення дітей з даною патологією. Проаналізовані характерні симптоми та особливості розвитку дітей з синдромом Дауна. Ефективність запропонованої програми ґрунтувалася на поєднанні альтернативних та традиційних засобів фізичної реабілітації, що сприяло мотивації дітей до активної навчальної та рухової діяльності, покращенню психоемоційної сфери, значно покращилася фізична підготовленість та працездатність.

Ключові слова: фізична реабілітація, синдром Дауна, діти, програма.

Нестерчук Наталья, Осипчук Инна, Подольчук Инна. Физическая реабилитация детей с синдромом Дауна. Статья посвящена актуальным вопросам применения программы физической реабилитации детей с синдромом Дауна. Исследовательская работа проводилась на базе центра ранней педагогической реабилитации и социальной адаптации детей «Пагинец». Дети были распределены на две группы с учетом идентичного возраста и психомоторного развития. Проводился анализ научно-методической литературы по проблемам физической реабилитации и социальной адаптации детей с синдромом Дауна. Подробно описаны современные подходы к проблеме изучения детей с данной патологией. Проанализированы характерные симптомы и особенности развития детей с синдромом Дауна. Эффективность предложенной программы основывалась на сочетании альтернативных и традиционных средств физической реабилитации, способствовало мотивации детей к активной учебной и двигательной деятельности, улучшению психоэмоционального сфера, значительно улучшилась физическая подготовленность и работоспособность.

Ключевые слова: физическая реабилитация, синдром Дауна, дети, программа.

Nesterchuk N., Osipchuk I., Podolyanchuk I. Physical rehabilitation of children with Down syndrome. The article is devoted to the actual questions concerning application of the program of physical rehabilitation of children with Down syndrome. The research work was carried out on the basis of the center of early pedagogical rehabilitation and social adaptation of children "Pahinets". Each child was diagnosed with Down syndrome by the Rivne Regional Medical Pedagogical Commission. The children were divided into two groups taking into account the same age and motor development. Under supervision were children 5-6 years old. The children were divided into two groups: control (n = 30) and the main (n = 30), taking into account the same age and motor development. The children of the control group were engaged in the usual methodology. The children of the main group were engaged in the development of a comprehensive program of physical rehabilitation. The comprehensive program of physical rehabilitation was based on the results of the recording of the experiment and included three parts: introductory, main, final. An analysis of modern special literature on the problems of physical rehabilitation and social adaptation of children with Down syndrome was conducted. The modern approaches to the problem of studying children with this pathology were determined in detail. Described are the characteristic symptoms and features of development of children with Down syndrome. The success of the proposed

program was based on the combination of alternative (exercise therapy, mechanotherapy) and traditional (music therapy, dance-movement therapy, fitball-gymnastics) physical rehabilitation, this contributed to the motivation of children for active learning and motor activity, significantly improved the psycho-emotional sphere, their physical preparedness and working capacity.

Key words: physical rehabilitation, Down's syndrome, children, program.

Постановка проблеми. На сьогодні проблема реабілітації дітей з синдромом Дауна стає все більш актуальною внаслідок того, що їх число має стійку тенденцію до збільшення, змінити яке наше суспільство найближчим часом не зможе. Тому зростання числа дітей з вищевказаним діагнозом слід розглядати як постійно діючий фактор, що вимагає планомірних рішень. Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, вченими не повністю розкривається впровадження фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна [2, 10].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За останнє десятиліття значно зросла кількість публікацій, присвячених вивченню даного генетичного захворювання.

Проблемою фізичної та психічної реабілітації дітей з синдромом Дауна займалися сучасні вітчизняні та іноземні фахівці в галузі корекційної педагогіки та психології: М. Бруні, С. Вайнерман, Н. Гіренко, П. Лаунтеслагер, П. Уіндерс [10].

Проте, незважаючи на проаналізовані наукові публікації, висновки та рекомендації щодо фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна, ця проблема має багато невирішених питань особливо в плані роботи з дітьми і їхніми батьками в ранньому віці і тому залишається актуальною.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми фізичної реабілітації для дітей з синдромом Дауна.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, аналіз документальних даних, медико-біологічні методи, метод контрольних випробувань (тестувань), методи математичної статистики.

Дослідницька робота проводилася на базі центру ранньої педагогічної реабілітації та соціальної адаптації дітей «Пагінець». Під спостереженням знаходилися діти 5-6 років. Кожній дитині Рівненською обласною медико-педагогічною комісією було поставлено діагноз: синдром Дауна.

Виклад основного матеріалу дослідження.

Синдром Дауна – це генетичне захворювання, яке характеризується аномалією (потроєнням) 21 пара хромосом, недоумством і характерними зовнішніми ознаками (розкосі очі, пласке обличчя, одна поперечна складка на долоні, відносно низький зріст, великий язик).

У дітей з синдромом Дауна яскраво виражена затримка психічного і фізичного розвитку. Рівень розумового розвитку IQ у таких дітей варіює від 20 до 75 і залежить від віку, початку реабілітації та обсягу реабілітаційних заходів. Незважаючи на відносно низький рівень інтелекту, діти з синдромом Дауна дуже уважні, ласкаві, терплячі при навчанні та слухняні.

Дітям з синдромом Дауна притаманні симптоми швидкої втомлюваності, недостатньої концентрації уваги, дратівливості, лабільності емоційної сфери, загальна ослабленість [7, 8].

На основі аналізу спеціальної літератури, документальних даних та досвіду провідних фахівців дозволили розробити комплексну програму фізичної реабілітації для дітей з синдромом Дауна. У розробленій програмі реабілітації реалізовувалися такі завдання:

- корекція і розвиток координаційних здібностей;
- корекція і профілактика соматичних порушень;
- розвиток рухових функцій;
- розвиток навичок самообслуговування;
- розвиток комунікативних умінь;
- формування соціальної моделі поведінки.

Для вирішення поставлених завдань були підібрані засоби фізичної реабілітації, які ми застосовували в процесі роботи з дітьми синдрому Дауна: традиційні (ЛФК, механотерапія); альтернативні (музикотерапія; танцювально-рухова терапія; фітбол-гімнастика).

Специфіка проведення занять передбачала:

- встановлення індивідуального підходу до дитини та диференційований підбір завдань;
- комбінований та ігровий характер заняття;
- розвиток довільної уваги;
- розташування реабілітаційного обладнання у полі зору дитини;
- відсутність зайвих предметів на заняттях;
- ігрові, альтернативні форми навчання;
- підкреслення особистого успіху кожного;
- уникнення ситуацій змагання.

Комплексна програма фізичної реабілітації будувалася з урахуванням результатів констатуючого експерименту і включала три частини: вступну, основну, заключну.

Діти були розподілені на дві групи: контрольна (n = 30) і основна (n = 30) з урахуванням ідентичного віку та моторного розвитку. З дітьми контрольної групи займалися за загальноприйнятою методикою. Діти основної групи займалися за розробленою комплексною програмою фізичної реабілітації.

Під час первинного оцінювання був проведений порівняльний аналіз показників фізичного розвитку здорових дітей за комплексною програмою розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» та дітей з синдромом Дауна.

У таблиці 1 наведені дані, що дозволили визначити фізичну підготовленість та динаміку розвитку основних фізичних якостей у дітей з синдромом Дауна 5-6-ти років, а саме силу та гнучкості контрольної (n = 30) та основної (n = 30) груп на початку та в кінці дослідження.

Таблиця 1

Результати обстеження фізичних якостей у дітей з синдромом Дауна (см)

Показники		Стать	На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
			Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)	Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Стрибок у довжину з місця, см	Х	69,8±0,57	68,3±0,44	70,2±0,75	75,3±0,48
		Д	65,6±0,58	65,1±0,52	66,8±0,48	70,2±0,66
2	Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	5,9±0,27	6,1±0,36	6,5±0,45	7,9±0,46
		Д	6,3±0,44	6,2±0,52	6,8±0,57	8,2±0,36

Аналізуючи середні значення показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи (см) та стрибок у довжину з місця (см) було виявлено що, в обох групах до початку впровадження комплексної програми фізичної реабілітації показники значно не відрізнялися.

Серед хлопчиків КГ стрибок у довжину з місця покращився з 69,8±0,57 на 70,2±0,75 (0,4 см); в ОГ серед хлопчиків з 68,3±0,44 на 75,3±0,48 (7 см). У дівчаток КГ середній показник стрибка у довжину покращився з 65,6±0,58 на 66,8±0,48 (1,2 см); у дівчаток ОГ з 65,1±0,52 на 70,2±0,66 (5,1 см).

Приріст показників нахилу тулуба вперед з положення сидячи збільшився, у контрольній групі серед хлопчиків з 5,9±0,27 на 6,6±0,45 (0,6 см), в основній групі середній показник покращився з 6,1±0,36 на 7,9±0,46 (1,8 см). Серед дівчаток контрольної групи середній показник нахил тулуба вперед з положення сидячи покращився з 6,3±0,44 на 6,8±0,57 (0,5 см); значно краще покращився результат у дівчаток основної групи 6,2±0,52 на 8,2±0,36 (2,1 см).

У таблиці 2 наведені дані, що дозволяють оцінити динаміку розвитку основних фізичних якостей таких як швидкість та спритність, контрольної (n=30) та основної (n=30) груп на початку та наприкінці дослідження.

Таблиця 2

Результати обстеження фізичних якостей у дітей з синдромом Дауна (с)

Показники		Стать	На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
			Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)	Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
1	Біг на 30 м, с	Х	9,78±0,32	9,64±0,42	9,32±0,25	8,08±0,47
		Д	10,06±0,58	10,15±0,46	9,91±0,33	8,97±0,52
2	Човниковий біг 3x10 м, с	Х	14,78±0,47	15,12±0,35	13,92±0,67	12,84±0,41
		Д	15,27±0,62	15,13±0,58	15,02±0,74	13,44±0,62

Показники бігу на 30 м у хлопчиків контрольної групи зменшилися з 9,78±0,32 на 9,32±0,25 (0,46 с); показники основної групи, мали дещо кращий результат: час бігу дистанції зменшився з 9,32±0,25 на 8,08±0,47 (1,24 с). У дівчаток контрольної групи показники бігу на 30 м не зазнали значних змін, зменшився з 10,06±0,58 на 9,91±0,33 (0,15 с); дівчатка основної групи показали значно кращий результат, їх показники зменшилися з 10,15±0,46 на 8,97±0,52 (1,18 с).

За показниками розвитку спритності у вправі човниковий біг 3x10 м результати зменшилися серед хлопчиків контрольної групи з 14,78±0,47 на 13,92±0,67 (0,86 с); хлопчики основної групи показали кращий результат, їх показники зменшилися з 15,12±0,35 на 12,84±0,41 (2,28 с). Під час виконання вправи човниковий біг 3x10 м у дівчатка контрольної групи показники покращилися не значно з 15,27±0,62 на 15,13±0,58 (0,14 с); значно кращий результат показали дівчатка основної групи, їх показники покращилися з 15,02±0,74 на 13,44±0,62 (1,58 с).

Аналізуючи показники фізичних якостей у дітей з синдромом Дауна обох груп, можна стверджувати, що фізична реабілітація покращила у ОГ показники швидкості, спритності, сили та гнучкості.

Унаслідок обстеження дітей з синдромом Дауна у КГ та ОГ на початку дослідження спостережено збіг результатів пальчикової гімнастики. Крім того, наприкінці дослідження, простежено значне відставання виконання вправ дітей КГ порівняно з середніми балами дітей ОГ (табл. 3).

Таблиця 3

Результати обстеження дітей з синдромом Дауна в обох дослідних групах, (бали)

Дії, виконання		На початку дослідження		Наприкінці дослідження	
		Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)	Контрольна група (n=30)	Основна група (n=30)
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Загально-розвиваючі вправи	1,83±0,83	1,66±0,89	2,16±0,54	2,66±0,44
2	Виконання пальчикової гімнастики	1,16±0,83	1,16±0,54	1,33±0,83	3,00±0,00
3	Ходьба по гімнастичній лаві	1,33±0,83	1,16±0,83	1,66±0,54	2,83±0,44

У результаті дослідження дітей з синдромом Дауна було виявлено що, середній бал виконання загально-розвиваючих вправ у КГ збільшився з 1,83±0,83 до 2,16±0,54 бала; у дітей ОГ середній бал покращився з 1,66±0,89 до 2,66±0,44 бала, діти ОГ вправи виконували самостійно, лише деякі з них припустилися незначних помилок.

На початку дослідження спостерігався збіг результатів пальчикової гімнастики у КГ та ОГ 1,16±0,83 і 1,16±0,54 відповідно; наприкінці дослідження діти КГ – 1,33±0,83 бала, тобто діти частково намагалися виконати пальчикову гімнастику але більшість виконувала з допомогою; діти ОГ виконували повністю самостійно та без помилок – 3,00±0,00.

Унаслідок аналізу виконання ходьби по гімнастичній лаві, на початку дослідження результати КГ - 1,33±0,83 бали, були дещо кращі ніж у дітей ОГ 1,16±0,83 бали; наприкінці дослідження діти ОГ – 2,83±0,44 бали – впоралися краще ніж діти КГ – 1,66±0,54 бали.

Отримані результати обстеження обох груп свідчать про те, що діти основної групи, після застосування запропонованої комплексної програми фізичної реабілітації, виконували ці вправи самостійно або з незначною допомогою.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дає змогу стверджувати про доцільність раннього початку реалізації реабілітаційних заходів та комплексного застосування фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна.

Незважаючи на опрацьованість цієї проблеми, на сьогодні недостатньо розроблений добір диференційованих засобів фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна, практично не приділяється увага фізичному вихованню, що негативно впливає на загальний розвиток дітей з даною патологією. Усе це визначає актуальність розробки програм фізичної реабілітації, пошуку нових шляхів, засобів і методів формування основних рухових якостей, корекції вторинних порушень.

Особливості розвитку дітей з синдромом Дауна викликані затримками психомоторного та розумового розвитку. У дітей з синдромом Дауна спостерігаються проблеми у моторному розвитку, розвитку мовлення, зору, слуху, проблеми із запам'ятовуванням нових умінь і навичок, здатністю узагальнювати, міркувати. Такі діти пізніше починають посміхатися, сидіти, повзати, ходити, говорити. Вони мають особливості розвитку які відрізняють їх від дітей без порушень. У дітей з синдромом Дауна більш розвинена здатність співпереживати, виявляти почуття гумору, захоплено спілкуватися з однолітками і дорослими.

Покращення досліджуваних показників у дітей основної групи свідчить про позитивний вплив фізичної реабілітації за запропонованою програмою, ефективність якої перевірялася.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці практичних рекомендацій та залучення батьків до фізичної реабілітації дітей з синдромом Дауна.

Література

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Гладченко І. В. Фізичне виховання та основи здоров'я / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: збірник наукових праць – Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю» / за ред. Т. В. Сак. – К., 2013 – Вип. 8. – С. 25–33.
3. Григус І. М. Реабілітаційне обстеження в практиці фізичного терапевта : навчальний посібник / І. М. Григус, О. Б. Нагорна, В. В. Горчак. – Рівне, 2017. – 130 с.
4. Мойра Пітерсі програма раннього втручання для дітей із затримкою розвитку, маленькі сходи / [Мойра Пітерсі, Робін Трелоар, Сью Кейнс, Діона Утер, Еріка Брар]. – Луцьк : Вісник, 2006. – 80 с.
5. Михайлова Н. Є. Теоретичні та методологічні аспекти фізичної реабілітації дітей з особливими потребами: / І. М. Григус, Т. Л. Ковальчук, Н. І. Котяй, Н. Є. Михайлова. – Рівне, 2012. – 124 с.
6. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» / Л. В. Калуська. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 144 с.
7. Кашуба О. М. Формування навичок великої моторики у дітей з синдромом Дауна дошкільного віку за допомогою фізичних вправ : навчальний посібник / О. М. Кашуба. – Рівне, 2011. – 85 с.
8. Нагорна О. Б. Особливості корекційно-виховної роботи з дітьми з особливими освітніми потребами: навчально-методичний посібник / О. Б. Нагорна. – Рівне, 2012. – 99 с.
9. Поле Е. В. Двигательное развитие ребенка с синдромом Дауна : пособие для специалистов / Е. В. Поле, П. Л. Жиянова, Т. Н. Нечаева. – Москва : Даунсайд Ап, 2008. – 80 с.

10. Савицький А. М. Психомоторна готовність до шкільного навчання дітей з синдромом Дауна / А. М. Савицький // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. - 2013. - Вип. 23. - С. 209-212.

References

1. Wilchkovsky E. S. Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children : Teaching. manual / E. S. Wilczkowski, O. I. Kurok. – Sumy : VTD "University Book", 2008. - 428 p.
2. Gladchenko I. V. Physical education and basics of health / I. V. Gladchenko // Theory and practice of oligophrenopedagogy and special psychology: collection of scientific works - Thematic issue "Concept of preschool education of children with mental retardation" / ed. T. V. Sak. - K., 2013 - Voip. 8. - pp. 25-33.
3. Grygus I. M. Rehabilitation examination in the practice of physical therapist: textbook / I. M. Grygus, O. B. Nagorna, V. V. Gorchak. - Rivne, 2017. - 130 p.
4. Moira Petersey early intervention program for retarded children, small steps / [Moira Petersey, Robin Treloard, Sue Keynes, Diona Uter, Erica Browne] – Lutsk : Visnyk, 2006. - 80 p.
5. Mikhailova N. E. Theoretical and methodological aspects of physical rehabilitation of children with special needs : / I. M. Grygus, T. L. Kovalchuk, N. I. Kotya, N. E. Mikhailova. - Rivne, 2012. - 124 p.
6. Kaluska L. V. Integrated program of development, education and upbringing of children of preschool age "Sunflower" / L. V. Kaluska. - Ternopil: Mandrivets, 2014. - 144 p.
7. Kashuba O. M. Formation of the skills of large motility in children with Down syndrome of pre-school age with the help of physical exercises : a manual / O. M. Kashuba. - Rivne, 2011. - 85 p.
8. Nagornaya O. B. Features of correctional work with children with special educational needs : educational manual / O. B. Nagorna. - Rivne, 2012. - 99 p.
9. Field E. V. Driving development of a child with Down syndrome : a manual for specialists / E. V. Pole, P. L. Zhianov, T. N. Nechaeva. – Moscow : Downside Up, 2008. - 80 p.
10. Savitsky A. M. Psychomotor readiness for school education for children with Down syndrome / A. M. Savitsky // Scientific journal of NP Dragomanov NPP. Series 19 : Correctional Pedagogy and Special Psychology. - 2013. - Issue 23. - P. 209-212.

Охромій Г.В.
доктор медичних наук, професор кафедри
Фізичної культури, спорту та здоров'я,
та кафедри ТОВ, фармація,
ДВНЗ, «Український державний хіміко-технологічний університет»,
Аніскевич С.В.
старший викладач кафедри
Фізичної культури, спорту та здоров'я,
ДВНЗ, «Український державний хіміко-технологічний університет»

ОПТИМІЗОВАНІ МЕТОДОЛОГІЇ ТА ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ВИКОНАННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ «ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ, ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ - ЗДОРОВ'Я НАЦІЇ»

У статті розкрито сучасний стан фізичного здоров'я населення в Україні. Виявлено перехідний період у реформуванні освіти. Запропонована методика експрес-діагностики толерантності до навантажень. Методика заснована на модифікації теплінг-тесту та розрахована для вікових категорій 5-17 років та старше. При виявленні методикою толерантності до навантажень у респондента, враховується індивідуальні показники властивостей нервової системи. Методика може бути корисною під час планування та організації навчального процесу з різних предметів, при підборі індивідуальних як розумових навантажень, так і під час занять фізичного виховання у школярів, студентів та інших категорій учнів. Методика незамінна для діагностики на початку та в кінці навчального семестру для відображення об'єктивної картини стану здоров'я учнів (прогрес або регрес).

Ключові слова: властивості нервової системи, школярі, студенти, навантаження, толерантність.

Охромій Г.В., Аніскевич С.В. Оптимизированные методологии и инновационные подходы к выполнению национальной программы «Физическая активность, здоровый образ жизни – здоровье нации». В статье раскрыто современное состояние физического здоровья населения в Украине. Выявлен переходный период в реформировании образования. Предложена методика экспресс-диагностики толерантности к нагрузкам. Методика основана на модификации Теплинг-теста и рассчитана для возрастных категорий 5-17 лет и более. При диагностики толерантности к нагрузкам у респондента по данной методике, учитываются индивидуальные показатели свойств нервной системы. Методика может быть полезна при планировании и организации учебного процесса по различным предметам, как при подборе индивидуальных умственных нагрузок, так и во время проведения физического воспитания школьников, студентов и других категорий учащихся. Методика незаменима для диагностики и отображения состояния здоровья учащихся в начале и в конце учебного семестра (прогресс или регресс).

Ключевые слова: свойства нервной системы, школьники, студенты, нагрузки, толерантность.

Okhromi G., Aniskevich S. Optimized methodologies and innovative approaches to the implementation of the national program "Physical activity, healthy method of life - health of nation" The article reveals the current state of physical health of the population in Ukraine. Revealed a transitional period in the reform of education. The proposed method of rapid diagnosis of tolerance to stress. The method is based on the modification of the Tipping test and is designed for age categories 5-17 years or more. When diagnosing tolerance to stress on the respondent according to this method, individual indicators of the properties of the nervous system are taken into account. The technique can be useful in planning and organizing the educational process in various subjects, both in the selection of individual mental loads, and during the physical education of schoolchildren and students.

The proposed method does not require special measuring equipment, training and automated decoding of results, which plays an essential role in the examination of large masses of people. This factor puts the method of winning screening studies with a high degree of reliability of the results.

The modified method of diagnosing the properties of the nervous system by psychomotor indexes allows more qualitatively and quantitatively to investigate the lability and strength of the nervous system, taking into account all age categories. The technique allows to determine the basic properties of the nervous system: lability - the speed of switching from one activity to another and strength - the ability to maintain the pace of work. The technique is indispensable for diagnostics at the beginning and at the end of the study semester to reflect the objective picture of the health of the nervous system student (progress or regress).

Key words: properties of the nervous system, schoolchildren, students, stress, tolerance.

Актуальність дослідження. В Україні система освіти останніми роками переживає період змін та реформації. Застаріли є методи навчання, організація навчального процесу та подача навчального матеріалу. Виявлено, зниження стану здоров'я учнів, випадки смерті на уроках фізичної культури. Виявлена тенденція до збільшення інвалідизації серед школярів, дефіцит рухової активності молоді складає 60-80% від необхідного рівня для підтримки нормального функціонування організму, здоров'я та фізичного стану [2; 4; 7; 16]. Спостерігається збільшення кількості дітей з вадами розвитку, зростають спадкова патологія, захворювання нервової та ендокринної систем, органів травлення, серцево-судинної системи та алергічні захворювання [5; 12].

Проблема погіршення здоров'я молоді як фізичного, так і психологічного, вже давно є актуальним питанням сучасної системи освіти [3; 6; 11; 12]. Частіш за все, школа несе відповідальність за багато проблем: вплив негармонійного учбового навантаження, невідповідність санітарно-гігієнічних умов, застарілі методи навчання тощо [12]. Медики, психологи, педагоги та батьки відзначають у дітей порушення, відхилення, невідповідності нормам розвитку, в першу чергу це стосується нервової системи [12].

Спостерігається невідповідність та неадекватність вимог навчальних планів та програм середньої освіти можливостям та потребам учнів. Ускладнюється процес навчання, підвищуються вимоги до знань та вмінь учнів, знижується компетентність вчителів. Не враховуються індивідуальні психологічні особливості учнів шкіл. Все це призводить до зниження зацікавленості учнів у навчанні, погіршення стану здоров'я через постійні стреси та ускладнення адаптації до соціального середовища [5; 15].

Не дивлячись на достатньо вагомий внесок дослідників у проблему покращення здоров'я молодого покоління, на сучасному етапі досі не розроблено критеріїв визначення оптимальних розумових та фізичних навантажень для школярів середніх загальноосвітніх шкіл з урахуванням психофізіологічних властивостей нервової системи.

Мета роботи – науково обґрунтувати оптимізовані методології і критерії та інноваційні підходи розумових та фізичних навантажень у школярів та студентів з урахуванням психофізіологічних, гендерних та вікових особливостей.

Спираючись на дослідження таких вчених, як П.Я. Гальперін, М.Н. Ільїн, Ж. Піаже, можна стверджувати, що розвиток інтелектуальних та фізичних здібностей у дітей відбувається неоднаково та залежить від багатьох факторів [7; 8; 11]. Зокрема, Ж. Піаже наголосив, що перехід дитини з одного вікового періоду в інший не відбувається відразу, а має індивідуальні відмінності у кожній дитини [8]. Крім того, добре відомо, яким неоднаковим буває і рівень знань учнів, яких навчає один і той же вчитель. Різні учні сприймають і засвоюють одні й ті ж пояснення вчителя, один і той же матеріал по-різному, що і призводить до різних успіхів у навчанні. Відповідно, особливості функціонування нервової системи в повній мірі відображаються на характері прояву психічних особливостей людини. Зв'язок індивідуальних властивостей нервової системи з особливостями поведінки людини простежується в багатьох дослідженнях [7; 8; 11; 12].

Зрозуміло, що при використанні у школі будь-яких форм і методів навчання неможливо врахувати всі індивідуальні особливості дітей. До уваги повинні прийматися тільки ті риси, які виявляються важливими в процесі навчання. Значною мірою на розвиток здібностей дитини впливають індивідуальні властивості нервової системи, зокрема, лабільність та сила. Ці властивості проявляються у будь-якій діяльності як дітей, так і дорослих, тому неможливо не звертати на них уваги, бо їх вплив відчутний у діяльності, в поведінці, у взаєминах з оточуючими [1; 7; 12]. Ми можемо стверджувати про наявність прямого взаємозв'язку між роботою нервової системи та успішністю у певній діяльності. Чим швидше відбуваються нервові процеси у корі головного мозку, тим легше людина може переключатись на різні види діяльності, має кращі адаптаційні можливості до стресів та здатність до швидкого інтелектуального розвитку.

Матеріали дослідження. Дослідження проводилося на базі дитячого садочку та середньої школи №67 Соборного району м. Дніпро. Всього обстежено 195 дітей, з них 90 хлопчиків та 105 дівчат різних вікових категорій від 5 до 17 років. Вибірка суцільна.

Методи дослідження. Методом визначення лабільності та сили нервової системи є обраний нами «Тепінг-тест» (від англ. tapping – постукування) [10]. Суть методу полягає у виконанні швидких стереотипних рухів кисті з нанесенням

крапок на папір олівцем. Теплінг потрібно вимірювати при максимальному ритмі. Вивчення максимального темпу рухів пальців кисті рук набуває найбільшого значення в дослідженні, адже з одного боку, ці рухи досить легко зареєструвати, а з іншого, саме рука є «знаряддям праці», зокрема, інтелектуальної [7; 9]. Інформативним показником функціонального стану центральної нервової системи є *психічний темп*. Його фізіологічною основою є *лабільність нервової системи* (ЛНС), що визначається кількістю стимулів, на яку нервова система здатна відреагувати в одну секунду, і *сила нервової системи* (СНС) – здатність утримати цей темп роботи. Психічний темп побічно впливає і на стійкість індивідуума до стресів [7; 11]. Як показують дослідження, «Теплінг-тест» важко застосовувати у випадку з дітьми молодшого віку, до 6-7 років, оскільки у даній групі дітей максимальна частота рухів невелика, відмінності між показниками згладжуються. Ця категорія дітей не може довго змушувати себе працювати в максимальному темпі [7]. Мають свої особливості й діти в пубертатному та юнацькому віці. Тому нами було модифіковано методику з урахуванням вікових та гендерних особистостей для дітей віком від 5 до 17 років. Дана модифікація має ряд характеристик:

- зменшено кількість квадратів для дослідження (у порівнянні із дорослим варіантом);
- поступово відбувається збільшення кількості квадратів із збільшенням віку досліджуваних;
- виведено шкали оцінки результатів дослідження лабільності нервової системи з урахуванням віку та статі;
- виведено формули визначення сили нервової системи з урахуванням показників теплінгу лівої та правої руки для кожної вікової категорії.

У нашій модифікації інтерпретація результатів залежить від вікової та гендерної категорії досліджуваного. Для кожної вікової та гендерної категорії розроблено відповідні критерії визначення лабільності нервової системи та технології розрахунку сили нервової системи. Відповідно до кожної вікової категорії та їх психологічних особистостей, нами розроблені бланки для тестування, які мають різну кількість квадратів. Змінюється і час для проведення методики та кількість символів (крапок), мінімальну та максимальну, яку можуть поставити досліджуванні за відведений час.

Аби адаптувати оригінальну методику для діагностики *лабільності нервової системи* у дітей за статтю та віком (від 5 до 17 років), нами було модифіковано оригінальну шкалу «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту», яка не враховує ці показники і як правило застосовувалась для дорослих категорій досліджуваних [11; 12]. Нами проведені розрахунки, обґрунтуванні критерії для вікової та гендерної категорії досліджуваних, які відображають результати більш інформативно у порівнянні із методикою Є.П. Ільїна [7]. За основу для розрахунку було взято мінімальний та максимальний бал кожного рівня ЛНС (низький, середній, високий та дуже високий) та відповідну кожному балу мінімальну та максимальну кількість крапок за шкалою. Для зазначених вікових категорій у нашій модифікації було використано від 1 до 6 квадратів на бланку методики (відповідно до кожного віку), оскільки, у дітей частота рухів та витривалість менша у порівнянні з дорослими. А зі збільшенням віку, збільшується можливість довго працювати у максимальному темпі. Тому, ми вважаємо, що зі зменшенням кількості квадратів необхідно відповідний розрахунок кількості крапок, які можуть поставити досліджувані. Для визначення мінімальної та максимальної кількості крапок кожного рівня лабільності НС (низький, середній, високий, дуже високий), яку може поставити досліджуваний по методиці з кількістю квадратів (від одного до шести) на бланку, ми вивели наступну універсальну формулу:

$$\Sigma \text{крапок ЛНС} = \frac{\Sigma N_{1-10}}{6} * N_m,$$

де: ΣN_{1-10} – кількість крапок певного балу рівня ЛНС (від 1 до 10 балів) у методиці з шести квадратами, N_m – кількість квадратів (від 1 до 5) у методиці для вікової категорії 5-17 років.

За допомогою даної формули нами було розраховано усі максимальні та мінімальні значення кількості крапок для кожного балу відповідного рівня ЛНС. Для визначення показників лабільності нервової системи нами розроблені та науково обґрунтована модель «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту для вікової категорії 5-17 років».

Ураховані **критерії** для вікових категорій від 5 до 17 років і старше в залежності від кількості квадратів на бланку: одноквадратна, двоквадратна, трьохквадратна, чотирьохквадратна та п'ятиквадратна методології (рис.1).

Сили нервової системи має ряд особливостей, і змінюється у кожній віковій категорії. Для **вікових категорій 5-6 та 7-8 років** не визначається сила нервової системи, оскільки, на нашу думку, частота рухів невелика і дослідити динаміку вкрай важко.

Для визначення показників *сили нервової системи* необхідно підрахувати кількість крапок в кожному квадраті правої та лівої руки та розрахувати за спеціальною формулою. Вікова категорія 9-10 років, методика **трьохквадратна**, ми розробили наступну формулу:

$$СНС=5 + \frac{(S_{2л}+S_{3л})-2*S_{1л}+(S_{2п}+S_{3п})-2*S_{1п}}{\Sigma S_{л(1-3)}+\Sigma S_{п(1-3)}} * 10,$$

де

$S_{1л}, S_{2л}, S_{3л}$ – кількість крапок у кожному квадраті, поставлених лівою рукою,
 $S_{1п}, S_{2п}, S_{3п}$ – кількість крапок у кожному квадраті, поставлених правою рукою,
 $\Sigma S_{л(1-3)}$ – сума крапок у трьох квадратах, поставлених лівою рукою,
 $\Sigma S_{п(1-3)}$ – сума крапок у трьох квадратах, поставлених правою рукою.

ВІК	Стать, корекційний коефіцієнт (k)	Кількість квадратів в бланку	ЛАБІЛЬНІСТЬ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ (ЛНС)										
			РІВЕНЬ	НИЗЬКИЙ			СЕРЕДНІЙ			ВИСОКИЙ			ДУЖЕ ВИСОКИЙ
				Кількість балів	1	2	3	4	5	6	7	8	
5-6 років	$k = \pm 5$	1	Кількість крапок	<12	13-22	23-25	26-27	28-29	30-31	32-33	34	35	>35
7-8 років	$k = \pm 5$	2		<25	26-43	44-50	51-54	55-57	58-61	62-65	66-68	69-70	>70
9-10 років	$k = \pm 5$	3		<37	38-65	66-76	77-81	82-86	87-92	93-98	99-102	103-105	>105
11-12 років	Хлопці $k = -5$	4		<49	50-86	87-101	102-108	109-115	116-122	123-130	131-136	137-140	>140
	Дівчата $k = +5$			<49	50-86	87-101	102-108	109-115	116-122	123-130	131-136	137-140	>140
13-14 років	Хлопці $k = -4$	5		<62	63-108	109-126	127-135	136-143	144-153	154-163	164-170	171-175	>175
	Дівчата $k = +4$			<62	63-108	109-126	127-135	136-143	144-153	154-163	164-170	171-175	>175
15-16 років	Хлопці $k = -4$	6		<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
	Дівчата $k = +4$			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
17 років	Хлопці $k = -5$			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210
	Дівчата $k = +5$			<74	75-129	130-151	152-162	163-172	173-183	184-195	196-204	205-210	>210

Рис. 1. Модель «Оцінка лабільності нервової системи за результатами теплінг-тесту для вікової категорії 5-17 років».

В залежності від вікової категорії та кількості квадратів визначення сили нервової системи відбувається за спеціальними формулами, враховуючи збільшення кількості квадратів [12].

Після розрахунку за формулою бала СНС (сили нервової системи) за результатами теплінг-тесту, визначають її рівень (низька, середня, висока, дуже висока). Тому діагностика сили нервової системи є важливою для моделювання успішності у навчанні школярів. *Адже із збільшенням віку дитини відбуваються зміни у резервних можливостях, які необхідно знати, аби уникнути ускладнень у розвитку школярів.*

Для **вікової категорії 5-8 років** з урахуванням розвитку інтелектуальних та фізичних можливостей дитини, нами було максимально спрощено методику для отримання більш якісних результатів. Оскільки, діти цього віку не можуть довго виконувати різного виду завдання, ми ставили за мету визначити особливості роботи нервової системи, а не м'язів кисті руки.

Ми розробили бланк із двома квадратами для лівої та правої руки досліджуваних. Аналізуючи результати кожної руки, ми зможемо дати характеристику домінуючій півкулі головного мозку (відповідно, для праворуких – домінування лівої півкулі, для ліворуких – правої півкулі). Також ми не розділяли показники за гендерними ознаками.

Для **вікових категорій 8-17 років** бланки методики також призначені для діагностики за допомогою лівої та правої руки. Для цих вікових категорій поступово збільшується кількість квадратів для більш якісного та кількісного визначення сили нервової системи. Адже в період статевого дозрівання відбувається активізація інтелектуальних та фізичних якостей дитини, які важливо діагностувати максимально широко.

Для **вікової категорії 11-17 років** ми розділили показники за гендерними ознаками, оскільки під час статевого дозрівання існують істотні видозміни у розвитку хлопців та дівчат [8].

Для **вікової категорії 15-17 років** визначити реакцію на навантаження і витривалості до навантажень більш досконало покажуть бланки з шістьма квадратами (доросла версія методики). Для обробки результатів розроблена спеціальна програма «lability», призначена для роботи на звичайному персональному комп'ютері (ПК). Програма обробляє дані приладу для виміру лабільності, що підключається до ПК через послідовний порт [11].

Висновки. На сучасному етапі, важлива роль у концепції розвитку освіти відводиться психологічному здоров'ю учнів в освітніх установах, його зміцненню та збереженню, як інтегрованого показника фізичного здоров'я.

Відомо, що саме у шкільний період формується здоров'я, закладаються особистісні якості та відбувається пізнання навколишнього світу. Протягом навчання у школі дитина проходить розвиток від дитинства до юнацтва.

Навчання у школі, інституті є періодом постійних змін та розвитку, які потрібно враховувати як педагогам, так і батькам.

Тому правильна діагностика стану здоров'я учнів для покращення їх учбової діяльності, правильного фізичного розвитку та запобігання смертності під час занять з фізичної культури є дуже важливо. Використання теплінг-тесту є результативним, доступним та інформативним методом щодо тимчасових змін максимального темпу рухового стереотипу кистю руки.

Запропонований нами метод не потребує спеціального вимірювального обладнання, навчання і автоматизованої розшифровки результатів, що відіграє суттєву роль при обстеженні великих масивів людей є доступним, інформативним та результативним. Цей фактор ставить методику вирашних скринінгових досліджень з високим ступенем достовірності

результатів. Інформативний показник – темп виконання певних ритмічних рухів рукою є екстраположним на стан нервової системи. Модифікована методика діагностики властивостей нервової системи за психомоторними показниками, дозволяє більше якісно та кількісно дослідити лабільність та силу нервової системи учнів з урахуванням вікової категорії. Методика дозволяє визначити основні властивості нервової системи: лабільність – швидкість переключання з одного виду діяльності на інший та силу – здатність утримувати темп роботи. Методика незамінна для діагностики школярів на початку та в кінці навчального семестру для відображення об'єктивної картини стану здоров'я нервової системи школярів у динаміці (прогрес або регрес).

На нашу думку, методика необхідна, та може стати базисною при виконанні Національної програми «Фізична активність, здоровий спосіб життя - здоров'я нації».

Література

1. Апанасенко Г.Л. Книга о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К.: Медкнига, 2007. – 132с.
2. Балакірєва О.Г. Здоров'я та поведінкові орієнтації української молоді: соціологічний вимір: За результатами нац. соц. опитування підлітків та молоді 10–22 років / О.Г. Балакірєва. – Укр. ін-т досліджень; Українсько-канадський проект «Молодь за здоров'я-2». – К.: Укр. ін-т соц. досліджень, 2005. – 256 с.
3. Горащук В.П. Культура здоров'я – новий сучасний напрям формування здорового покоління / В.П. Горащук. – Київ, 2006. – 165с.
4. Гречишкіна О.Д. До питання про використання модульно-рейтингової методики студентами педінституту анатомії та фізіології людини / О.Д. Гречишкіна. – Київ, 1999. – 39с.
5. Еволюція педагогічної освіти в Україні на етапі націєтворення: [монографія]: / [К.П. Бабенко, О.І. Гура, О.К. Данилевич, А.В. Сущенко, Т.І. Сущенко та ін.]; під ред.: О.О. Фунтикової. – Запоріжжя: КПУ, 2008. – 391 с.
6. Засуха Л.В. Вплив фізичної активності на підвищення розумової працездатності студента / Л.В. Засуха. – Київ, 2000. – 30с.
7. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 384с.
8. Ильина М.Н. Психологическая оценка интеллекта у детей / М.Н. Ильина. СПб: Питер, 2006. 368с.
9. Методика експрес-діагностики свойств центральной нервной системы по психомоторным показателям Е.П. Ильина (Теппинг-тест) / Райгородский Д.Я. (редактор-составитель). Практическая психодиагностика: Учебное пособие. – Самара: Издательский дом «Бахрах-М», 2000. – 582с.
10. Оновлення соціально-психологічної та педагогічної науки на етапі націєтворення: тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конфе-ренції, 20 квітня 2012 р. / за ред. В.М. Огаренка та ін. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – 204с.
11. Охромій Г.В. Багатофакторна система реабілітації, прогнозування інвалідності і комплексної профілактики інфаркту міокарда: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня докт. мед. наук.: 14.02.03 / Галина Василівна Охромій, – К., 2008. – 38с.
12. Охромій Г.В. Експрес-діагностика толерантності до навантажень у школярів. Методичний посібник / Укладачі: Г.В. Охромій, О.М. Дзюба, С.В. Ноздрін, Н.Ю. Макарова, С.В. Анискевич. – Дніпропетровськ: ДВНЗ «УДХТУ», ДУ УІСД МОЗУ, ВНПЗ «ДГУ», 2015. – 63с.

References

1. Apanasenko H.L. Knyha o zdorove / H.L. Apanasenko. – K.: Medknyha, 2007. – 132 s.
2. Balakirjeva O.H. Zdorovia ta povedinkovi oriientatsii ukrainsoi molodi: sotsiolohichni vymir: Za rezultatamy nats. sots. opytuvannia pidlitkiv ta molodi 10–22 rokiv / O.H. Balakirjeva. – Ukr. in-t doslidzhen; Ukrainsko-kanadskiy proekt «Molod za zdorovia–2». – K.: Ukr. in-t sots. doslidzhen, 2005. – 256 s.
3. Horashchuk V.P. Kultura zdorovia – novyi suchasnyi napriam formuvannia zdorovoho pokolinnia / V.P. Horashchuk. – Kyiv, 2006. – 165 s.
4. Hrechyshkina O.D. Do pytannia pro vykorystannia modulno-reitynhovoї metodyky studentamy pedinstytutu anatomii ta fiziologii liudyny / O.D. Hrechyshkina. – Kyiv, 1999. – 39 s.
5. Evoliutsiia pedahohichnoi osvity v Ukraini na etapi natsiievorennia: [monohrafiia]: / [K.P. Babenko, O.I. Hura, O.K. Danylevych, A.V. Sushchenko, T.I. Sushchenko ta in.]; pid red.: O.O. Funtikovoї. – Zaporizhzhia: KPU, 2008. – 391 s.
6. Zasukha L.V. Vplyv fizychnoi aktyvnosti na pidvyshchennia rozumovoi pratse-zdatnosti studenta / L.V. Zasukha. – Kyiv, 2000. – 30 s.
7. Ylyn E.P. Psykhomotornaia orhanyzatsiia cheloveka / E.P. Ylyn. – SPb. : Pyter, 2003. – 384 s.
8. Ylyna M.N. Psykhologhycheskaia otsenka yntellekta u detei / M.N. Ylyna. SPb: Pyter, 2006. 368 s.
9. Metodyka ekspress–dyahnostyky svoistv tsentralnoi nervnoi systemy po psykhomotornym pokazateliam Ye.P. Ylyna (Tepynh–test) / Raihorodskiy D.Ia. (redaktor-sostavytel). Praktycheskaia psykhodyahnostyka: Uchebnoe posobyе. – Samara: Yzdatelskiy dom «Bakhrakh-M», 2000. – 582 s.
10. Onovlennia sotsialno-psykhologichnoi ta pedahohichnoi nauky na etapi natsiievorennia: tezy dopovidei Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konfe-rentsii, 20 kvitnia 2012 r. / za red. V.M. Oharenka ta in. – Zaporizhzhia : KPU, 2012. – 204 s.
11. Okhromii H.V. Bahatofaktorna systema reabilitatsii, prohnouzuvannia invalidnosti i kompleksnoi profilaktyky infarktu miokarda: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia dokt. med. nauk.: 14.02.03 / Halyna Vasylivna Okhromii, – K., 2008. – 38 s.
12. Okhromii H.V. Ekspres-diahnostyka tolerantnosti do navantazhen u shkoliariv. Metodychnyi posibnyk / Ukladachi: H.V. Okhromii, O.M. Dziuba, S.V. Nozdrin, N.Iu. Makarova, S.V. Aniskevych. – Dnipropetrovsk: DVNZ «UDKhTU», DU UISD MOZU, VNPZ «DGU», 2015. – 63 s.

Пітин М. П.,
д.фіз.вих., професор кафедри теорії спорту та фізичної культури
Хіменес Х. Р.,
к.фіз.вих., доцент кафедри теорії спорту та фізичної культури
Карпа І. Я.,
к. фіз.. вих., ст. викл.кафедри футболу
Ріпак І. М.,
к фіз.. вих., доцент кафедри футболу
Львівський державний університет фізичної культури

ПРЕДСТАВНИЦТВО ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ КРАЇН НА ЗМАГАННЯХ ЛІГИ ЄВРОПИ УЄФА ВПРОДОВЖ 2009-2018 РОКІВ

Футбол, як один з найпопулярніших видів спорту сьогодні багато в чому приносить визнання і поповнює скарбницю слави багатьох країн. З кожним роком зростає бажання представників (клубів) різних країн приймати участь у найпрестижніших футбольних турнірах, зокрема змаганнях Ліги Європи УЄФА. За період 2009-2018 років (з моменту змін у форматі проведення) в 1/16 стадії цих змагань участь прийняли 27 країн, представниками яких була різна кількість клубів. На інших стадіях спостерігалось зменшення кількості країн-учасниць. На стадії 1/8 вдавалось презентувати свої команди 19 країнам. На стадії 1/4 кількість учасників закономірно зменшилася і в досліджуваному періоді склала в загальному 12 країн-учасниць. На стадії 1/2 серед європейських країн було представлено лише 11 учасників загалом. У фінальних матчах за визначений період було представлено лише 6 країн-учасниць. Загалом варто підкреслити популяризацію змагань Ліги Європи УЄФА на світовій футбольній арені. Престижність змагань зростає з року в рік, що відповідно сприяє росту бажання все більшої кількості країн і їх клубів приймати у них участь.

Ключові слова: футбол, країна, динаміка, змагання, Ліга Європи УЄФА.

Питын М. П., Химэнэс К. Р., Карпа І. Я., Ріпак І. М. Представительство ведущих футбольных стран на соревнованиях лиги европы уефа на протяжении 2009-2018 лет. Футбол, как один из самых популярных видов спорта сегодня во многом приносит признание и пополняет казну славы многих стран. С каждым годом растет желание представителей (клубов) различных стран участвовать в самых престижных футбольных турнирах, в том числе соревнованиях Лиги Европы УЕФА. За период 2009-2018 годов (с момента изменений в формате проведения) в 1/16 стадии этих соревнований участие приняли 27 стран, представителями которых было разное количество клубов. На других стадиях наблюдалось уменьшение количества стран-участниц. На стадии 1/8 удавалось представить свои команды удалось 19 странам. На стадии 1/4 количество участников закономерно уменьшилось и в исследуемом периоде составило в общем 12 стран-участниц. На стадии 1/2 среди европейских стран было представлено только 11 участников в целом. В финальных матчах за определенный период были представлены лишь 6 стран-участниц. В целом следует подчеркнуть популяризацию соревнований Лиги Европы УЕФА на мировой футбольной арене. Престижность соревнований растет из года в год, что соответственно способствует росту желания все большего количества стран и их клубов принимать в них участие.

Ключевые слова: футбол, страна, динамика, соревнования, Лига Европы УЕФА.

Pityn M., Khimenes K., Karpa I., Ripak I. Representative of leading football countries at uefa europa league competitions during 2009-2018. Achievements in the sports are becoming increasingly important for the prestige of countries at the international arena, which contributes to the development of sport in general. Football, as one of the most popular kinds of sport, in many respects brings recognition and replenishes the treasure trove of the glory of many countries. Therefore, every year the desire of representatives (clubs) of different countries to participate in the most prestigious football tournaments, in particular UEFA Europa League competitions, is growing. In particular, for the period of 2009-2018 (since the changes in the format of holding) in the 1/16 stage of these competitions there were took part 27 countries, which represented a different number of clubs. However, the dynamics of their participation was variable, on average from 15 to 18 countries. At other stages, there was a decrease in the number of participating countries. For example, at stage 1/8 19 countries got an opportunity to present their teams. The dynamics of their participation also varied during 2009-2018 - from 9 to 12 teams on average. At stage 1/4, the number of participants naturally decreased and in the studied period was in general made up 12 countries. The dynamics of their participation varied in average 5-7 countries. At stage 1/2 among the European countries, only 11 participants were presented in general, with significant changes in the dynamics of their participation, from 2 to 4 for the selected seasons. In the final matches for a specified period, only 6 countries were represented. At the same time, Spain managed to be represented in finals by seven different clubs. It's indicating a high level of domestic championship. In general, the promotion of the UEFA Europa League competition on the world football arena is worth emphasizing. The prestige of the competition grows year after year, which contributes to the growing desire of more and more countries and their clubs to take part in them.

Keywords: football, country, dynamics, competition, UEFA Europa League.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Події зі сфери футболу стають надбанням

суспільства незалежно від країни та національної приналежності. Досягнення кращих спортсменів, клубних команд та збірних залишаються на перших шпальтах газет в стрічках новин на сайтах Інтернету та довго обговорюються вболівальниками [1, 2, 4, 10].

Беззаперечним лідером в розвитку професійного футболу є Європа, де сконцентровано більшість топових команд. Тут наявні найконкурентніші чемпіонати окремих країн (Англія, Франція, Італія, Іспанія, Німеччина) [2, 3]. Однак, незважаючи на це, представники різних країн, стилів ведення гри, стратегії побудови розвитку футболу зустрічаються у безпосередньому протистоянні на «об'єднаних» змаганнях Європи. Сьогодні одні з наймасштабніших – це «Ліга Європи». Представлення команд у цих змаганнях пов'язане не лише із високим рівнем команди в національному чемпіонаті попереднього року, але й з можливістю покращити своє матеріальне становище, отримати додаткові рейтингові очки, прихильність спонсорів та глядачів [6, 7].

Питанням комерціалізації та професіоналізації видів спорту присвячено багато досліджень [5, 7]. Більшість з них вказують, що ефективність функціонування професійного спорту (окремого виду) залежить від якості проведення змагань. Вона стимулює вболівальників до витрат часу та коштів не лише на безпосередні матчі, але й супроводжуючу продукцію, атрибутику тощо [9].

Таким чином для більшості країн Європи досягнення в найпрестижніших клубних змаганнях є предметом підвищення ринкової вартості команди та її окремих спортсменів. Це можна спостерігати на прикладі команд-світових лідерів «Барселона», «Реал», Манчестер Юнайтед та ін. [10, 11].

Тому в межах нашого дослідження ми вважаємо актуальним вивчити склад учасників на різних стадіях змагань, їхню результативність упродовж кількох років в змаганнях «Ліги Європи» з футболу.

Останні суттєві зміни у системі проведення цих змагань відбулися у сезоні 2009–2010 рр. Кубок УЄФА було переформатовано у змагання «Ліги Європи», що також визначає часові межі для нашого дослідження.

Зв'язок з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано в межах теми 2. 2. « Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті (№ державної реєстрації 0116U003167) плану науково-дослідної роботи ЛДУФК на 2016-2020 рр.

Мета дослідження: визначити динаміку участі провідних футбольних країн на різних стадіях змагань Ліги Європи УЄФА впродовж 2009-2018 рр.

Методи дослідження. Проведене дослідження носило теоретико-аналітичний характер і виконувалось на основі всебічного вивчення доступних документальних даних, змісту наукової та методичної літератури, джерел та даних інтернету. Також для ґрунтовного аналізу та узагальнення цифрового матеріалу було застосовано методи математичної статистики.

Результати. Змагання «Ліги Європи» УЄФА варто вважати другими за значеннями з найбільш престижних турнірів серед клубних команд. Сюди згідно положення про змагання та регламенту долучаються команди, які борються за чемпіонство у своїх національних чемпіонатах.

Для з'ясування складу команд-учасниць цього престижного турніру, попередньо нами визначено необхідність вивчення представництва країн в змаганнях відповідної стадії. Це дало можливість з'ясувати конкурентність того чи іншого національного чемпіонату порівняно з іншими.

Виходячи з особливостей проведення змагань Ліги Європи УЄФА, основні раунди змагань доцільно розглядати зі стадії 1/16 (табл. 1).

Таблиця 1

Представлення країн в змаганнях Ліги Європи (2009–2018 рр) на стадії 1/16

№	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Австрія	–	1	1	–	1	1	1	–	1
2.	Англія	3	2	3	4	2	3	3	2	1
3.	Бельгія	3	2	3	2	1	2	1	3	–
4.	Білорусія	–	1	–	1	–	–	–	–	–
5.	Болгарія	–	–	–	–	1	–	–	1	1
6.	Греція	1	2	2	1	1	1	1	2	1
7.	Данія	1	–	–	–	1	1	1	1	1
8.	Ізраїль	1	–	–	–	1	–	–	1	–
9.	Іспанія	4	2	3	2	3	3	4	3	4
10.	Італія	2	1	2	3	4	5	3	2	4
11.	Казахстан	–	–	–	–	–	–	–	–	1
12.	Кіпр	–	–	–	–	–	–	–	1	–
13.	Нідерланди	3	3	4	1	2	3	–	2	–
14.	Німеччина	4	2	2	4	2	2	4	2	2
15.	Польща	–	1	2	–	–	1	1	1	–
16.	Португалія	2	4	3	1	2	1	3	–	2
17.	Румунія	1	–	1	2	–	–	–	1	1
18.	РФ	1	4	2	3	2	2	2	3	2

19.	Сербія	-	-	-	-	-	-	-	-	2
20.	Словаччина	-	-	-	-	1	-	-	-	-
21.	Туреччина	2	1	2	1	1	2	2	3	-
22.	Україна	1	2	1	3	4	2	1	1	1
23.	Франція	2	2	-	2	1	1	2	2	3
24.	Чехія	-	1	1	2	2	-	1	1	1
25.	Швейцарія	-	1	-	-	-	1	2	-	-
26.	Швеція	-	-	-	-	-	-	-	-	1
27.	Шотландія	-	1	-	-	-	1	-	-	1

Виходячи з отриманих даних бачимо, що загалом на цій стадії змагань впродовж визначеного періоду було представлено 27 країн. Певна кількість країн була представлена не однією, а кількома футбольними клубами у межах проведення змагань за окремими роками. Проте до групового раунду команди проходять велике сито кваліфікації. Тобто можна говорити про представництво другого складу 32 найсильніших команд континенту. Багато країн мали поодинокі представництва у змаганнях на цій стадії Ліги Європи. Серед них: Білорусія, Болгарія, Ізраїль, Казахстан, Кіпр, Сербія, Словаччина, Швеція та Шотландія. Ще ряд країн децю частіше приймали участь на стадії групового раунду. Серед них: Австрія, Греція, Данія, Нідерланди, Румунія, РФ, Україна, Хорватія, Польща, Швейцарія та Шотландія. Незначна група країн, які традиційно домінують на найбільших змаганнях з футболу була представлена на усіх турнірах Ліги Європи на стадії 1/16 змагань. Здебільшого вони були представлені не одним, а кількома спортивними клубами. Серед цих країн Англія, Бельгія, Іспанія, Італія, Нідерланди, Німеччина, Португалія, Україна та Франція.

Найбільшу кількість разів представляли свою країну на стадії групового раунду змагань Ліги Європи команди Іспанії та Італії (понад 25 разів). Низка країн була представлена на цій стадії змагань в межах від 20 до 25 разів загалом. Це Англія, Німеччина, РФ. Зі зменшенням кількості участі, представництво країн збільшується. Це засвідчує обернено пропорційну залежність. Серед країн, які були представлені на груповій стадії від 15 до 20 разів такі: Нідерланди, Португалія, Бельгія, Україна, Франція.

Загалом найбільша кількість країн делегували свої клуби на змагання Ліги Європи до стадії 1/16 не більше 10 разів. Загалом (за період 2009-2018 років) у їх числі Чехія, Австрія, Данія, Польща, Румунія, Швейцарія, Болгарія, Ізраїль, Шотландія, Білорусія, Сербія, Казахстан, Кіпр, Словаччина та Швеція. Визначення динаміки загальної кількості країн команди яких одночасно перебували на груповій стадії змагань Ліги Європи в 2009-2018 рр. виявило результати представлені на рис. 1.

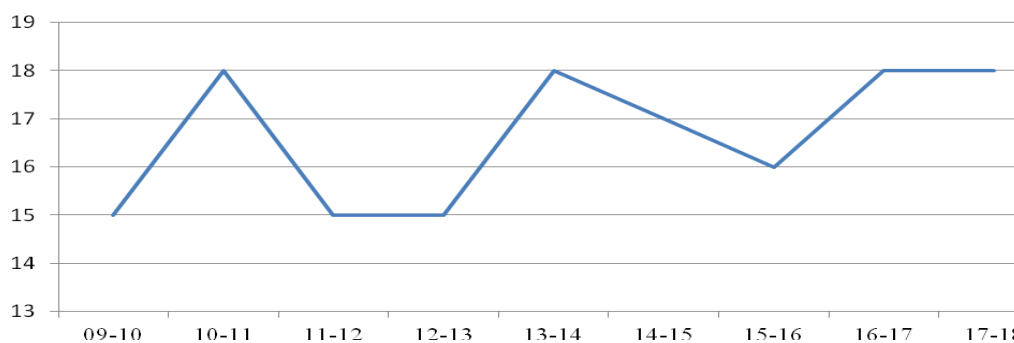


Рис. 1. Динаміка кількості країн, що представлені (одною/різними командами) на груповій стадії змагань Ліги Європи (2009–2018 рр).

Упродовж зазначеного періоду не спостерігається певної стабільності загального числа країн, що делегували своїх представників до стадії 1/16 розіграшу змагань Ліги Європи. Кількість країн коливається в межах від 15 до 18 у різні періоди. Найменша кількість зафіксована в сезонах 2009-2010 та 2011–2013 років. Найвища варіативність та представництво країн відзначається в сезонах 2010-2011, 2013-2014 та 2016–2018 років.

Наступною стадією змагань є 1/8. У ній склад учасників зазнавав певних змін за кількістю та представництвом країн та відповідно футбольних клубів (табл. 2).

Таблиця 2

Представлення країн в змаганнях Ліги Європи (2009–2018 рр) на стадії 1/8

№	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Австрія	-	-	-	-	1	-	-	-	1
2.	Англія	2	2	2	3	1	1	3	1	1
3.	Бельгія	2	-	1	1	1	1	2	3	-
4.	Данія	-	-	-	-	-	-	-	1	-
5.	Болгарія	-	-	-	-	1	-	-	-	-

6.	Греція	1		1	-	-	-	-	1	-
7.	Іспанія	2	1	3	1	3	2	4	1	2
8.	Італія	1	-	1	2	3	5	1	1	2
9.	Кіпр	-	-	-	-	-	-	-	1	-
10.	Нідерланди	-	3	3	-	1	1	-	1	-
11.	Німеччина	3	1	2	1	-	1	2	2	2
12.	Португалія	2	3	1	1	2	-	2	-	1
13.	Румунія	-	-	-	1	-	-	-	-	-
14.	РФ	1	3	3	1	1	2	-	2	3
15.	Франція	2	1	-	1	1	-	-	1	2
16.	Україна	-	1	1	-	-	2	1	-	1
17.	Туреччина	-	-	1	1	-	1	1	1	-
18.	Чехія	-	-	-	1	1	-	1	-	1
19.	Шотландія	-	1	-	-	-	-	-	-	-

Можна спостерігати, що загалом на цій стадії змагань впродовж визначеного періоду було представлено лише 19 країн. Усі вони мали різне представництво в різні роки проведення змагань. Деякі з країн-учасники були представлені не одним, а кількома футбольними клубами у межах проведення змагань в окремі роки.

Багато країн мали поодиноким представництвом у змаганнях на цій стадії змагань Ліги Європи. Серед них: Австрія, Данія, Болгарія, Греція, Кіпр, Румунія, Шотландія. Кілька країн, свою чергою, мали дещо більше представництво за кількістю учасників на цій стадії. Серед них: Нідерланди, Франція, Україна, Туреччина, Чехія.

Група країн, які традиційно домінують щодо розвитку футболу була представлена на усіх турнірах Ліги Європи на стадії 1/16 змагань. Їх зазвичай представляли не один, а кілька спортивних клубів. Серед цих країн Англія, Бельгія, Іспанія, Італія, Німеччина, РФ. Їхній склад відповідає попередньому етапові. Проте кількість команд для кожної з них закономірно зменшується на 1-2 позиції.

Загалом найбільшу кількість разів делегувала команди для участі в Лізі Європи на цій стадії Іспанія (близько 20 разів). Дещо меншу кількість разів на них була представлена Англія, Італія та РФ (по 16 разів). Далі по спадаючій вилаштувалося багато команд. Від 14 до 2 разів у зазначених змаганнях приймали участь футбольні клуби (представники) національних чемпіонатів Португалії (12 разів), Бельгії (11 разів), Нідерландів (9 разів), Франції (8 разів), України (6 разів), Туреччини (5 разів), Чехії (4 рази), Греції (3 рази) та Австрії (2 рази). Низка країн спромоглися представити лише по одному учаснику, які, при цьому, дійшли до стадії 1/8 Ліги Європи в часовому проміжку 2009-2018 років. Це Данія, Кіпр, Болгарія, Румунія, Шотландія.

Визначено, що чисельність країн-учасниць Ліги Європи упродовж усього проаналізованого періоду залишалася відносно сталою. В межах від 9 до 12 країн, що представлені різною кількістю футбольних колективів. Зміни загальної кількості країн, що представлені на змаганнях були хвилеподібними. Дещо менша кількість (9 країн) спостерігалася у 2009-2011 та 2014-2016 роках. Найвища варіативність складу учасників Ліги Європи УЄФА зафіксована в сезоні 2017-2018 року – 12 країн, що делегували свої команди до стадії 1/8 змагань.

Наступна стадія змагань (1/4) ще більше загострює конкуренцію між командами та відповідно зменшує кількість країн представлених у змаганнях Ліги Європи (табл. 3).

Таблиця 3

Представлення країн в змаганнях Ліги Європи (2009-2018 рр) на стадії чверть фіналу

№	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Англія	2	-	-	3	-	-	1	1	2
2.	Бельгія	1	-	-	1	1	1	-	2	-
3.	Іспанія	2	1	3	-	2	1	3	1	1
4.	Італія	-	-	-	1	1	2	-	-	1
5.	Нідерланди	-	2	1	-	1	-	-	1	-
6.	Німеччина	2	-	2	-	-	1	1	1	1
7.	Португалія	1	3	1	1	2	-	1	-	1
8.	РФ	-	1	-	1	-	1	-	-	1
9.	Туреччина	-	-	-	1	-	-	-	1	-
10.	Україна	-	1	1	-	-	2	1	-	-
11.	Франція	-	-	-	-	1	-	-	1	1
12.	Чехія	-	-	-	-	-	-	1	-	-

За отриманими результатами бачимо, що загалом на цій стадії змагань впродовж визначеного періоду було представлено лише 12 країн. Усі вони мали різне представництво у різні роки проведення змагань. На цій стадії змагань Ліги Європи жодна з країн не мала традиційного представлення упродовж усього проаналізованого періоду (2009-2018 роки).

Багато країн мали поодинокі представлення своїх клубів упродовж 2009-2018 років. Серед них такі як Туреччина, Франція, Чехія. Деяко більше фактів участі наявно в представників національних чемпіонатів Англії, Італії, Німеччини, України, РФ, Нідерландів. Найбільшою кількістю учасників змагань Ліги Європи на цій стадії відзначилася Іспанія. На усіх змаганнях, окрім сезону 2012-2013 років, вона була представлена як мінімум однією командою.

Визначення кількісного представництва різних країн на стадії 1/4 змагань Ліги Європи вказало, що найбільше представництво за кількістю команд виявилось в Іспанії. Вона 14 рази упродовж 2009-2018 років була представлена на стадії 1/4 стадії цих змагань. Ряд країн мали наближено однакову кількість участей їхніх команд. Серед них Португалія, Англія, Німеччина. Значно рідше у змаганнях Ліги Європи приймали участь футбольні клуби Бельгії, України, Нідерландів, Італії, РФ, Франції, Туреччини та Чехії.

Вища стадія змагань позначилася меншою загальною кількістю команд-учасниць на змаганнях цього рівня (рис. 2).

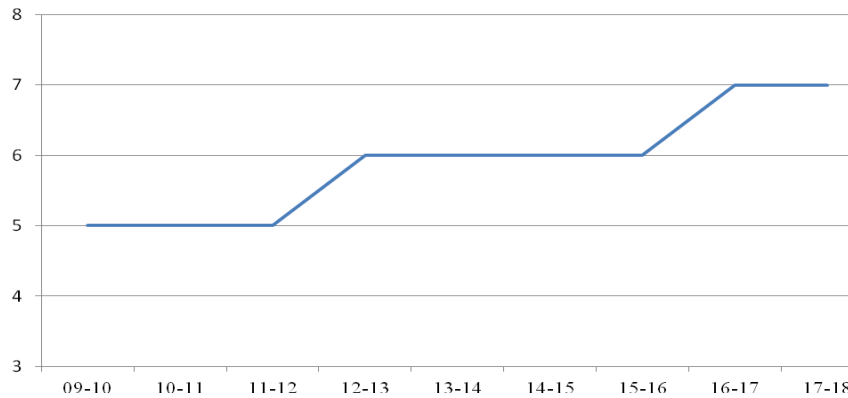


Рис. 2. Динаміка кількості країн, що представлені (одною/різними командами) на стадії чверть фіналу змагань Ліги Європи (2009–2018 рр).

Поступово кількість країн, з національних чемпіонатів яких футбольні клуби змогли дістатися до стадії 1/4 змагань Ліги Європи підвищилася з 5 до 7 країн. Така тенденція спостерігалася у сезоні 2012-2013 та у подальшому ще раз у 2016-2017 роках. Деяко менш варіативною є ситуація для стадії 1/2 змагань (табл. 4).

Таблиця 4

Представлення країн в змаганнях Ліги Європи (2009–2018 рр) на стадії півфіналу

№	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Англія	2	-	-	1	-	-	1	1	1
2.	Австрія	-	-	-	-	-	-	-	-	1
3.	Бельгія	-	-	-	1	-	-	-	1	1
4.	Іспанія	1	1	3	-	2	1	1	-	-
5.	Італія	-	-	-	-	1	2	-	-	-
6.	Нідерланди	-	-	-	-	-	-	1	1	-
7.	Німеччина	1	-	-	-	-	-	-	-	-
8.	Португалія	-	3	1	1	1	-	-	-	-
9.	Франція	-	-	-	-	-	-	-	1	1
10.	Туреччина	-	-	-	1	-	-	-	-	-
11.	Україна	-	-	-	-	-	1	1	-	-

Загалом аж одинадцять країн спромоглися делегувати конкурентних представників. З цієї кількості тільки клуби Іспанії були представлені на більшості змагань упродовж аналізованого періоду. Відзначимо також участь у низці змагань футбольних команд Англії та Португалії. Меншою в кількісному відношенні була участь команд з інших країн.

У фіналах змагань Ліги Європи були представлені команди усього з шести країн (табл. 5).

Таблиця 5

Представлення країн в фіналах змагань Ліги Європи (2009–2018 рр.)

№	Країна, яку представляють команди	Сезон (кількість команд)								
		09-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
1.	Англія	1	-	-	1	-	-	1	1	-
2.	Іспанія	1	-	2	-	1	1	1	-	1
3.	Нідерланди	-	-	-	-	-	-	-	1	-
4.	Португалія	-	2	-	1	1	-	-	-	-
5.	Україна	-	-	-	-	-	1	-	-	-
6.	Франція	-	-	-	-	-	-	-	-	1

Найбільше фіналістів представив національний чемпіонат Іспанії – 7 учасників. Були сезони змагань (2011-2012 та 2012-2013 рр.), в котрих фінали були виключно португальським та іспанським відповідно. Усі інші країни наближено однаково були представлені в фіналах Ліги Чемпіонів, до 4 разів.

Цікавою є динаміка кількості країн, команди яких беруть участь в тій чи іншій стадії змагань Ліги Європи (рис. 3).

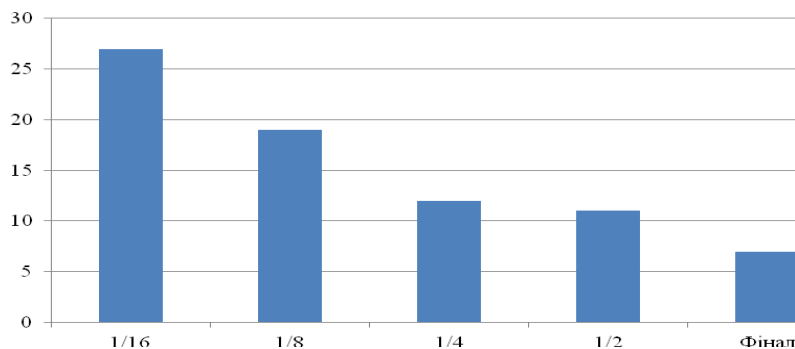


Рис. 3. Кількість країн, команди яких були представлені на змаганнях Ліги Європи (2009–2018 рр) на різних стадіях змагань.

Після раунду 1/16 можна помітити, що загальна кількість країн незначно зменшується з 27 до 19. У подальшому кількісні показники теж зменшуються, проте не так стрімко. Майже відсутні відмінності між 1/4 та 1/2 та дещо менша кількість у фіналах змагань.

Згідно проведеного дослідження простежується ряд яскравих лідерів, які фактично утримують провідні позиції упродовж 2009-2018 років. Якщо на стадії 1/16 Ліги Європи впродовж зазначеного періоду країн-учасниць налічується 27, то до фіналу фактично потрапляли лише 6, серед яких, доречі, і Україна. Проте явним лідером на сьогодні залишається Іспанія, яка мала найширше представництво (7 команд) у фінальних матчах Ліги Європи 2009-2018 років. Отримані результати вказують з одного боку на активізацію футбольного життя у більшості європейських країн, проте, з іншого – свідчать про суттєву нерівність у підготовленості спортсменів і розвиткові футболу загалом у цих країнах.

Висновки. Змагання Ліги Європи є одними з провідних клубних змагань та об'єднують найсильніших представників національних чемпіонатів країн Європи.

У змаганнях Ліги Європи на різних стадіях впродовж останніх кількох сезонів (2009-2018 рр) приймали участь значна кількість країн, що активно розвивають футбол на своїх теренах. Таким чином на стадії 1/16 було загалом представлено 27 європейських країн, 1/8 – 19; 1/4 – 12, 1/2 – 11 та у фіналах 6 країн відповідно. Найбільше представництво в Лізі Європи мають національні чемпіонати таких країн: Англія, Бельгія, Іспанія, Італія, Нідерланди, Німеччина, Португалія, Франція. Іспанія, своєю чергою характеризується найширшим клубним представництвом (7 клубів) на рівні фінальних матчів Ліги Європи.

Література

1. Безмылов Н. Н. Комплексная оценка уровня подготовленности баскетболистов в профессиональные клубы при проведении ежегодной процедуры драфта в НБА / Н. Н. Безмылов, О. А. Шинкарук, Е. А. Митова. // Фізична культура спорт та здоров'я нації. – 2016. – №2. – С. 112–119.
2. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : монография. – Киев : Центр учебной литературы, 2011. – 310 с.
3. Всесвітня федерація футболу. [Електронний ресурс] – Режим доступу до ресурсу: <http://www.fifa.com/>.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография 2-е изд. / В. М. Костюкевич. – Киев : КНТ, 2016. – 683 с.
5. Кошеваров О. Л. Вплив професійних організованих змагань на підвищення конкурентоспроможності футбольних клубів Європи / О. Л. Кошеваров. // Інвестиції: практика та досвід. – 2016. – №18. – С. 77–82.
6. Литинская Е. А. Аксиология спорта высших достижений в современном обществе : дис. канд. филос. наук : 09.00.11 / Литинская Е. А. – Москва, 2013. – 157 с.
7. Лісенчук Г. Структура фізичної підготовленості футболістів / Г. Лісенчук, О. Попов, О. Хоменко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 21-23.
8. Ніколаєнко В. В. Особливості розвитку футболу на сучасному етапі / В. В. Ніколаєнко, О. В. Байрачний // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 17-20.
9. Шевченко О. А. Правовая доктрина регулирования труда в сфере профессионального спорта и пути ее реализации в России : [монография] / О. А. Шевченко. – М. : ООО Проспект, 2015. – 371 с. (44)
10. Vargas F. S. Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation : Document of the INEF de Barcelona / F. S. Vargas. – Barcelona : The Instituto Nacional de Educación Física de Barcelona University of Barcelona, 2005. – 27 p.
11. Wein H. Futbol a la medida del niño / H. Wein. – Gradagymnos, 2004. – Vol. 1–2.

References

1. Bezmylov N. N., Shynkaruk A. A., Mitova E. A. (2016). Comprehensive assessment of the basketball players' preparedness level in professional clubs during the annual draft procedure in the NBA. *Physical culture sport and health of the*

nation, 2, 112–119.

2. Borisova O. V. (2011). Modern professional sport and its development in Ukraine (on the material of tennis). Kiev : Learning Center.

3. World Football Federation. Retrieved December 6, 2018, from <http://www.fifa.com/>

4. Kostyukevich V. M. (2016). Management of the football players' training process in the annual training cycle. Kiev : KNT.

5. Koshevarov O. L. (2016). Effect of Professional Organized Competitions on Increasing the Competitiveness of Soccer Clubs in Europe. *Investments: practice and experience*, 18. 77–82.

6. Litinskaya E. A. (2013). Axiology of highest achievements sports in modern society (PhD dissertation).

7. Lisenchuk G., Popov O., Khomenko O. (2013). Structure of football players' physical preparedness. *Theory and methodics of physical education and sport*, 3. 21-23.

8. Nikolaenko V. V., Baikonsky O. V. (2012) Features of football development at the modern stage. *Theory and methodics of physical education and sport*, 3. 17-20.

9. Shevchenko O. A. (2015). Legal doctrine of labor regulation in the field of professional sports and ways to implement it in Russia. Moscow : OOO Prospect.

10. Vargas F. S. (2005). Fundamental Movement Skills and Their Application to Sports Initiation : Document of the INEFC de Barcelona. Barcelona.

11. Wein H. (2004). Futbol a la medida del nino. Gradagymnos.

УДК 796.011.3.373.62

Панкратов Н.С.

старший преподаватель

Национальный технический университет Украины

«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

СОЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЦЕССОМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Многokrатно установлено, в том числе школой проф. Р. Т. Раевского, что здоровый образ жизни (ЗОЖ) является реально работающим способом укрепления и сохранения здоровья, подготовки к активной жизнедеятельности студенческой молодежи.

Вместе с тем, по нашим данным, регулярно используют этот фактор только чуть больше трети студентов. Это связано с тем, что приобщение студентов к ЗОЖ – сложная педагогическая и личностная проблема, оптимальные пути решения которой пока еще не определены в полной мере. Объясняется такое положение дел тем, что предлагаемые мероприятия, как правило, не предусматривают интересы и личный опыт студентов по формированию их образа жизни. Проведя опрос студентов с целью выяснения их мнения о наиболее действенных мерах, создающих реальные предпосылки для полноценного использования всех основных компонентов ЗОЖ, эффективно содействующих укреплению здоровья. К ним на основе факторного анализа отнесены: рациональный труд, рациональное питание, рациональная двигательная активность, суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена, отказ от вредных привычек (табакокурения, употребления алкогольных напитков и наркотиков). В результате было выявлено следующее. Рационализацию своего студенческого труда и суточного режима значительная часть студентов связывает, прежде всего, с оптимизацией организации образовательного процесса в вузе. В этой связи 30 % опрошенных нами студентов предлагает начинать учебные занятия с 9-10 ч., с тем чтобы можно было успеть полноценно организовать начало своего рабочего дня (сделать зарядку, позавтракать, без спешки добраться до места учебы).

Ключевые слова: здоровый образ жизни, студенты, двигательная активность, суточный режим, закаливание, личная гигиена, психогигиена.

Панкратов Н.С. Соціальні передумови управління процесом формування здорового способу життя студентської молоді. Багато разів встановлено, що здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є реально працюючим способом зміцнення та збереження здоров'я а також підготовки до активної життєдіяльності студентської молоді.

Разом з тим, за нашими даними, регулярно використовують цей чинник тільки трохи більше третини студентів. Це пов'язане з тим, що залучення студентів до ЗСЖ – це складне педагогічне та особистісне питання, оптимальні шляхи вирішення якого поки що не визначені в повному обсязі. Пояснюється це тим, що запропоновані заходи, як правило, не передбачають інтереси та особистий досвід студентів щодо формування їх способу життя. Було проведено опитування студентів з метою з'ясування їх думки про найбільш дієві заходи, які створюють реальні передумови для повноцінного використання всіх основних елементів ЗСЖ, які ефективно сприяють зміцненню здоров'я. До них на основі факторного аналізу віднесені: раціональна праця, раціональне харчування, раціональна рухова активність а також добовий режим та загартовування, особистісна гігієна, психогігієна, відмова від шкідливих звичок тощо. В результаті було виявлене наступне. Раціоналізацію своєї студентської праці та добового режиму значна частина студентів пов'язує з оптимізацією організації освітнього процесу. З огляду на це, 30 % опитаних студентів пропонують починати учбові заняття з 9 – 10 годин з тим, щоб можна було встигнути організувати початок свого

робочого дня (зробити зарядку, поспіdatи, дістатися до місця навчання).

Ключові слова: здоровий спосіб життя, студенти, рухова активність, добовий режим, загартовування, особиста гігієна, психогігієна.

Pankratov N. Social prerequisites for managing the process of forming a healthy lifestyle for students. It is cleared for many times that health mode of life is the really working method of strengthening and saving a health as well as preparing active life of students' youth.

Among them according to out data only about 34 % students regularly use this factor. This is connected with the fact that the union of students to health mode of life is the complex pedagogical and personal question; optimal ways of solving this question are not determined at present. We can explain it at such manner: proposed measures as a rule do not foresee interests and personal experience of students concerned to forming their mode of life. It took place a questionnaire of students to clear their opinion about the most active measures which create real base for right application of all main elements of health mode of life; these elements promote strengthening health. On the basis of factor analysis we consider as follows: rational work, rational nutrition, rational moving activities as well as day order and hardening, personal hygiene, psychological hygiene, refuse against harmful habits etcetera. As a result we cleared as follows. The most part of students connects with an optimization of an organization of learning process the rationalization of their students' work and day order. About 30 % students propose to begin learning lessons from 9 – 10 a.m. to organize the beginning of their working day (to do morning exercise, to breakfast, to attain to lessons).

Key words: healthy lifestyle, students, motor activity, daily mode, hardening, personal hygiene, psychohygiene.

Постановка проблеми. Анкетный опрос показал, что 42,74 % респондентов советуют равномерно распределять учебную нагрузку в течение семестров; 20,52 % рекомендуют обеспечить доступ к учебной информации через Интернет. Кроме того, 15,99 % студентов считают необходимым улучшить санитарно-гигиенические условия учебных занятий; 15,34 % – создать в учебной группе здоровый социально-психологический климат; 8,99 % – проводить производственную гимнастику, 8,76 % – организовать в учебных корпусах и библиотеке уголки отдыха; 20,52 % – ввести большую перемену, во время которой можно было бы полноценно отдохнуть и перекусить. 14,28 % студентов предлагают обеспечить условия для их эффективного отдыха в субботние и выходные дни; 17,76 % – организовать активный отдых в период каникул. Для рационализации питания 50,38 % респондентов считают целесообразным создать сеть дешевых пунктов питания в учебных корпусах и общежитиях, 18,81 % – организовать разработку для студентов индивидуальных программ рационального питания. 17,63 % – провести цикл лекций, бесед, консультаций по содержанию и организации рационального питания при студенческой столовой; 11,17 % – предусмотреть в курсах физического воспитания продуманную пропаганду научных знаний по проблемам рационального питания в студенческие годы. Чтобы поднять уровень личной гигиены, 62,31 % респондентов рекомендуют обеспечить возможность регулярно пользоваться теплым душем и другими гигиеническими процедурами в целях ухода за телом в местах занятий физической тренировкой и проживания; 33,80 % – организовать постоянно действующие консультации врачей по вопросам личной гигиены; 8,70 % – ввести строгий распорядок дня в семье, в общежитиях.

Для закаливания организма студенты предлагают использовать: 41,09 % – прогулки на свежем воздухе; 26,04 % – посещение бани (сауны); 15,81 % – еже-дневные домашние закаливания водой (обтирания, обливания, душ); 15,58 % – сон при открытой форточке; 14,87 % – круглогодичные тренировки на открытом воздухе; 13,69 % – купание в открытых водоемах; 11,23 % – ношение легкой одежды.

В целях психогигиены, профилактики и ликвидации последствий стрессов, несущих угрозу здоровью, 37,74 % опрошенных студентов считают необходимым культивировать в вузе экстремальные виды спорта, помогающие воспитывать стрессоустойчивость; 22,63 % – ввести в программы дисциплин «Физическое воспитание», «Безопасность жизнедеятельности», «Психология» и других обучение специальным приемам и методам регуляции психических состояний; 17,87 % – создавать в вузе (в общежитии, в корпусе физического воспитания, в студенческой поликлинике, при профилактории) комнаты психологической разгрузки. 22,05 % – предлагают формировать на занятиях физическим воспитанием и спортом свойства и качества личности, обеспечивающие стрессоустойчивость в обычных и экстремальных условиях.

Опрос студентов дает возможность наметить реально работающие мероприятия, позволяющие искоренить в их среде такие вредные привычки, как табакокурение, употребление алкоголя, наркотиков. Для решения этой задачи 31,45 % респондентов предлагает морально и материально поощрять за отказ от вредных привычек; 24,75 % – вводить запретительные меры; 14,93 % – вести разъяснительную работу; 22,46 % – воспитывать на положительных примерах. 18,16 % опрошенных студентов считают, что в данном случае поможет привлечение к усиленным занятиям спортом. Исследования показали, что большинство студентов во многом увязывают оптимизацию своего двигательного режима и приобщение к здоровому образу жизни в целом с физическим воспитанием и спортом. В связи с этим 34,21 % студентов считают необходимым бесплатно ежедневно предоставлять на 1 ч спортивные сооружения вуза для самостоятельных занятий физическим воспитанием в удобное для них время; 24,51 % – организовывать тренировки в спортивных и оздоровительных секциях для всех желающих по популярным среди студентов видам спорта и системам физических упражнений. 14,16 % респондентов предлагают максимально профилировать занятия физическим воспитанием с учетом особенностей и требований избранной профессии; 13,75 % – ввести обязательные занятия физическим воспитанием на всех курсах в объеме не менее 4 ч в неделю. 12,99 % студентов считает, что оптимизации двигательного режима помогает проведение спартакиад факультетов по популярным среди студентов видам спорта. Роль физического воспитания и

особенно спорта в формировании ЗОЖ и здоровья студентов подтверждается также нашими специальными исследованиями. Опрос большой группы студентов и спортсменов, занимающихся легкой атлетикой, единоборствами (боксом, борьбой, карате, фехтованием), волейболом и футболом, что среди них, по сравнению с не занимающимися спортом респондентами, существенно больше (на 12,57 %) лиц, обладающих навыками рационального труда, питания, психогигиены, закалывания, и существенно меньше тех, кто подвержен вредным привычкам. Они меньше болеют, более работоспособны, у них выше уровень здоровья и физической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Анализ литературных источников. С помощью анализа литературных источников, было установлено, что к самым хорошим результатам приобщения к ЗОЖ приводят занятия студентов физическим воспитанием и спортом с профессионально-прикладной направленностью. После таких занятий доля студентов, приобщенных к активному использованию компонентов ЗОЖ, увеличивается до 85,3 %. У студентов на 13-16 % повышается уровень физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и будущей профессиональной работе.

Практика постановки физического воспитания и спорта в вузах показывает, что ее успехи во многом зависят от того, насколько учитываются физкультурные и спортивные интересы студентов.

Цель исследования - выявить социальные предпосылки, которые управляют процессом формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно – методической литературы отечественных и зарубежных авторов, материалов сети «Интернет», педагогические наблюдения, анкетирование опрос.

Изложение основного материалу. В приведенными нами исследованиях установлено, что сегодня студенческую молодежь по-настоящему увлекают более 30 традиционных и нетрадиционных систем физических упражнений и видов спорта. 19,22 % опрошенных студентов предпочитает заниматься плаванием; 17,29 % – туризмом и альпинизмом; 16,05 % – баскетболом; 15,28 % – теннисом; 14,76 % – аэробикой и ее вариантами; 14,34 % – волейболом; 10,82 % – бодибилдингом и культуризмом; 10,58 % – легкой атлетикой; 10,41 % – боксом; 9,82 % – велосипедным спортом; 9,23 % – бадминтоном; 8,49 % – гимнастикой; 7,58 % – экстремальными видами спорта; 7,05 % – восточными оздоровительными системами. До 30 % студентов заявляет, что их интересуют любые системы и виды спорта, способствующие укреплению здоровья, разносторонней физической подготовке к будущей профессиональной деятельности, популярные среди молодежи. 34,74 % студентов согласны заниматься физическим воспитанием и спортом во второй половине дня. 49,09 % предпочитает это делать в первой половине в связи с работой по совместительству после учебного дня. При этом абсолютное большинство студентов заявляет, что они не готовы к платным занятиям своим физическим совершенствованием. И самое главное. Свою двигательную активность и физическое совершенствование до 50 % респондентов связывает с личным осознанием их роли в своей жизнедеятельности и будущей профессиональной работе, созданием культуры физического совершенства в студенческом коллективе, с заказом работодателей на физическую надежность специалистов, с наличием в вузе современной спортивной базы, с профессионализмом педагогов, руководящих физическим воспитанием.

Основываясь на личном опыте студентов, были выяснены реально работающие мероприятия, мотивирующие использование в их среде компонентов ЗОЖ. Для решения этой проблемы от 10 до 50 % опрошенных респондентов предложили:

- широко пропагандировать ЗОЖ и его компоненты на лекциях, в беседах врачей студенческой поликлиники и профилактория, на занятиях гуманитарными дисциплинами, в многотиражной газете, на сайте вуза, на факультетских стендах;
- предоставить возможность каждому студенту иметь необходимую информацию по формированию ЗОЖ на своем персональном компьютере;
- ввести в оценку за физическое воспитание и в «Паспорт здоровья», выдаваемый после окончания вуза, показатели соблюдения кодекса здоровья и ЗОЖ;
- регулярно проводить на факультетах Дни и конкурсы здоровья с пропагандой здорового образа жизни.

И это далеко не все предложения. В общей сложности студентами было названо около 100 мероприятий, способствующих широкому внедрению ЗОЖ в их среде.

Наши исследования показали, что обобщенные предложения студентов по методике приобщения к ЗОЖ, согласно внедряемым на современном этапе вузовского образования принципам педагогики сотрудничества, должны являться информационной базой для разработки в каждом вузе реальных программ формирования здорового образа жизни и здоровья студентов.

Занятия физическим воспитанием с пользой для здоровья и физической готовности к активной жизнедеятельности и будущей профессиональной работе требует все время обновляющихся знаний в этой области. Эти знания можно подчеркнуть из специальной литературы.

Практика показывает, что студенты пользуются монографиями, учебно – методическими пособиями и другими источниками информационного обеспечения, в которых содержится теория и методика физического совершенствования, формирования здорового образа жизни студенческой молодежи.

Выводы. Создание благоприятных условий для студентов для реализации принципов здорового образа жизни, формирования и достижения высокого уровня состояния здоровья и работоспособности, необходимых для активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работы в условиях рыночных отношений. Наш опыт показывает, что создание таких условий помогает успешно решать проблемы приобщения к ЗОЖ, укрепления здоровья и обеспечения высокой дееспособности студенческой молодежи.

Литература

1. Актуальные проблемы здорового образа жизни в современном обществе: материалы междунар. науч.-практ. конф. – Мн.: БГАФК, 2003.
2. Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали I, II, III, IV Всеукраїнських наук.-практ. конф.– Донецьк: ДонНУ, 2000, 2002, 2004, 2006, 2008.
3. Волков В. Ю. Здоровье и образ жизни студентов / В. Ю. Волков, Д. Н. Давиденко, Ю. В. Новицкий, М. М. Филиппов: учеб. пособие. – СПб-К.: СПб. ГПУ, 2005. – 157 с.
4. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
5. Смолякова И. Д. Здоровый образ жизни студентов спортивного и основного отделений / И. Д. Смолякова // Фізичне виховання і спортивне вдосконалення студентів: сучасні інноваційні методики: матеріали міжнар. наук. симп. – О.: Наука і техніка, 2008. – С. 524-526.
6. Смолякова И. Д. Здоровье студенчества и пути его улучшения / И. Д. Смолякова, Р. Т. Раевский // Студенчество и современное украинское общество / Под ред. В. Н. Соколова. – О.: Астропринт, 2008. – Гл. II. – С. 21-31.

Referens

1. Actual problems of a healthy lifestyle in modern society (2003): materials of the Intern. scientific-practical conf. - Minsk: BGAFK.
2. Health and Education: Problems and Perspectives (2000, 2002, 2004, 2006, 2008): Materials I, II, III, IV-Ukrainian Sciences.-Pract. conf. - Donetsk: DonNU,
3. Volkov V. Y. (2005) Health and lifestyle of students / V. Yu. Volkov, D. N. Davidenko, Yu. V. Novitsky, M. M. Filippov: studies. allowance. - SPb- K.: SPb. GPU, p. 157.
4. Raevsky, R. T. (2008) Health, Healthy and Wellness Lifestyle of Students / R. T. Raevsky, S. M. Kanishevsky. – O.: Science and technology, p. 556.
5. Smolyakova I. D. (2008) A healthy lifestyle of students of the sports and main departments / I. D. Smolyakova // Physical training and sports students: modern methods: materials mizhnar. sciences. simp - O.: Science and Technology, p. 524-526.
6. Smolyakova I. D. (2008) Student health and ways to improve it / I. D. Smolyakova, R. T. Raevsky // Students and modern Ukrainian society / Ed. V.N. Sokolov. - O.: Astroprint, - Ch. II.- p.21-31.

УДК 796.035:796.015.52-053.6

Пацалюк К.Г.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач
Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ковальчук Д.Р.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»
Ковтун О.О.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

ПРОГРАМУВАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНОСТІ ДЛЯ ЮНАКІВ

Використання сучасних фітнес-технологій в процесі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти є актуальним питанням. В ході аналізу наукових досліджень було встановлено, що заняття силової спрямованості серед студентів користуються великою популярністю, задовольняють їх фізкультурно-оздоровчі інтереси та в той же час володіють значним оздоровчим ефектом, що проявляється у підвищенні показників їх фізичного стану. Відомо, що ефективність програмування занять силової спрямованості обумовлена необхідністю дотримання та реалізації принципу диференціації фізичних навантажень, який передбачає урахування вихідних показників фізичного стану. Стаття присвячена актуальному питанню розробки та обґрунтуванню ефективності диференційованої програми занять силової направленості для юнаків, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану, в умовах позанавчальної діяльності з фізичного виховання. В ході дослідження були розроблені комплекси фізичних вправ, що відрізнялися за спрямованістю та основними параметрами навантажень. В результаті впровадження програми занять у практику спостерігалися достовірні зміни показників фізичного стану юнаків та приросту силових показників основних м'язових груп за результатами рухових тестів.

Ключові слова: фітнес-технології, юнаки, фізичне виховання, заняття силової спрямованості.

Пацалюк К.Г., Ковальчук Д.Р., Ковтун О.А. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности для юношей. Использование современных фитнес-технологий в процессе физического воспитания студентов высших учебных заведений является актуальным вопросом. В ходе анализа научных исследований было установлено, что занятия силовой направленности среди студентов пользуются большой популярностью, удовлетворяют их физкультурно-оздоровительные интересы и в то же время обладают

значительным оздоровительным эффектом, который проявляется в повышении показателей их физического состояния. Известно, что эффективность программирования занятий силовой направленности обусловлена необходимостью соблюдения и реализации принципа дифференциации физических нагрузок, который предусматривает учет исходных показателей физического состояния. Статья посвящена актуальному вопросу разработки и обоснования дифференцированной программы занятий силовой направленности для юношей, направленной на повышение уровня их физического состояния, в условиях внеучебной деятельности по физическому воспитанию. В ходе исследования были разработаны комплексы физических упражнений, которые отличались по целями и основными параметрами нагрузки. В результате внедрения программы занятий в практику наблюдались достоверные изменения показателей физического состояния юношей и прироста силовых показателей основных мышечных групп по результатам двигательных тестов.

Ключевые слова: фитнес-технологии, юноши, физическое воспитание, занятия силовой направленности.

Patsaliuk K., Kovalchuk D., Kovtun O. Programming occupation of power fitness for the young person. The use of modern fitness technologies in the process of physical education of university students is an urgent problem. During the analysis of scientific studies, it was found that the occupation of power fitness is very popular of among students, their physical and physical interests are satisfied, and at the same time they have a significant healing effect, which is manifested in an increase in indicators of their physical condition. It is known that the effectiveness of programming the strength training is due to the need implement the principle of differentiation of physical activity, which involves taking into account the initial indicators of physical state. The article is devoted to the actual issue of development and substantiation of the effectiveness of the differentiated program of strength training for boys aimed at increasing their physical condition, of extra-curricular activities in physical education. In the course of the study, complexes of physical exercises that differed in orientation and basic load parameters were developed. In developing the program of recreational activities used the basic principles of health training, the most general theoretical positions that objectively reflect the essence and fundamental patterns of learning. Differentiation of loads in the process of employment included taking into account the level of physical condition, previous motor experience and preparedness, and envisaged the development of three sets of exercises, for students with a lower and lower average level of physical fitness, for middle-aged boys, and boys with high and higher average levels. As a result of the implementation of the program of practical training, there were significant changes in the indicators of the physical condition of boys and an increase in the strength indicators of the major muscle groups by the results of motor tests.

Key words: fitness technologies, boys, physical education, strength training.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Актуальність дослідження пов'язана з однією з найбільш важливих завдань сучасного суспільства - зміцненням здоров'я підростаючого покоління. Молодь є тією прогресивною частиною суспільства, яка в найближчому майбутньому повинна буде забезпечувати розвиток країни. Збереження і зміцнення здоров'я юнаків, формування у них готовності до тривалої і ефективної майбутньої професійної діяльності на сьогодні повинно стати одним із пріоритетних завдань фахівців, що займаються організацією фізкультурно-оздоровчої діяльності на базі навчальних закладів.

В даний час предметом численних досліджень є вивчення рівня фізичного стану юнаків і шляхів його підвищення [1, 2, 4, 7], у зв'язку з негативними тенденціями які спостерігаються в системі фізичного виховання студентів, та характеризуються погіршенням показників здоров'я на фоні зростання захворюваності. Аналіз та узагальнення даних наукових досліджень дозволили виділити наступні напрями розв'язання проблеми підвищення рівня фізичного стану юнаків: розробка нових освітніх та фізкультурно-оздоровчих технологій навчання [1, 7], впровадження системи педагогічного контролю компонентів фізичного стану юнаків [6, 8], удосконалення програмно- нормативних засад фізичного виховання [2].

В той же час недостатньо вивченими залишаються питання системного підходу до організації позанавчальних занять з фізичного виховання юнаків з метою підвищення рівня компонентів фізичного стану. На думку багатьох дослідників [7, 8], проблему підвищення їх фізичного стану можна вирішити саме за рахунок проведення позанавчальних занять. Сьогодні значна кількість фахівців звертаються до популярних сьогодні фітнес-технологій, при організації такої діяльності, що в свою чергу обумовлює розширення засобів оздоровчого фітнесу, створення нових програм, які дозволять не тільки підтримувати рівень фізичного стану на високому рівні а й урізноманітнити їх проведення часу в умовах дозвілля.

Особливою популярністю серед юнаків користуються заняття силової спрямованості [3, 8]. Численні літературні дослідження свідчать [5, 6, 9], що ефективність програмування занять силової спрямованості обумовлена необхідністю дотримання головних принципів: специфічності навантаження, тенденції до максимального виконання фізичних вправ, подальшого збільшення навантаження, а також реалізації принципу диференціації фізичних навантажень, який передбачає урахування показників фізичного стану при плануванні та організації таких занять. У зв'язку з цим актуальним є дослідження ефективності впровадження фітнес програм силової спрямованості на характер зміни основних компонентів рівня фізичного стану юнаків.

Мета статті – перевірити ефективність програми фізкультурно-оздоровчих занять силової спрямованості для юнаків, спрямованої на підвищення рівня їх фізичного стану, в умовах позанавчальної діяльності з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження, у якому взяли участь 60 юнаків I-III курсів, які навчаються в різних ВНЗ України та здобувають освіту в сфері інформаційних технологій, управління, економіки, службовці, було встановлено, що характер їх навчальної діяльності має загальні закономірності. Їх майбутня професійна діяльність характеризується високим нервово-емоційним напруженням, нерегламентованим графіком роботи, нерегулярністю навантаження, дефіцитом рухової активності. Понад дві третини респондентів мають рухову активність нижче встановлених

фізіологічних норм. Вивчення спрямованості рухової активності юнаків дозволило виявити, що у тих, хто займається, існують певного роду пріоритети. Пріоритетними видами рухової активності для юнаків є заняття силової спрямованості (58,3 %); спортивні та рекреаційні ігри (футбол, волейбол, настільний теніс, більярд, боулінг) обирають 41,6 %; оздоровче плавання – 38,3 %; оздоровчі біг, ходьбу – 36,6 %; їзду на велосипеді – 25 %. Основною цільовою спрямованістю занять оздоровчим фітнесом юнаків є: поліпшення зовнішнього вигляду (бажання оптимізувати вагу, фігуру, формування м'язового рельєфу) (70 %), рухова потреба (51,6 %), покращення самопочуття (48,3 %), бажання підвищити фізичну підготовленість (46,6 %), спілкування з іншими учасниками (33,3 %), занять зняття стресу, втоми, зміна повсякденної обстановки, бажання знайти нових знайомих, рекомендація лікаря.

Результати оцінки показників фізичного розвитку досліджуваного контингенту свідчать про відповідність їх середньовіковим значенням, представленим у спеціальній літературі [2, 4]. Так, з високим рівнем фізичного стану (РФС) було виявлено 5,2% юнаків. Вище середнього РФС мали 13,1% юнаків, із середнім РФС була найбільша кількість юнаків – 36,2%, нижче середнього РФС було 26,9%, і 18,6% юнаків володіли низьким РФС.

При розробці програми оздоровчих занять ми поклалися на основні принципи оздоровчого тренування, під якими розуміли найбільш загальні теоретичні положення, що об'єктивно відображають сутність і фундаментальні закономірності навчання, виховання і всебічного розвитку особистості. Раціональне співвідношення вправ різної спрямованості в заняттях, орієнтованих на корекцію рівня фізичного стану, згідно з рекомендаціями авторів [3, 5], має включати переважаючі в загальному обсязі фізичні вправи різної спрямованості. Структура заняття включала три частини: розминку, основну і заключну частину. Диференціація навантажень у процесі занять передбачала урахування рівня фізичного стану, попереднього рухового досвіду та підготовленості, та передбачала розробку трьох комплексів вправ, для студентів з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану, для юнаків з середнім рівнем, та юнаків з високим та вище середнього рівнями. З урахуванням особливостей фізичного стану юнаків, ми розробили параметри дозування силових навантажень (табл. 1).

Таблиця 1

Структура диференційованої програми занять силової спрямованості для юнаків

Параметри навантажень	Низький та нижче середнього рівні фізичного стану	Середній рівень фізичного стану	Вище середнього та високий рівні фізичного стану
Співвідношення засобів (%)	Загальної – 50 Спеціальної – 50	Загальної – 40 Спеціальної – 60	Загальної – 20 Спеціальної – 80
Кратність (рази/тижд)	3	3	3
Тривалість (хв)	50 хвилин	60 хвилин	90 хвилин
Інтенсивність (уд/хв)	110-120 уд/хв.	125-135 уд/хв.	145-160 уд/хв
Темп виконання вправ	Середній	Середній	повільний
Характер та тривалість відпочинку (хв)	Активний 1-2	Пасивний 1,5-2	Пасивний 2-3
Величина обтяження (%)	50-60 від максимальної	60-70 від максимальної	80-90 від максимальної
Кількість підходів, повторів (кіл-ть разів)	Підходи – 3-6 Повтори – 6-15	Підходи – 3-6 Повтори – 6-15	Підходи – 3-6 Повтори 6-15

Програма для юнаків з низьким та нижче середнього рівнем фізичного стану включала в себе 6 базових вправ, які включені в три тренування на тиждень, що сумарно складає 24 тренування за 2 місяці. Програма направлена на: 1) розвиток сили та засвоєння техніки базових вправ для найбільших груп м'язів людини – м'язів спини, грудей та ніг; 2) покращення нервово-м'язового зв'язку тренуючих м'язів. Програма розроблена за принципом «full body», або в перекладі з англійської – «все тіло за одне тренування», що чудово підходить для новачків і передбачає збільшення ваги в робочих підходах від 1 до 2,5 кг на робочому знарядді в тиждень. Використання засобів загальної та спеціальної підготовки були у співвідношенні 50 на 50. За даними літературних джерел, відмічаються кореляційні взаємозв'язки між рівнем фізичного стану та ризиком розвитку серцево-судинних захворювань, у зв'язку з цим до програми занять юнаків з низьким та нижче середнього рівнями були включені вправи з використанням кардіотренажерів [1, 3]. Для юнаків із середнім рівнем фізичного стану програма занять була спрямована направлена на: 1) розвиток силових здібностей; 2) засвоєння і закріплення техніки базових та ізолюючих вправ на всі групи м'язів людини; 3) розвиток нервово-м'язового зв'язку працюючих м'язів. Тижневий цикл складається з трьох тренувань, в першому з яких юнаки малою кількістю повторів в підході розвивали силу та закріплювали техніку вправ базових вправ для росту м'язової маси. В другому тренуванні на тиждень студенти середнього рівня фізичного стану мали змогу вивчати нові ізолюючі вправи з високоповторним режимом виконання вправ та формувати такі якості м'язів як витривалість. В третьому виконували легке тренування на малі групи м'язів. Програма розроблена за принципом «full body».

Методика розвитку сили для представників із високим рівнем фізичного стану дещо відрізняється: кількість вправ на одну групу м'язів зростає до 4-5, кількість підходів і повторень залишається такою ж самою, але швидкість виконання вправ зменшується до повільного. Зросла кількість базових та ізолюючих вправ, кількість повторів в базових вправах в кінці мікроциклу зменшується і відповідно вага на снаряді збільшується. Для студентів високого рівня фізичного розвитку також були додані ізолюючі вправи для різностороннього і формуючого ефекту м'язів. Програма тренувань, розроблена для студентів вище середнього і високого рівня фізичного стану, побудована за принципом «split» - від англійської «розділяти», що дає змогу проробити кожну групу м'язів ретельно, тобто приділити їм достатньо уваги, як вважає за потрібне, той хто займається. Програма направлена на: 1) деталізовану роботу над кожною групою м'язів людини; 2) повноцінний розвиток м'язових груп завдяки вже розвинутому нервово-м'язового зв'язку працюючих груп м'язів; 3) збільшення м'язової маси.

Оцінка ефективності запропонованої програми здійснювалася в процесі формувального педагогічного експерименту,

тривалість якого склала 3 місяці, шляхом порівняння показників фізичного стану юнаків контрольної групи (КГ), яка займалася за загальноприйнятою програмою та експериментальної групи (ЕГ), яка займалася за запропонованою нами програмою, з урахуванням рівня фізичного стану тих, що займаються. Програма занять КГ включала вправи силової спрямованості, які виконувалися у рівномірному темпі і на блочних пристроях і виконання вправ з вільними вагами. Принцип диференціації здійснювалася лише з урахуванням обсягу фізичних навантажень. Основні компоненти обох програм були однакові і становили ті ж часові проміжки. Кратність занять в обох групах – 3 рази на тиждень. Основними відмінностями між програмами контрольної і експериментальної групи при однаковій кількості і тривалості занять є їх змістовне наповнення.

Про ефективність запропонованої програми занять свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану та фізичної підготовленості. Внутрішню групу достовірні відмінності показників фізичного стану відзначені: в експериментальній групі за декількома показниками (ЧССсп, маса тіла, динамометрія кисті, ЖЕЛ); в контрольній – тільки за двома показниками (динамометрія кисті, ЖЕЛ) табл. 2.

Таблиця 2

Розподіл студентів за показниками функціонального стану організму, до та після експерименту

Показники	КГ				ЕГ			
	До експерименту (n=32)		Після експерименту (n=32)		До експерименту (n=28)		Після експерименту (n=28)	
	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
Індекс маси тіла, Кг	24,7	2,3	24,9	3,7	25,3	3,1	24,5*	2,5
Силовий індекс, %	64,4	6,6	66,7*	6,1	63,2	5,6	70,7*	5,4
Життєвий індекс, мл	52,8	4,2	53,5*	3,8	52,1	4,2	59,5*	3,8
Індекс Робінсона, у.о.	88,3	5,3	88,1	6,3	89,5	4,1	81,1*	3,6

Примітка: * - зміни показника в результаті педагогічного експерименту статистично значимі на рівні $p < 0,05$.

В ході проведеного експерименту в експериментальній групі нами спостерігалась позитивна динаміка показників індексу маси тіла від $24,3 \pm 3,1$ кг до $24,5 \pm 2,5$ кг після експерименту. Згідно з отриманими в експериментальній групі значеннями індексу Робінсона достовірно знизилася від $89,5 \pm 4,1$ ум. од. до $81,1 \pm 3,6$ ум. од. ($p < 0,05$). Отримані результати є прямим свідченням оптимізації діяльності серцево-судинної системи, під впливом запропонованого комплексу заходів. Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, що значення життєвого індексу від $52,1 \pm 4,2$ ум. од. і до $59,5 \pm 3,8$ ум. од. ($p < 0,05$). Значення силового індексу достовірно зросли від $63,2,0 \pm 5,6$ ум. од. і до $70,7 \pm 5,4$ ум. од. ($p < 0,05$).

Однак найбільш суттєві зміни відбулися за показниками рівня фізичного стану юнаків експериментальної групи, таблиця 3.

Таблиця 3

Розподіл юнаків, в залежності від рівня фізичного стану, до та після експерименту

Етапи експерименту		РФС				
		високий	Вище середнього	Середній	нижче середнього	низький
ЕГ	До експерименту (n=28)	7,1	14,3	28,6	28,6	17,8
	Після експерименту (n=28)	14,3	25,1	32,1	21,4	7,2
КГ	До експерименту (n=32)	3,3	15,7	31,2	24,9	24,9
	Після експерименту (n=32)	3,3	18,9	27,95	27,95	21,9

У ході формуючого експерименту відзначається позитивна динаміка змін рівня фізичного стану під впливом розробленої програми занять. Кількість студентів у експериментальній групі з високим рівнем фізичного стану збільшилася на 7,2 %, також збільшилася кількість юнаків з рівнем фізичного здоров'я, вище середнього на 10,8 %. Відповідно кількість юнаків з низьким та нижче середнього рівнем знизилася на 10,6 % та 7,2 % відповідно. Загалом у 55 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану. З числа тих юнаків, у яких не відбулося переходу на більш високий рівень відбулися зміни розрахункового показника рівня фізичного стану у сторону покращення з 0,48 у.о. до 0,61 у.о. У контрольній групі юнаків зміни показників фізичного стану також відбулися, однак вони були менш значимими. Лише у 23 % юнаків відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану.

Узагальнення результатів дослідження дозволило зробити висновок про те, що динаміка показників фізичного стану юнаків експериментальної групи має значний приріст у порівнянні з результатами юнаків контрольної групи, що доводить необхідність використання диференційованого підходу при складанні програм силової спрямованості, який відображається не тільки при визначенні обсягу навантаження, але й змісту програми та співвідношення засобів.

Висновки. В ході дослідження нами було запропоновано комплекси силових вправ, які можуть використовуватися юнаками в тижневих мікроциклах для підвищення рівня їх фізичного стану. В результаті впровадження програми занять у практику педагогічного процесу спостерігалися достовірні зміни показників фізичного стану в експериментальній групі (ЧССсп, маса тіла, динамометрія кисті, ЖЕЛ); в контрольній – тільки за двома показниками (динамометрія кисті, ЖЕЛ). Також у експериментальній групі спостерігалися достовірні результати приросту силових показників основних м'язових груп за результатами рухових тестів. Загалом у 55 % юнаків експериментальної групи відбувся перехід на більш високий рівень фізичного стану, в той час як у контрольній зміні відбулися лише у 23 % юнаків.

Література

1. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Гунько Петро Миколайович. – К., 2008. – 200 с.
2. Захарина Е. А. Анализ физического здоровья студентов классического частного университета / Е.А. Захарина // Научный журнал. – Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2009. – №7. – С. 61-64.
3. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198с.
4. Пильненький В. В. Організаційно-методичні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем соматичного здоров'я: автореф. дис. канд. фіз. вих: 24.00.02 / В. В. Пильненький. – Львів, 2006. – 22 с.
5. Пуцов О. І. Атлетизм : Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Київський університет, 2007. – 230 с.
6. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання : Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
7. Темченко В. О. Підвищення ефективності фізичного виховання студентської молоді / В. О. Темченко [за ред. Р. Р. Сіренко] // Проблеми формування здорового способу життя молоді: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, магістрів та аспірантів. – Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2007. – С. 103-106.
8. Теорія та методика фізичного виховання та спорту / під ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. II. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – 391 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

References

1. Hunko P. M. Metodyka navchannia studentiv zastosovuvaty sylovi navantazhennia v protsesi fizychnoho vykhovannia : dys. ... kand. ped. nauk : 13.00.02 / Hunko Petro Mykolaiovych. – K., 2008. – 200 s.
2. Zakharyna E. A. Analiz fizycheskoho zdorovia studentov klassycheskoho pryvatnoho unyversyteta / E.A. Zakharyna // Naukovyi zhurnal. – Kh.: KhOVNOKU-KhDADM, 2009. – №7. – S. 61-64.
3. Yvashchenko L. Ya. Prohrammyrovanye zaniaty ozdorovytelnym fytnesom / L. Ya. Yvashchenko, A. L. Blahyi, Yu. A. Usachev. – K. : Nauk. svit, 2008. – 198s.
4. Pylnenkyi V. V. Orhanizatsiino-metodychni osnovy ozdorovchoho trenuvannia studentiv z nyzkym rivnem somatychnoho zdorovia: avtoref. dys. kand. fiz. vykh: 24.00.02 / V. V. Pylnenkyi. – Lviv, 2006. – 22 s.
5. Putsov O. I. Atletyizm : Navchalnyi posibnyk / O. I. Putsov, I. O. Kapko, V. H. Oleshko – K. : Kyivskyi universytet, 2007. – 230 s.
6. Stetsenko A. I. Pauerlyfytynh. Teoriia i metodyka vykladannia : Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv / A. I. Stetsenko. – Cherkasy : Vyd. vid. ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, 2008. – 460 s.
7. Temchenko V. O. Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vykhovannia studentskoi molodi / V. O. Temchenko [za red. R. R. Sirenko] // Problemy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia molodi: Materialy Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii studentiv, mahistriv ta aspirantiv. – Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka, 2007. – S. 103-106.
8. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia ta sportu / pid red. T. Yu. Krutsevych. – T. II. – K. : Olimp. l-ra, 2003. – 391 s.
9. Khouly Эдвард Т. Rukovodstvo ynstruktora ozdorovytelnoho fytnesa / Эдвард Т. Khouly, B. Don. Frenks. – K. : Olimpiiska literatura, 2004. – 375 s.

Петрук Л. А.

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет водного господарства та природокористування
Сініцина О. В.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет водного господарства та природокористування
Сотник О. В.*

*старший викладач кафедри фізичного виховання,
Національний університет водного господарства та природокористування
Бірук І. Д.*

*асистент кафедри фізичного виховання,
Національний університет водного господарства та природокористування*

НАЙПОПУЛЯРНІШІ СПОРТИВНІ СЕКЦІЇ СЕРЕД СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ

У статті подані результати анкетування та проведено порівняння, що дозволило визначити найпопулярніші секції з видів спорту серед юнаків та дівчат, студентів першого курсу Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП).

Метою дослідження є визначення, аналіз та порівняння отриманих результатів щодо найпопулярніших спортивних секцій серед студентів першого курсу з фізичного виховання.

При порівнянні отриманих даних найпопулярнішим видом спорту серед юнаків є футбол, який обрали 33% респондентів та 49,7% зробили такий вибір два роки тому. Другим популярним видом спорту залишається волейбол,

його обрало 16% юнаків (два роки тому 12,2%) для занять спортом в університеті. Баскетбол займає третю позицію, спостерігається поступове збільшення відсотка тих, хто цікавиться даним видом спорту з 10,3% до 11,4%.

Серед студенток найпопулярнішим є фітнес. 82% обрали його для занять в секції. Не велика кількість дівчат (4,8 %) в університеті займається легкою атлетикою але у порівнянні з минулим роком таких студенток було ще менше, лише 0,8%. Третю позицію популярних видів спорту серед дівчат займає – настільний теніс (4,2%).

Ключові слова: найпопулярніші спортивні секції, студент, фізичне виховання.

Петрук Л.А., Синицина Е.В., Сотник О.В., Бирук И.Д. Самые популярные спортивные секции среди студентов первого курса. В статье представлены результаты анкетирования и проведено сравнение, что позволило определить самые популярные секции по видам спорта среди юношей и девушек, студентов первого курса Национального университета водного хозяйства и природопользования (НУВХП).

Целью исследования является определение, анализ и сравнение полученных результатов самих популярных спортивных секций с физического воспитания среди студентов первого курса.

При сравнении полученных данных самым популярным видом спорта среди юношей является футбол: 33% респондентов выбрали его и 49,7% сделали такой выбор два года назад. Вторым популярным видом спорта остается волейбол, его выбрало 16% юношей (два года назад 12,2%) для занятий спортом в университете. Баскетбол занимает третью позицию, наблюдается постепенное увеличение процента тех, кто интересуется данным видом спорта с 10,3% до 11,4%.

Среди студенток самым популярным является фитнес. 82% выбрали его для занятий в секции. Не большое количество девушек (4,8%) в университете занимается легкой атлетикой но по сравнению с прошлым годом таких студенток было еще меньше, всего 0,8%. Третью позицию популярных видов спорта среди девушек занимает – настольный теннис (4,2%).

Ключевые слова: самые популярные спортивные секции, студент, физическое воспитание.

Petruk L., Sinitsyna E., Sotnik O. Biruk I. The most popular sports sections among first-year students. The article presents the results of the questionnaire and makes a comparison that made it possible to determine the most popular sections of sports among boys and girls, the students of the first year of National University of Water and Environmental Engineering (NUWEI).

The purpose of the study is to identify, analyze and compare the results of the most popular sports sections among first-year students of physical education.

We analysed the presence of specialists in sports in the teaching staff of the Department of Physical Education and the compliance of the NUWEI sports base.

When comparing the obtained data, it was discovered that the most popular sports among young men is football, which was chosen by 33% of respondents and 49.7% made this choice two years ago. The second popular sport is volleyball, it was chosen as a sport at the university by 16% of boys (two years ago - 12.2%). Basketball occupies the third position, there is a gradual increase in the percentage of those who are interested in this sport from 10.3% to 11.4%.

Among the girl students, the most popular kind of sport is fitness. 82% of them chose it for classes in the section. Not a large number of girls (4.8%) at the university is engaged in athletics, but in comparison with the last year, the number of such students was even less - only 0.8%. The third position of popular sports among girls is table tennis (4.2%).

The chosen model of organization of classes with students of the first year allows to realise the needs of students in self-improvement and self-assertion and to achieve harmonious development and strengthening of health.

Keywords: the most popular sports sections, student, physical education.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентська молодь, яка є майбутнім нашої країни, потребує особливої уваги з боку фахівців, тому збереження та зміцнення здоров'я студентів, покращення їх фізичної підготовленості та працездатності є головним завданням у галузі фізичного виховання і спорту. Особливої уваги заслуговує процес фізичного виховання студенток, адже вони займають більшу частину студентської молоді, також від їхнього стану здоров'я залежить майбутнє нації [3, с. 55; 10, с. 2].

Студентська молодь являє собою соціальну групу, для якої характерною є низка специфічних умов життєдіяльності. Зниження рівня рухової активності студентів обумовлене не тільки збільшенням витрат часу на учбову діяльність, але і способом життя, який став звичним для більшості молоді (захоплення комп'ютерними іграми, соціальними мережами, нераціональне харчування, нестача сну, недостатнє перебування на відкритому повітрі, наявність шкідливих звичок).

У цих умовах тільки належна організація процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах України (поєднання обов'язкових і поза навчальних занять, активізація фізкультурно-оздоровчої і спортивно-масової роботи у ВНЗ, врахування особистісних уподобань студентів у виборі видів рухової активності, зміцнення матеріально-технічної спортивної бази вишів та ін..) здатна подолати негативні тенденції у стані здоров'я і фізичної підготовленості студентської молоді [5, с. 110].

В умовах вибору Україною Європейського вектору розвитку освіти однією з найбільш актуальних форм організації фізичного виховання студентів, на думку таких науковців, як Б.М. Шиян (2009), В.А. Темченко (2010), С.І. Присяжнюк (2011), А.В. Попрошаев (2011), В.С. Мунтян (2011), Т.Ю. Круцевич (2016), є спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання. У вищих навчальних закладах проведено окремі дослідження спрямовані на вивчення ефективності академічних занять з фізичного виховання з пріоритетним застосуванням різних видів спорту, популярних у студентському

середовищі [1, с. 8; 7, с. 91].

Метою дослідження є визначення, аналіз та порівняння отриманих результатів щодо найпопулярніших спортивних секцій серед студентів першого курсу з фізичного виховання.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наявність фахівців з видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання та відповідність спортивної бази Національного університету водного господарства та природокористування (НУВГП).

2. Визначити, шляхом анкетування, найпопулярніші секції з видів спорту серед студентів першого курсу НУВГП у 2017-2018 навчальному році та провести порівняльну характеристику з даними отриманими в університеті.

Результати дослідження

Відповідно до листа Міністерства освіти і науки України від 25.09.2015 № 1/9 - 454 щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах кафедрою фізичного виховання НУВГП обрана секційна робота зі студентами, що передбачає спортивно-орієнтовану модель занять.

У керівних документах зазначено, що під час розподілу студентів по групах за видами спорту слід урахувати його популярність, визначену шляхом анкетного опитування, можливості й стан спортивних споруд, які має в розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців із видів спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [2, с. 4].

Для вирішення поставлених завдань нами було проведено анкетування студентів першого курсу НУВГП. Перелік видів спорту, запропонованих студентам у анкеті, був обраний виходячи зі спортивної бази університету, яка має у своєму складі:

- ігровий зал;
- борцівська зала;
- тренажерно-важкоатлетичний зал;
- легкоатлетичний манеж;
- стадіон з футбольним полем, легкоатлетичними доріжками та секторами;
- комплекс відкритих споруд;
- гімнастичний майданчик;
- тренажерний майданчик;
- ігрові майданчики;
- майданчик з синтетичним покриттям для міні- футболу [8, с. 105].

Навчально-тренувальний процес зі студентами забезпечують висококваліфіковані викладачі кафедри фізичного виховання університету:

- волейбол, шахи, шашки - Заслужений працівник фізичної культури та спорту України;
- армспорт, гирьовий спорт, боротьба - Заслужені тренери України;
- легка атлетика - майстер спорту Міжнародного класу України;
- волейбол, баскетбол - майстри спорту України;
- бокс - майстер спорту СРСР;
- футбол, міні-футбол, настільний теніс, плавання - кандидати у майстри спорту.

У опитуванні взяли участь 312 студентів-першокурсників. З них 144 - дівчата, що складає 46% та 168 юнаків - 54%. Під час організації занять з фізичного виховання студентам пропонувалася анкета, в якій першокурсники обирали секцію з виду спорту. Юнакам були запропоновані спортивні секції з тринадцяти видів спорту: футбол, волейбол, баскетбол, армспорт, міні-футбол, плавання, легка атлетика, настільний теніс, боротьба, гирьовий спорт, шахи, шашки, бокс. Дівчата визначалися що до занять у спортивних секціях у таких видах: фітнес, волейбол, баскетбол, легка атлетика, настільний теніс, боротьба, шахи, шашки, бокс.

Розмаїтість видів спорту дозволяє кожному студенту розкрити свій внутрішній потенціал, зазначимо, що при досягненні певних результатів, студент відчуває сенс відвідування занять у певному навчальному відділенні. Для того, щоб одержувати задоволення від занять, не обов'язково бути «спортсменом» в прямому розуміння цього слова, самі заняття (виконання фізичних вправ) привносить у життя студента особливий зміст, змушуючи постійно доводити самому собі й оточуючим свої здатності, вміння, на що здатний, в психоемоційному плані поразки підштовхують розвиватись й вдосконалюватись надалі, прагнути до досягнення максимальних результатів і перемог [4, с. 137].

При систематичних заняттях даними видами спорту у студентів формуються такі важливі якості, як швидкість, спритність, координація рухів, увага, реакція, мислення. Такі студенти, мають досить високу активність, в них виробляється певний стереотип режиму дня, підвищується впевненість у поведінці, спостерігається розвиток «престижних установок» та високий життєвий тонус. Вони в більшій мірі комунікабельні, менше бояться критики, виражають готовність до співробітництва, тому, що спостерігається більш високий рівень нервово-емоційної стійкості й витримка, серед них більше наполегливих та рішучих людей, що є лідерами в колективі [6, с. 174].

Спортивно-орієнтована модель організації занять з фізичного виховання дає можливість студентам Національного університету водного господарства та природокористування приймати участь у змаганнях різних рівнів за обраним видом спорту.

Багатоступеневість внутрішньої системи змагань дозволяє студентам брати участь у змаганнях 8-10 разів протягом навчального року:

- першість гуртожитку;

- першість НУВГП серед інститутів;
- першість міста;
- першість області серед ВНЗ;
- вища студентська ліга України;
- універсіада України;
- чемпіонати Європи та Світу [9, с. 2003].

Такий активності сприяє і вірно розрахований календар спортивно-масових заходів, підбір доступних видів спорту та можливості участі в них студентів з різним рівнем підготовленості.

Головною метою проведення змагань серед студентів університету є популяризація занять фізичною культурою та спортом та залучення студентів до здорового способу життя.

Отримані результати анкетування (табл.№1) дали змогу визначити найпопулярніші спортивні секції з видів спорту серед юнаків та дівчат, студентів першого курсу 2017-2018 навчального року та провести порівняльну характеристику з даними отриманими в НУВГП два роки тому.

Таблиця 1

Динаміка показників кількості студентів НУВГП, що займаються в спортивних секціях.

Роки Секції	2015-2016 н. р.				2017-2018 н. р.			
	Юнаки (n=213)		Дівчата (n=114)		Юнаки (n=168)		Дівчата (n=144)	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
Футбол	106	49,7	-	-	56	33	-	-
Волейбол	26	12,2	6	5,3	27	16	3	2,1
Баскетбол	22	10,3	-	-	19	11,4	2	1,4
Армспорт	20	9,4	-	-	6	3,6	-	-
Настільний теніс	14	6,6	2	1,7	14	8,3	6	4,2
Бокс	8	3,7	-	-	10	6	1	0,7
Міні-футбол	7	3,3	-	-	14	8,3	-	-
Боротьба	5	2,3	-	-	3	1,9	6	4,1
Легка атлетика	3	1,4	1	0,8	10	6	7	4,8
Гирьовий спорт	2	0,9	-	-	1	0,6	-	-
Фітнес	-	-	95	83,3	-	-	118	82
Плавання	-	-	-	-	2	1,3	-	-
Шахи, шашки	-	-	1	0,8	6	3,6	1	0,7
Самозахист	-	-	9	7,8	-	-	-	-

У 2015-2016 навчальному році до секційних відділень було зараховано 327 осіб, з них 213 юнаків та 114 дівчат. Загальна кількість студентів, що займаються в секціях з обраного виду спорту у 2017-2018 навчальному році становить 312, з них 168 юнаків та 144 дівчини.

При порівнянні отриманих даних, які подані в таблиці 1, видно, що найпопулярнішим видом спорту серед юнаків лишається футбол. В цьому навчальному році лише третя частина (33%) всіх студентів-юнаків обрала для занять саме цей вид спорту, два роки тому майже половина (49,7%) студентів взаїмалися футболом. Другим популярним видом спорту залишається волейбол, його обрало 16% юнаків, два роки тому таких було 12,2%, для занять спортом в університеті. Баскетбол займає третю позицію найпопулярніших видів спорту серед студентів-юнаків, спостерігається поступове збільшення відсотка тих, хто цікавиться даним видом спорту з 10,3% до 11,4%. Аналіз даних таблиці 1 свідчить про зростання популярності міні-футболу серед студентської молоді з 3,3% до 8,3% та настільного тенісу: два роки тому 6,6% юнаків займалися в секції в цьому році – 8,3%. В секціях з боксу та легкої атлетики значно збільшилася кількість студентів, у порівнянні з минулими роками, та становить 6%.

Цікавим фактом є те, що силові види спорту за останні два роки серед юнаків стали менш популярними. Відсоток тих хто займається армспортом зменшився з 9,4% до 3,6%, в гирьовому спорті погіршення у показниках з 0,9% до 0,6%, боротьбою займається менше юнаків і цей показник впав з 2,3% до 1,9%. Інтелектуальним видам спорту – шахи, шашки – віддали перевагу 3,6% юнаків, чого не спостерігалось раніше.

Серед студенток, згідно таблиці 1, найпопулярнішим є фітнес. 82% обрали його для занять в секції. Не велика кількість дівчат (4,8 %) в університеті займається легкою атлетикою але у порівнянні з минулим роком таких студенток було ще менше, лише 0,8%. Третю позицію популярних видів спорту серед першокурсниць займає – настільний теніс. Цим видом спорту почало цікавитися більше студенток з 1,7% два роки тому до 4,2% в цьому році. Студентки не дуже цікавляться ігровими видами спорту, лише 2,1% поповнили секції з волейболу та 1,4% з баскетболу. Але спостерігається зацікавленість єдиноборствами, зокрема боксом та боротьбою. Такими видами спорту раніше студентки не займалися. В цьому навчальному році 0,7% дівчат поповнили секції з боксу та 4,1% з боротьби.

Отримані результати ще раз підтверджують, що спортивні ігри є найпопулярнішими серед юнаків, а дівчата обирають такий вид рухової активності, як фітнес.

Висновки. 1. Навчально-тренувальний процес зі студентами забезпечують висококваліфіковані викладачі кафедри

фізичного виховання університету. В складі спортивної бази НУВГП є ігрові майданчики та майданчики з синтетичним покриттям, великий ігровий зал, стадіон з футбольним полем, легкоатлетичні доріжки, тренажерна зала. Такий підхід до організації та проведення занять з фізичного виховання дозволяє досягнути гармонійного розвитку та зміцнення здоров'я юнаків та дівчат.

2. Проведене нами анкетування, аналіз та порівняння отриманих результатів ще раз підтвердили, що спортивні ігри є найпопулярнішими спортивними секціями в університеті серед юнаків першого курсу. Силові види спорту за останні два роки серед студентів стали менше популярними, а інтелектуальним видам таким, як шахи, шашки віддали перевагу 3,6% юнаків, чого не спостерігалось раніше. Велика кількість дівчат (82%) в університеті займається фітнесом. В секціях з легкої атлетики та настільного тенісу значно збільшилася кількість студенток у порівнянні з минулим роком. Цікавими для дівчат стали єдиноборствами, зокрема бокс та боротьба. Такими видами спорту раніше студентки не займалися.

Перспективи подальшого розвитку. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів першого курсу.

Література

1. Андрес А. Спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів / Андрій Андрес, Євген Сербо, Степан Фестрига // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. – Л., 2015. – Вип. 19, т. 2. – С. 6 – 12.
2. Аникеев Д.М. Цель и задачи физического воспитания студентов в программно-нормативных документах Украины / Д. М. Аникеев // Физическое воспитание студентов. – 2010. – №5. – С. 3 –7.
3. Гринько В.М. Ставлення студентів до фізичного виховання і здорового способу життя та їх самооцінка рівня фізичної підготовленості // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор.журн.] Харків, 2015. - № 1 (45). – С 55-59.
4. Жуков С.М. Види популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах / С. М. Жуков, М. І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013. - Вип. 112(1). - С. 137-139.
5. Круцевич Т., Пангелова Н. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Спортивний вісник Придніпров'я. - 2016. - № 3. – С.109-114.
6. Сайдаков П.В. Вплив найбільш популярних спортивних ігор у вищих навчальних закладах на розвиток рухової активності студентів / П. В. Сайдаков, Н. М. Куліш // Молодий вчений. - 2015. - № 5(4). - С. 173-175.
7. Салатенко І.О. Розробка спортивно-орієнтованої технології фізичного виховання для студенток економічних спеціальностей / І.О. Салатенко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – №11. – С.90 – 93.
8. Сініцина Олена. Пріоритетні види спорту серед студентів першого курсу вищого навчального закладу технічного напрямку. / Сініцина О., Шолопак Л., Шолопак П., Бірук І. // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова, Київ. 2016. – Випуск 5(75)16. – С. 104–107.
9. Holm-Hadulla R.M., Koutsoukou-Argyraia A. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. - № 1-2. – P.1-4
10. Sinitsyna Olena. Sports-Oriented Model of Organization of Classes on Physical Education with Freshman / Olena Sinicina, Ljudmila Petruk, Ljudmila Sholopak // Траєкторія Науки = Pathof Science International Electronic Scientific Journal, 2018. Vol. 4, № 3, pp. 2001–2005, doi: 10.22178/pos.32-4

References

1. Andres A. Sportyvno-orientovane fizyczne vykhovannia studentiv / Andrii Andres, Yevhen Serbo, Stepan Festryha // Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zb. nauk. pr. zhaluzi fiz. vykhovannia, sportu i zdorovia liudyny / za zah. red. Yevhena Prystupy. – L., 2015. – Yyp. 19, t. 2. – S. 6 – 12.
2. Anykeev D.M. Tsel y zadachy fizycheskoho vospytanyia studentov v prohrammno-normatyvnykh dokumentakh Ukrainy / D. M. Anykeev // Fyzycheskoe vospytanye studentov. – 2010. – №5. – S. 3 –7.
3. Holm-Hadulla R.M., Koutsoukou-Argyraia A. Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students // Mental Health & Prevention, 2015. – Vol. 3. - № 1-2. – P.1-4
4. Hrynko V.M. Stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia i zdorovoho sposobu zhyttia ta yikh samoosinka rivnia fizychnoi pidhotovlenosti // Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk : [nauk.-teor.zhurn.] Kharkiv, 2015. - № 1 (45). – S 55-59.
5. Krutsevych T., Panhelova N. Suchasni tendentsii shchodo orhanizatsii fizychnoho vykhovannia u vshchkykh navchalnykh zakladakh // Sportyvnyi visnyk Prydniprov'ia. - 2016. - № 3. – S.109-114.
6. Saidakov P.V. Vplyv naibilsh populiarnykh sportyvnykh ihor u vshchkykh navchalnykh zakladakh na rozvytok rukhovoї aktyvnosti studentiv / P. V. Saidakov, N. M. Kulish // Molodyivchenyi. - 2015. - № 5(4). - S. 173-175.
7. Salatenko I.O. Rozrobka sportyvno-orientovanoi tekhnolohii fizychnoho vykhovannia dlia studentok ekonomichnykh spetsialnostei / I. O. Salatenko // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problem fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2014. – №11. – S.90 – 93.

8. Sinicina Olena. Sports-Oriented Model of Organization of Classes on Physical Education with Freshman/ Olena Sinicina, Ljudmila Petruk, Ljudmila Sholopak // Traĕktoriâ Nauki = Pathof Science International Electronic Scientific Journal, 2018. Vol. 4, № 3, pp. 2001–2005, doi: 10.22178/pos.32-4
9. Sinitsyna Olena. Priorytetni vydy sportu sered studentiv pershoho kursu vyshchoho navchalnoho zakladu tekhnichnoho napriamku./ Sinitsyna O., Sholopak L., Sholopak P., Biruk I. // Naukovyichasopys NPU imeni M.P. Drahomanova, Kyiv. 2016. – Vypusk 5(75)16. – S. 104–107.
10. Zhukov S.M. Vydy populiarnykh sportyvnykh ihor u vyshchykh navchalnykh zakladakh / S. M. Zhukov, M. I. Kuzminova // Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. Ser.:Pedahohichni nauky. Fizychnе vykhovannia ta sport. - 2013. - Vyp. 112(1). - S. 137-139.

Пилипенко В.М.,
кандидат технічних наук, доцент
доцент кафедри фізичної підготовки
Академія Державної пенітенціарної служби

Тимчик М.В.,
кандидат педагогічних наук, доцент
доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання
Інститут проблем виховання НАПН України

Настояща У.В.,
старший викладач кафедри психології
Педорич А.В.,

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри педагогіки та гуманітарних дисциплін
Гончар В.В.

викладач кафедри фізичної підготовки
Академія Державної пенітенціарної служби,

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ У ПРОЦЕСІ СПОРТИВНО-МАСОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Наукова стаття присвячена актуальній проблемі сучасної педагогічної теорії і практики, у якій висвітлено теоретичні аспекти формування готовності студентської молоді до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності. Слід наголосити, що актуальність зазначеної проблеми дослідження визначається суспільним запитом щодо підвищення ефективності підготовки студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни у вищих навчальних закладах у період військових конфліктів та війни в нашій країні. У статті зроблено спробу визначити сучасний стан готовності студентської молоді щодо військової служби та захисту Вітчизни; обґрунтувати критерії та показники готовності студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни тощо. Під час дослідження застосовано такі методи як: теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення; педагогічне спостереження, бесіди, анкетування та тестування студентської молоді та інші. Розкрито значення занять спортивно-масової діяльності у контексті готовності студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни.

Ключові слова: військова служба, готовність, захист Вітчизни, військово-патріотичне виховання, студентська молодь, спортивно-масова діяльність.

Пилипенко В.М., Тимчик Н.В., Настоящая У.В., Педорич А.В., Гончар В.В. Формирование готовности студенческой молодежи к защите Отчизны в процессе спортивно-массовой деятельности. Научная статья посвящена актуальной проблеме современной педагогической теории и практики, в которой отражены теоретические аспекты формирования готовности студенческой молодежи к защите Отчизны в процессе спортивно-массовой деятельности. Следует отметить, что актуальность отмеченной проблемы исследования определяется общественным запросом относительно повышения эффективности подготовки студенческой молодежи до военной службы и защиты Отчизны в высших учебных заведениях в период военных конфликтов и войны в нашей стране. В статье сделана попытка определить современное состояние готовности студенческой молодежи относительно военной службы и защиты Отчизны; обосновать критерии и показатели готовности студенческой молодежи к военной службе и защите Отчизны и тому подобное. Во время исследования применены такие методы как: теоретический анализ, сравнение, обобщение; педагогическое наблюдение, беседы, анкетирования и тестирования студенческой молодежи и другие. Раскрыто значение занятий спортивно-массовой деятельности в контексте готовности студенческой молодежи к военной службе и защите Отчизны.

Ключевые слова: военная служба, готовность, защита Отчизны, военно-патриотическое воспитание, студенческая молодежь, спортивно-массовая деятельность.

Pylypenko V., Tymchik M., Nastoiashcha U., Pedorych A., Honchar V. Formation of preparedness of student people to protection of the motherland in sports activity. The scientific article is devoted to the actual problem of modern pedagogical theory and practice, which highlights the theoretical aspects of forming the readiness of student to protect the Motherland in the process of sports and mass activity. It should be emphasized that the relevance of this research problem is

determined by the public request for increasing the effectiveness of student youth preparation for military service and protection of the Motherland in higher educational establishments during the period of military conflicts and war in our country. The article attempts to determine the current state of readiness of students for military service and protection of the Motherland; to substantiate criteria and indicators of readiness of student youth for military service and protection of the Motherland, etc. During the research, such methods as: theoretical analysis, comparison, generalization; pedagogical observation, interviews, questionnaires and testing of student youth and others. The importance of sports activities in the context of students' readiness for military service and protection of the Motherland is revealed.

Considering the modern approaches of scientists to the problem of activating the process of formation of readiness for military service and protection of the Motherland in the student's youth, we consider it from the standpoint based on the principles of an activity approach based on recognition of activity as the main means and a decisive condition for forming the readiness of students to protect the Motherland. This approach involves the formation in the student's youth of the ability to determine the purpose, to organize sports and mass activities and its implementation, to correct, analyze the results of activities in the patriotic educational space. Thus, in the process of the formation stage of the study, the pedagogical conditions for the formation of students' readiness for military service and protection of the Motherland: the formation of the necessary knowledge on the history of the Ukrainian people, the Armed Forces of Ukraine, were determined and experimentally verified; the introduction of effective types of military patriotic work on readiness to protect the Motherland; conducting competitive activities using the game method and creating situations of success in order to provide emotional and value impact on students; use of incentive and incentive methods to provide emotional and value impact on students, aimed at forming their desire for military service and protection of the Motherland.

Key words: military service, readiness, protection of the Motherland, military-patriotic education, student youth, sports and mass activities.

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку українського суспільства особливої актуальності набуває проблема формування в студентській молоді готовності до захисту Вітчизни у вищих навчальних закладах. Про, що свідчить складне соціально-політичне становище українського суспільства, порушення територіальної цілісності та війни в нашій країні. В зв'язку з цим зросла потреба формувати у сучасній молоді готовність до військової служби та захисту Вітчизни з високим рівнем фізичної, психологічної та освітньої підготовленості тощо.

Актуальність дослідження проблеми формування готовності в студентській молоді до захисту Вітчизни також зумовлена недостатньою теоретичною розробленістю цієї проблеми; низьким рівнем сформованості у студентів патріотичних та військово-патріотичних якостей; недостатньою підготовленості студентів до захисту Вітчизни тощо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення наукової літератури свідчить, що останніми роками здійснено ряд досліджень, присвячених окремим аспектам формуванню готовності в студентській молоді до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності. На сьогодні в Україні провідні позиції у дослідженні цієї проблеми посідають: педагогічні основи військово-патріотичного виховання (А. Афанасьєв), основи патріотичного виховання (І. Бех, К. Чорна та інші), військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи (М. Зубалій, О. Остапенко, М. Тимчик), оборонно-масова і військово-патріотична робота серед молоді (Г. Кузьменко, В. Смоліков, Е. Ілюшина), впровадження спортивно-ігрової діяльності у військово-патріотичному вихованні (М. Зубалій, М. Тимчик), концепція військово-патріотичного виховання молоді України (В. Івашковський), формування в молоді морально-політичної готовності до захисту Батьківщини (П. Казенко), проведення змагальної діяльності серед студентів та курсантів (В. Пилипенко), дослідження морально-духовного та військово-патріотичне виховання молоді; методики діагностування психофізичної готовності молоді до військово-професійної діяльності (І. Міхута) та ін.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати зміст та педагогічні умови формування в студентській молоді готовності до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз практичної діяльності у процесі освітньої роботи у вищих навчальних закладах підтверджує, що рівень готовності студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни не відповідає у повній мірі сучасним вимогам. У багатьох вищих навчальних закладах елементи військової підготовки на заняттях із спортивно-масової роботи організуються й проводяться на низькому методичному рівні або відсутні взагалі. Також під час спортивно-масової роботи, як правило, переважають вербальні форми й методи освітньої діяльності, рівні сформованості готовності (освітньої, фізичної, психологічної та ін.) студентів до захисту Вітчизни не відповідає сучасним вимогам тощо.

Розглянувши сучасні підходи науковців до проблеми активізації процесу формування в студентській молоді готовності до військової служби та захисту Вітчизни, ми розглядаємо її з позиції, що ґрунтується на засадах діяльнісного підходу, який базується на визнанні діяльності основним засобом й вирішальною умовою формування готовності студентів до захисту Вітчизни [2]. Даний підхід, передбачає формування в студентській молоді умінь визначити мету, організувати спортивно-масову діяльність та її виконання, корегувати, аналізувати результати діяльності у патріотичному виховному просторі тощо.

Ми погоджуємося з І. Бехом, що в освітніх виховних пріоритетах чітко формулюється розвиток високодуховної особистості, яка перш за все готова до мирного творення і захисту Вітчизни. Оскільки, наше суспільство глибоко розуміє, якою ціною (стражданнями, надзвичайними зусиллями народу й потугами держави) дається нам право на вільне, незалежне життя. Тому, у цьому зв'язку національно-патріотичне виховання, готовність до захисту Вітчизни це не просто суспільний виклик, а крик нашої національної душі, мобілізація всього потенціалу країни. І. Бех вважає, що нам потрібен не зовнішній, показовий патріотизм, який тривалий час культивувався у нашому суспільстві, а свідомий, дієвий, на патріотичних справах,

які ґрунтуються не на заохоченні чи осудженні особистості, а на розвиненому почутті патріотизму, де велике почуття любові до народу, Вітчизни не віддільне від України. «Тож гасло “з Україною в серці” не є ідеологічною формулою, а таким, що патріотично одухотворює кожну людину – підносить її до вищих цінностей як смислу справжнього достойного життя» [1, 154-155].

Аналізуючи наукові праці М. Зубалія, О. Остапенка та інших [4; 5; 7] помітно, що зміст військово-патріотичного виховання студентської молоді має спрямовуватися на формування в них таких компетентностей як: *соціальних* (здатність до співпраці в процесі військово-спортивних ігор, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння та взаємодопомоги, соціальної активності, формування фізичних якостей, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність військово-патріотичної діяльності, високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, прояв творчості у застосуванні рухових дій у різних за складністю природних умовах, активності під час проведення військово-спортивних ігор) та *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності військово-патріотичного виховання, знаннями з історії України, фізичного виховання, розвитку морально-вольових і фізичних якостей, рухових здібностей, військово-прикладних умінь і відповідно до вікових особливостей студентів, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), які віддзеркалюють ієрархію вимог до військово-патріотичного та фізичного виховання студентів у процесі спортивно-ігрової діяльності, що поступово розширюється і вдосконалюється тощо [3]. Так, вивчення та аналіз наукових робіт українських та іноземних фахівців продемонстрував, що вони приділяють велику увагу фізичній, психологічній, морально-духовній та військово-технічній підготовці учнівської та студентської молоді до військової служби, захисту територіальної цілісності та інтересів держави.

На різних етапах наукового пошуку з проблеми формування в студентської молоді готовності до захисту Вітчизни використовувався комплекс, сукупність методів дослідження: *теоретичних* – аналіз та узагальнення психолого-педагогічної літератури щодо досліджуваної проблеми, вивчення наукових підходів для обґрунтування педагогічних умов формування в студентів готовності до захисту Вітчизни; вивчення та аналіз досвіду вищих навчальних закладів з питань формування в студентської молоді готовності до захисту Вітчизни засобами спортивно-масової діяльності; аналіз методичних матеріалів і нормативних документів щодо вивчення стану готовності студентської молоді до захисту Вітчизни; *емпіричних* – педагогічне спостереження під час проведення спортивно-масових заходів, бесіди, опитування, анкетування, інтерв'ю в процесі організації і проведення констатувального та формуального етапів педагогічного експерименту; педагогічний експеримент з метою визначення ефективності педагогічних умов формування в студентської молоді готовності до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності; *статистичних* – методи математичної статистики з метою порівняльного аналізу результатів дослідження, з'ясування динаміки кількісних змін у рівнях готовності студентської молоді до захисту Вітчизни.

Також в результаті теоретичного наукового дослідження та вивчення сучасного стану проблеми формування готовності студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності були визначені показники та рівні сформованості когнітивного критерію (усвідомлення готовності до захисту Вітчизни як важливої складової життєдіяльності; розуміння важливості готовності особистості до військової служби та захисту Вітчизни; знання історії українського народу, розуміння ролі у відстоюванні державності, незалежності та територіальної цілісності України, важливості фізичної підготовленості тощо); емоційно-ціннісного критерію (інтерес до спортивно-масової діяльності, спрямованої на підготовку до військової служби та захисту Вітчизни; радісне переживання в процесі спортивно-масової діяльності, спрямованої на підготовку до захисту Вітчизни; бажання брати участь у різних формах спортивно-масової діяльності) та діяльнісного критерію (активність у проведенні спортивно-масової діяльності, у процесі вивчення основ захисту Вітчизни, вивчення історії України, Збройних Сил України; проявлення шанобливого ставлення до національних символів України, учасників ООС; активна участь у патріотичних іграх, змаганнях з військово-прикладних видів спорту та військово-патріотичних спортивних іграх тощо).

Таким чином, у процесі формування етапу дослідження були *визначені* та експериментально перевірені педагогічні умови формування готовності студентів до військової служби та захисту Вітчизни:

1. Формування необхідних знань з історії українського народу, Збройних Сил України; впровадження ефективних видів військово-патріотичної роботи щодо готовності до захисту Вітчизни.
2. Проведення змагальної діяльності із застосуванням ігрового методу та створення ситуацій успіху з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів.
3. Використання методів стимулювання та заохочення з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів, спрямованого на формування в них прагнення до військової служби та захисту Вітчизни.

Зміст першої педагогічної умови був спрямований на усвідомлення студентами змісту понять «готовність», «готовність до захисту Вітчизни», як складової життєдіяльності, розуміння ними значущості занять військово-патріотичною діяльністю, яка забезпечується через вплив на пізнавальну сферу студентів, формування знання історії створення сучасних Збройних Сил України; обізнаність з ефективними формами військово-патріотичної роботи через використання інтерактивних освітніх методик тощо.

Друга педагогічна умова була направлена на широке застосування ігрового і змагального методів формування готовності студентів до військової служби та створення ситуацій успіху, впроваджувалася з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів, спрямованого на формування в них позитивного ставлення та інтересу до військово-патріотичної діяльності. Переваги спортивно-масової діяльності у процесі військово-патріотичного виховання студентської молоді полягають в можливості здійснювати пошукову роботу спрямовану на вирішення поставлених завдань, проявляти творчий і пізнавальний характер, що дає можливість студентам реалізувати свої бажання, інтереси та можливості. Під час ігор студенти зустрічаються з труднощами, які слід самостійно вирішити, при цьому проявляти колективні здібності;

набувають необхідних практичних умінь і навичок; проявляють моральні, вольові й фізичні якості здобуваючи суспільний досвід, що допомагає у майбутньому використовувати у повсякденному житті [6; 7]. Ми згодні із відомими педагогами [2; 4; 5], що така практика ефективна, адже розмови про почесний військовий обов'язок, патріотизм, дружбу, взаємодопомогу, повагу один за одного, повага до національних символів, сприяють досягненню мети, а перенесені в спортивно-ігрову ситуацію дають значно більший виховний ефект тощо.

Зміст третьої педагогічної умови був спрямований на застосування методів і прийомів стимулювання, мотивування та заохочення з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на студентів, спрямованого на формування в них прагнення до самовдосконалення в процесі діяльності, що передбачає підготовку до військової служби та захисту Вітчизни (метод уподібнення, рефлексивно-експліцитний, особистого прикладу тощо). Отже, результати експерименту підтвердили загальну гіпотезу дослідження щодо реалізації експериментальної методики підвищення ефективності підготовки студентської молоді до військової служби та захисту Вітчизни узагальненими показниками динаміки рівнів сформованості у студентів готовності до захисту Вітчизни на початку й наприкінці формувального етапу дослідження. Результативність експериментальної роботи засвідчено кількісно-якісними змінами показників готовності щодо військової служби в студентів експериментальних і контрольних груп на початку й наприкінці формувальних впливів. Так, кількість студентів із високим рівнем готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни в експериментальних групах зросла на 15,1 %, із середнім – на 14,4 %, а з низьким рівнем зменшилась на 29,5 %. Сформованість готовності студентів до захисту Вітчизни у контрольних групах залишились як і на початку експерименту на низькому рівні тощо.

Висновки. Таким чином, порівняння початкових і кінцевих результатів дослідження підтвердило ефективність запропонованих педагогічних умов формування готовності у студентів до захисту Вітчизни. Відтак, імплементація методики формування готовності студентів до захисту Вітчизни у процесі спортивно-масової діяльності в контексті розроблених педагогічних умов, критерії та показників дала змогу ефективніше організувати викладання військово-патріотичного виховання студентів й забезпечити формування у студентів освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни.

Література

1. Бех І.Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія / І.Д.Бех. – Київ – Чернівці : «Букрек», 2018. – 296 с.
2. Остапенко О. Формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни / О. Остапенко, М. Зубалій, М. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, Вип. 22. – 2018. – С. 214–226.
3. Військово-патріотичне виховання учнів у позакласній роботі: посіб. / уклад. М.Д. Зубалій, В.В. Івашковський, О.І. Остапенко, М.В. Тимчик, Б.Б. Шаповалов; З.М., Діхтяренко, І.П. Білоцерківець, – К. : ПАЛИВОДА А.В. 2016. – 225 с.
4. Зубалій М.Д. Методи військово-патріотичного виховання старшокласників засобами хортингу / М.Д. Зубалій, М.В. Тимчик // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. – Інститут проблем виховання НАПН України. – Київ, 2017. – Вип. 21. – Кн.1. – С. 238–249.
5. Остапенко О. Військово-патріотичне виховання старшокласників у контексті положень «Нової Української школи» / О. Остапенко, М. Тимчик // Методист. – 2018. – № 5. – С. 48–51.
6. Пилипенко В.М. Теоретичні аспекти фізичного виховання курсантсько-студентської молоді засобами футболу / В.М. Пилипенко, М.В. Тимчик // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенко. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2018. – Випуск 4 (98) 18. – С. 124–126.
7. Тимчик М.В. Форми і методи патріотичного виховання старших підлітків у процесі спортивно-ігрової діяльності / М.В. Тимчик // Обрії. Науково-педагогічний журнал. – 2013. – №2(37). – С. 48–51.

References

1. Bex I.D. (2018) Osobystist na shlyaxu do duchovnykh cinnostej: monografiya / I.D.Bex. – Kyiv – Chernivci : «Bukrek». – 296 s.
2. Ostapenko O. (2018) Formuvannya gotovnosti starshoklasnykiv do zaxystu Vitchezny / O. Ostapenko, M. Zubalij, M. Tymchuk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditej ta uchnivskoyi molodi: zb. nauk. pracz. – Instytut problem vykhovannya NAPN Ukrainy. – Kyiv, Vyp. 22. – S. 214–226.
3. Viiskovo-patriotychnе vykhovannya uchniv u pozaklasnii roboti : posib. / uklad. M. D. Zubalii, V.V. Ivashkovskiy, O. I. Ostapenko, M. V. Tymchuk, B. B. Shapovalov; Z. M. Dikhtiarenko, I. P. Bilotserkivets, – K. : PALYVODA A. V. 2016. – 225 s.
4. Zubalii M.D. (2017). Metody viiskovo-patriotychnoho vykhovannya starshoklasnykiv zasobamy khortynhu / M.D. Zubalii, M. V. Tymchuk // Teoretyko-metodychni problemy vykhovannya ditei ta uchnivskoi molodi: zb. nauk. prats. – Instytut problem vykhovannya NAPN Ukrainy. – Kyiv, Vyp. 21. – Kn.1. – S. 238–249.
5. Ostapenko O. (2018). Viiskovo-patriotychnе vykhovannya starshoklasnykiv u konteksti polozhen «Novoi Ukrainskoi shkoly» / O. Ostapenko, M. Tymchuk // Metodyst. – № 5. – S. 48–51.
6. Pylypenko V.M. (2018). Teoretychni aspekty fizychnoho vykhovannya kursantsko-studentskoi molodi zasobamy futbolu / V. M. Pylypenko, M. V. Tymchuk // Naukovyi chasopys Natsionalnogo pedahohichnogo universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriya № 15. «Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury: fizychna kultura i sport»: zb. naukovykh prats / Za red. O.V. Tymoshenka. – K. : Vyd-vo NPU imeni M. P. Drahomanova, – Vypusk 4 (98) 18. – S. 124–126.
7. Tymchuk M.V. (2013). Formy i metody patriotychnoho vykhovannya starshykh pidlitkiv u protsesi sportyvno-ihrovoi diialnosti / M.V. Tymchuk // Obrii. Naukovo-pedahohichniy zhurnal. – №2(37). – S. 48–51.

УДК 796.838.012.1-057.86

Подгурський С. Е.
аспірант II-го курсу
Національний університет фізичного виховання і спорту України

КОНТРОЛЬ СКОРОСТНО - СИЛОВЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ В ТАИЛАНДСКОМ БОКСЕ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ, ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Наявність великої різноманітності ударів, індивідуальних варіантів техніки виконання та прояви рухових функцій у спортсменів потребують удосконалення технології контролю та оцінювання їх швидкісно-силових компонентів. Показана проблема відсутності єдиної системи контролю провідних показників загальної і спеціальної працездатності. Аналіз спеціальної літератури з питань засобів оцінки швидкісно-силової підготовленості спортсменів різних видів єдиноборств засвідчив, наявність різноманітних варіантів в оцінці ОФП з градацією по вагових категоріях, та СФП з використанням вимірювальних пристроїв. Засобом проведення оперативного, поточного і етапного контролю в оцінці спеціальної фізичної підготовленості тайбоксера, є програма і датчики-трекери Нуксо. Реєстрація показників швидкісно-силової спрямованості спеціальної працездатності, буде проводитися на основі попереднього досвіду досліджень в боксі, кикбоксингу, карате кіокушинкай і тайландському боксі шляхом тестування одиночних ударів руками і ногами, а також 8- і 40-секундних тестах креатин-фосфатної та гліколітичної працездатності. У систему контролю за рівнем фізичної підготовленості спортсменів входять контрольні тести, які проводяться за допомогою спеціально підібраних вправ. Умови виконання вправ в оцінці швидкісно-силової підготовленості носить диференційований характер, з огляду на притаманність кожній ваговій групі в прояві швидкісного та силового компонентів, як окремо один від одного, так і в єдності, також приймається в розрахунок співвідношення ваги до показників прояву фізичних можливостей. Шкала оцінок швидкісно-силової підготовленості буде формуватися на підставі результатів спеціальної працездатності та змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів тайландського боксу різних вагових категорій, в розрахунках пошуку кореляції або відсутності такої з показниками спеціальної працездатності в ударних прийомах і характеристикою результатів змагальної діяльності.

Ключові слова: тайландський бокс, змагальна діяльність, технологія, контроль, швидкісно-силові компоненти, диференційований підхід.

Подгурский С.Э. Контроль скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов в тайландском боксе: современное состояние, проблемы и пути их решения. Наличие большого разнообразия ударов, индивидуальных вариантов техники выполнения и проявления двигательных функций у спортсменов, требует совершенствования технологии контроля их скоростно-силовых компонентов. Показана проблема отсутствия единой системы контроля ведущих показателей общей и специальной работоспособности. Анализ специальной литературы по вопросам средств оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов различных видов единоборств показал, наличие различных вариантов в оценке ОФП с градацией по весовым категориям, и СФП с использованием измерительных устройств. Средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, есть программа и датчики-трекеры Нуксо. Регистрация показателей скоростно-силовой направленности специальной работоспособности, будет проводиться на основе предыдущего опыта исследований в боксе, кикбоксинге, карате киокушинкай и тайландском боксе путём тестирования одиночных ударов руками и ногами, а также 8- и 40-секундных тестов креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности. В систему контроля за уровнем физической подготовленности спортсменов входят контрольные тесты, которые проводятся с помощью специально подобранных упражнений. Условия выполнения упражнений в оценке скоростно-силовой подготовленности носят дифференцированный характер, учитывая свойственность каждой весовой группы в проявлении скоростного и силового компонентов, как отдельно друг от друга, так и в единстве, также принимается в расчёт соотношение веса к показателям проявления физических возможностей. Шкала оценок скоростно-силовой подготовленности будет формироваться на основании результатов специальной работоспособности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов тайландского бокса разных весовых категорий, в расчётах поиска корреляции или отсутствия таковой с показателями специальной работоспособности в ударных приёмах и характеристикой результатов соревновательной деятельности.

Ключевые слова: тайландский бокс, соревновательная деятельность, технология, контроль, скоростно-силовые компоненты, дифференцированный подход.

Podhurskyi S. Control of the speed-strength capabilities of qualified athletes in Muay Thai: current status, problems and solutions. The presence of a large variety of strokes, individual versions of the technique of execution and the manifestation of motor functions in athletes require the improvement of control technology and evaluation of their speed-strength components. The problem of the lack of a unified system of monitoring the leading indicators of general and special performance. Analysis of the special literature on the means of assessing the speed-strength readiness of athletes of various types of martial arts showed the presence of various options in assessing the overall physical fitness with gradation by weight categories, and special physical fitness using measuring devices. A means of conducting operational, current and stage control in assessing the special

physical readiness of the Muay Thai, is the program and sensors-trackers Hykso. Registration of indicators of speed-power orientation of special performance will be carried out on the basis of previous experience in boxing, kickboxing, kyokushinkai karate and Muay Thai in by testing of single punches and kicks, as well as 8- and 40-second tests of creatine phosphate and glycolytic performance. The system of control over the level of physical fitness of athletes includes control tests, which are carried out using specially selected exercises. The conditions for performing exercises in the assessment of speed-strength readiness are differentiated, taking into account the peculiarity of each weight group in the manifestation of speed and power components, both separately from each other and in unity, also takes into account the ratio of weight to indicators of physical abilities. The scale of assessment of speed-power readiness will be formed on the basis of the results of special performance and competitive activities of qualified Muay Thai athletes of different weight categories, in the calculations of the search for correlation or lack thereof with indicators of special performance in shock techniques and the characteristic results of competitive activity.

Key words: Muay Thai, competitive activity, technology, control, speed-power components, differentiated approach.

Постановка проблеми. Подготовка спортсменів в тайландському боксі здійснюється переважно на основі загальних положень теорії спорту і спортивних єдиноборств, фундаментом знань якої в основному строиться на класическому боксі, караті і олімпійських видах боротьби, при цьому не учитуються особливості змагальної діяльності тайландського бокса. В отличие от других єдиноборств удари в тайландському боксі можуть наноситися будь-якою частиною рук і ніг, що в свою чергу пред'являє підвищені вимоги до швидко-силовим можливостям ведучих груп м'язів учасників в ударних прийомах [12, с. 190].

Отсутствие единой системы оценки ведущих показателей специально-физической подготовленности, а также нормативных переходных и зачётных тестов с учётом весовых категорий в системе многолетнего тренировочного процесса кикбоксинга и тайландского бокса, приводит к одностороннему оцениванию квалификации спортсменов, лишь по общим оценкам двигательных качеств и результатам змагальної діяльності. Такая необ'єктивная система контролю приводит к тому, что спортсмены форсировав своє спортивне удосконалення вичерпав весь свій потенціал на початкових етапах багаторічної підготовки рано завершають спортивну кар'єру. В другому випадку навпаки, через надмірну обережність і повільність, в процесі всього періоду спортивної підготовки не можуть максимально реалізувати своїх індивідуальних можливостей [21].

Наличие большого разнообразия ударов, индивидуальных вариантов техники выполнения и проявления двигательных функций у спортсменов, требует совершенствования технологии контроля их швидко-силових компонентів.

Анализ литературных источников. Анализ специальной литературы по вопросам оценки физических и функциональных возможностей спортсменов выявил наличие различных вариантов в оценке ОФП и СФП у спортсменов различных видов єдиноборств.

В работе Латышева Н.В., Латышева С.В., представлены принципы разработки подходов оценки физических и функциональных возможностей основанные, во-первых на закономерностях биомеханики и физиологии двигательной активности, во-вторых на соответствии специфики змагальної діяльності борець вільного стилю. На основании анализа множества уже существующих тестов, таких как: «броски манекенов за відведене час, кількісне забігання на мосту в ту або іншу сторону, кількісне виконання передніх підсечок, і друге», а потім, результатів змагань висококваліфікованих борців по новим правилам, був розроблений новий тест з урахуванням останніх вимог до змагальної діяльності борців вільного стилю. В новий тест оцінки спеціальної працездатності були включені чотири типи вправ, імітують основні елементи змагальної діяльності [9, с 66-67].

В исследовании Таймазова и научно-исследовательского коллектива кафедры теории и методики бокса при НГУ им. П.Ф. Лесгафта, на основании экспертных оценок (опрос тренерского состава), анализа федеральных стандартов спортивной подготовки по тхэквондо и обработки регистрируемых данных об уровне физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов, были предложены экспериментальные нормативы контроля общей и специальной физической подготовленности. Разработанные экспериментальные тесты учитывают такие требования, как: простота в исполнении, информативность, возможность использования для контроля физической подготовленности спортсменов в версиях ITF и WTF тхэквондо [17, с 211; 18, с 218].

В исследовании Кладовой Е.В., Шульпина В.П., в подборе контроля общей и специальной физической подготовленности кикбоксёров, были представлены тесты с учётом специфики кикбоксинга, а также рассчитаны шкалы дифференцированной оценки спортсменов разных лет спортивной подготовки в учебно-тренировочных группах [8].

Все вышеизложенные примеры оценки ОФП и СФП представлены в программах как детско-юношеского спорта, так и спорта высших достижений. В тайландском боксе примером содержания контрольных нормативов есть ряд программ «тайландский бокс», в которые включены общепринятые упражнения по определению уровня подготовленности двигательных качеств [1; 3; 23], и только в одной из программ есть градация нормативной сетки по весовым категориям спортсменов [20, с 45]. Касаемо системы регистрации оценки двигательных качеств в ударных прийомах, то в указанных программах её нет.

По разработкам тестов в ударных прийомах по оценке специальной работоспособности швидко-силової направленності з допомогою вимірних пристроїв, існує ряд наукових досліджень в таких видах спорту, як бокс, кикбоксинг, караті і тайландський бокс.

В боксе примером оценки специальной работоспособности нанесением ударов руками, является исследование

Остянова В. Н., Яремко М. О, по 8- и 40-секундным тестам специальной работы высококвалифицированных боксёров [10]; В работе Гуцул Н. С, с помощью методики хронодинамометрии и специализированного ударного эргометра «Спудерг-10», были исследованы показатели абсолютной и относительной силы отдельных ударов рукой и ногой среди квалифицированных кикбоксёров [6, с 37]; В научных работах Саенко В. Г., с помощью методики хронодинамометрии и специализированного ударного эргометра «Спудерг-9» были зарегистрированы показатели абсолютной силы ударов руками и ногами спортсменов по киокушинкай каратэ различной квалификации [14, с 112; 15, с 80]; В тайландском боксе, примером служит работа Вачева С.М, где были исследованы показатели специализированной взрывной работы спортсменов тайландского бокса массовых разрядов в ударах руками и ногами в фазе креатин-фосфатной работоспособности в 8-секундном тесте [4, с 40].

Цель статьи (постановка задания). Определить современное состояние, проблемы и направления совершенствования контроля скоростно-силовых возможностей квалифицированных спортсменов тайландского бокса.

Методы исследования. Анализ специальной и научной литературы, обобщение, систематизация.

Изложение основного материала исследования. Система контроля в спорте включает в себя оценку физических и функциональных возможностей с помощью измерительных устройств, таких как динамометры, динамографы, тензометрические устройства, а также специальных тестов включающих в себя контрольные упражнения [19].

Существующие динамометры по своей конструкции и принципам измерения в своём спектре возможностей оценки показателей ограничиваются только оценкой максимальной силы или измерением веса, а также в связи своей инерционности, ограничены в своих возможностях в отслеживании изменения силовых характеристик во время быстропроизводимых движений. Поэтому в оценке скоростно-силовых показателях практикуют тензометрические устройства [5, с 17; 7, с 117].

Основные показатели скоростно-силовых возможностей спортсменов, такие как скорость одиночных движений, частота движений и скоростная сила, регистрируемые тензометрическими устройствами, содержательно представлены Платоновым В.М., по оценкам которых в будущем корректируется дальнейший учебно-тренировочный план спортсменов.

Скорость одиночных движений. В наибольшей степени информативность данного показателя состоит в протяжённости времени выполнения специфических движений или упражнений. К ним относят удар в единоборствах, укола в фехтовании и т.п.

Частота движений. Базируется на определении количества движений соответствующих структуре соревновательных упражнений в единицу времени. В этом случае преимущественно оказываются специфические показатели, фиксируемые в условиях, максимально приближённых к соревновательным.

Скоростная сила. Информативность такого показателя наиболее ценна в оценке быстрого проявления силы, чем в демонстрации уровня максимальной силы.

Для получения более объективного показателя скоростной силы, следует применять дифференцированное оценивание уровня нарастания стартовой и взрывной силы, как формы демонстрации скоростной силы. Как правило, формы проявления скоростной силы имеют следующую последовательность. Стартовая сила в диапазоне первых 50-100 мс, а взрывная сила 300-500 мс [11, с 860,870].

Средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, есть программа и датчики-трекеры Нуксо (рис.1). Система состоит из небольших датчиков и мобильного приложения, где датчики закреплённые на ударных конечностях, регистрируют показатели с помощью встроенного акселерометра, гироскопа и процессора с искусственным интеллектом, а мобильный гаджет в режиме реального времени выводит все показатели на свой экран. Датчики-трекеры Нуксо отслеживают все важные показатели скоростно-силовой направленности, такие как количество нанесённых за бой ударов, их скорость в одиночных движениях и проявление «взрывной силы» в виде затраченной энергии за каждый удар и сумму ударов за раунд и поединок [24].



Рис.1. Прилад Нуксо

Часть спортивных клубов в США уже работают с системой Нуксо. Среди спортсменов, которые используют датчики-трекеры: регулярный чемпион мира по боксу по версии WBA Хавьер Фортунa, чемпион мира по боксу Омар Фигероа и экс-чемпион мира по боксу Виктор Конте.

Регистрация показателей скоростно-силовой направленности специальной работоспособности, будет проводиться на основе предыдущего опыта исследований в боксе, кикбоксинге, каратэ киокушинкай и тайландском боксе с помощью

тестов одиночных ударов руками и ногами, а также 8- и 40-секундных тестов креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности [4; 5; 8; 14; 15].

Перечень ударных приёмов составлен группой экспертов на основе педагогического наблюдения и анализа поединков квалифицированных спортсменов тайландского бокса различных весовых категорий чемпионатов Украины, Европы и мира [13].

Включение общеразвивающих упражнений в контрольно-переводные нормативы осуществляется путём сближения их со специально-подготовительными, не так по форме, как по характеру нервно-мышечных усилий, режима и направленности работы, а также дифференцированного подхода по весовым категориям квалифицированных спортсменов [2; 20].

Приводя в пример программу юношеской сборной команды СССР по боксу в становлении и совершенствовании функциональной подготовленности в единстве с объективной комплексной оценкой, была положена классификация упражнений по рабочим мощностям и зонам их интенсивности [4].

Условно разбив группы мышц на четыре категории, к которым относятся мышцы шеи, плечевого пояса, туловища и ног, задействованы такие виды мышц, которые на основании специфики ударной техники тайландского бокса, считаются ведущими. Такие виды мышц являются основными в проявлении ударных приёмов тайландского бокса в тренировочной и соревновательной деятельности [16, с 72-143].

Поэтому в контрольные нормативы включаются следующие виды упражнений, которые похожи по структуре специально - подготовительных упражнений, а также по характеру нервно-мышечных усилий и непосредственно задействуют основные группы мышц. В каждой из четырёх групп мышц есть свои ведущие виды мышц, это: мышцы шеи – трапецевидная; мышцы плечевого пояса – трицепс; мышцы туловища – брюшная; мышцы ног – четырёхглавая [22, с 43-44].

Условия выполнения упражнений в оценке скоростно-силовой подготовленности носит дифференцированный характер, учитывая свойственность каждой весовой группы в проявлении скоростного и силового компонентов, как отдельно друг от друга, так и в единстве, также принимается в расчёт соотношение веса к показателям физического качества. Исходя из того, что структура выполнения контрольных упражнений для всех весовых категорий одинакова, разница заключается лишь в неравных временных отрезках выполнения этих упражнений. Например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа для лёгкой весовой категории 30 секунд, для средней 25 секунд, для тяжёлой 20 секунд. Тем самым, характер контрольных упражнений отражает оптимальные виды рабочей мощности и зоны их интенсивности для каждой весовой категории в соответствии скоростно-силовой подготовки.

Шкала оценок скоростно-силовой подготовленности будет формироваться на основании результатов специальной работоспособности и соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов тайландского бокса разных весовых категорий, в расчётах поиска корреляции или отсутствия таковой с показателями специальной работоспособности в ударных приёмах и характеристикой результатов соревновательной деятельности.

Выводы. Анализ специальной литературы по вопросам средств оценки скоростно-силовой подготовленности спортсменов различных видов единоборств показал, наличие различных вариантов в оценке ОФП с градацией по весовым категориям, и СФП с использованием измерительных устройств.

Отсутствие унифицированной системы контроля ведущих показателей специально-физической подготовленности, а также нормативов в системе многолетнего тренировочного процесса тайландского бокса, приводит к односторонней оценке квалификации спортсменов, только по общим оценкам двигательных качеств и результатов соревновательной деятельности.

На основе предшествующих исследований, систематизировать контроль уровня скоростно-силовой подготовленности путём применения тестов одиночного удара и серий ударов в 8 и 40 секундных тестах, определяя уровень скоростного и силового компонентов, а также креатин-фосфатной и гликолитической работоспособности.

Перспективным средством проведения оперативного, текущего и этапного контроля в оценке специальной физической подготовленности тайбоксера, является программно - диагностический комплекс Нуксо. Его использование даёт возможность объективной оценки контрольных упражнений ударных приёмов, и определять шкалу оценок с учётом специфики тайландского бокса.

Система контроля показателей величин в специальной физической подготовке и показателями результативности соревновательной деятельности тайбоксера, даст возможность определить корреляцию между представленной программой упражнений и динамикой роста объективных показателей каждого спортсмена. Обоснование такой связи даст основания для разработки нормативов по специально-подготовительным упражнениям, как доказанное средство развития ведущих двигательных качеств и повышения функциональных возможностей спортсменов.

Перспективы дальнейших исследований. Перспектива дальнейших исследований представляется в практическом обосновании целесообразности включения в систему контроля подготовленности квалифицированных спортсменов занимающихся тайландским боксом, оценку выполнения комплекса специально-подготовительных упражнений различной направленности с использованием комплекса Нуксо.

Література

1. Антонов М. В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тайский бокс» / М. В. Антонов : ГОБУДОД ДЮСШ №2; Санкт-Петербург; 2016. – 78 с.
2. Артёмченко О. Л., Дроздов Т. С., Ковтик А.Н. Муай Тай – свободный бой. - Современное слово. Минск, 2001. – 358 с.

3. Бусыгин А. Ю. Программа спортивной подготовки: Тайский бокс / А. Ю. Бусыгин, В. Ю. Ильин, Е. С. Трофимова : ГБФСУ КО «СШ боевых искусств»; Кемерово; 2018. – 62 с.
4. Вачев С. М. Дослідження рівня спеціалізованої вибухової роботи в ударних прийомах тайбоксерів масових розрядів / С. М. Вачев // Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №3. – С. 39-43.
5. Годик М.А. Спортивная метрология. Учебник для институтов физической культуры. М., Ф и С, 1988, С.17.
6. Гуцул Н. З. Показники абсолютної та відносної сили поодиноких ударів кваліфікованих кикбоксерів індивідуальних стилів ведення бою //Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені МП Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2016. – №. 5 (75) 16. – С. 36-38.
7. Зацюрский В. М. Спортивная метрология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В. М. Зацюрского. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 256 с., ил.
8. Кладов Э. В. Контроль общей и специальной физической подготовленности кикбоксеров учебно-тренировочных групп [Электронный ресурс] / Э. В. Кладов, В. П. Шульпина // № 6. – 2014. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16896>
9. Латышев Н. В. Методика оценки специальной работоспособности борцов вольного стиля / Н. В. Латышев, С. В. Латышев. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – №4. – С. 65–69.
10. Остянов В. Н., Яремко М. О. Передзмагальна підготовка боксерів вищих розрядів до головних змагань (на прикладі збірної команди України) //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту/зб. наук. праць за редакцією проф. Єрмакова С.С. -Харків: ХДАДМ (ХХПІ). – 2006. – №. 7. – С. 88-97.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – С. 860; 870 : ил.
12. Подгурский С. Е. Проблема швидкісно-силової підготовки кваліфікованих спортсменів у тайландському боксі // Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей XI Міжнародної наукової конференції, 10-12 квітня 2018 року [Електронний ресурс]. – К., 2018. – С. 189-191. Режим доступа: http://www.unisport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf
13. Подгурський С. Е. Особливості змагальної діяльності кваліфікованих спортсменів різних вагових груп у тайландському боксі. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2018. – №4. – С. 31-35.
14. Саєнко В. Г. Сила ударів ногами у спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з кіокушинкай карате / В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 8. – С. 111–114.
15. Саєнко В. Г. Максимальна сила подинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків / В. Г. Саєнко // Спортивний вісник Придніпров'я : Зб. наук. пр. – Д. : ДДІФКіС, 2008. – № 1. – С. 79–82.
16. Сагат Ной Коклам. Поединок в тайландском боксе: Феникс; Ростов-на-Дону; 2002. – 187 с.
17. Таймазов В. А. и др. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 8 (138). – С. 210-217.
18. Таймазов В. А. и др. Содержание нормативов по оценке общей физической подготовленности высококвалифицированных тхэквондистов //Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. – 2016. – №. 8 (138). – С. 217-224.
19. Фомин А.И. Силовая подготовка: учебное пособие / А.И. Фомин, Л.В. Павлов, Л.А. Остапенко. – М.: Ф и С, 1984. – С. 74-77
20. Цинис А. В. «Тайский бокс: программа для высших учебных заведений по тайскому боксу / А. В. Цинис»: МАБИВ; Орёл; 2014. – 62 с.
21. Шундеев, А. А. Многофакторная система оценки в смежных видах единоборств (бокс, кикбоксинг) у спортсменов в возрасте от 10 до 18 лет / А. А. Шундеев // // Физическое воспитание студентов. - 2009. - № 2. - С. 149-159.
22. Щегрикович Д. В. Тайский бокс. Книга-тренер / Дмитрий Щегрикович. – М. : Эксмо, 2012. – 208 с. : ил. – (Книга-тренер).
23. Якимов А. В. Дополнительная предпрофессиональная программа по виду спорта «Тайский бокс» / А. В. Якимов : МБУ ДО ДЮСШ; Пионерский; 2017. – 50 с.
24. Hykso. Train Smart. Win Easy [Интернет]. Режим доступа <https://www.hykso.com/>

Reference

1. Antonov M. V. (2016), "Tayskiy boks". Sankt-Peterburg: GOBUDOD DYuSSH. no. 2, 78 p.
2. Artemenko O. L., Drozdov T. S., Kovtik A.N. (2001), "Muay Tay – svobodnyy boy". Minsk: Sovremennoe slovo, 358 p.
3. Busygin A. Yu., Ilin V. Yu., Trofimova Ye. S. (2018), "Tayskiy boks". Kemerovo: GBFSU KO SSh boevykh iskusstv. 62 p.
4. Vachev S. M. (2004), "Doslidzhennya rivnya spetsializovanoi vibukhovoї roboti v udarnikh priyomakh taybokseriv masovikh rozryadiv", Teoriya i praktika fizichnogo vikhovannya. no. 3, pp. 39-43.
5. Hodik M.A. (1988), "Sportivnaya metrolohiya". Moskva: Fizkultura i Sport, p. 17..
6. Hutsul N. Z. (2016), "Pokazniki absolyutnoi ta vidnosnoi sili poodinokikh udariv kvalifikovanih kikbokseriv individualnih stiliv vedennya boyu". Naukoviy chasopis [Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni MP Dragomanova]. Seriya 15: Naukovo-pedagogichni problemi fizichnoi kulturi (fizichna kultura i sport). no. 5 (75) 16, pp. 36-38.
7. Zatsiorskiy V. M. (1982), "Sportivnaya metrolohiya". Moskva: Fizkultura i sport, 256 p.

8. Klado E. V., Shulpina V. P. (2014), "Kontrol obshchey i spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti kikkбоксеров учебно-тренировочных групп". no.6. Retrieved from: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16896>
9. Latyshev N. V. Latyshev S. V. (2008), "Metodika otsenki spetsialnoy rabotosposobnosti bortsov volnogo stilya", Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. no. 4, pp. 65–69.
10. Ostyanov, V. N., & Yaremko, M. O. (2006), "Peredzmagalna pidgotovka bokseriv vishchikh rozryadiv do golovnikh zmaganiy (na prikladi zbirnoi komandi Ukraїni)", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu/zb. nauk. prats za redaktsiyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). no. 7, pp. 88-97.
11. Platonov V. N. (2015), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". Kyiv: Olimp. lit., Vol. 2, pp. 860; 870.
12. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Problema shvidkisno-silovoi pidhotovki kvalifikovanih sportsmeniv u tailandskomu boksi", Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnik tez dopovidey XI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, 10-12 kvitnya 2018 roku. pp. 189-191. Retrieved from: http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf
13. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Osoblivosti zmagalni diyalnosti kvalifikovanih sportsmeniv riznikh vagovikh grup u tailandskomu boksi", Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. no. 4, pp. 31-35.
14. Saenko V. G. (2007), "Sila udariv nogami u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuyutsya z kiokushinkay karate", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: naukova monografiya za redaktsiyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (XXPI). no. 8, pp. 111-114.
15. Saenko V. G. (2008), "Maksimalna sila poodinokogo udaru rukoyu u karatistiv-vazhkovagovikiv", Sportivniy visnik Pridniprov'ya : Zb. nauk. pr. Dnepropetrovsk: DDIFKiS. no. 1, pp. 79-82.
16. Sagat Noy Koklam. (2002), "Poedinok v tailandskom bokse". Rostov-na-Donu: Feniks, 187 p.
17. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 210-217.
18. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 217-224.
19. Fomin A.I., Pavlov L.V., Ostapenko L.A. (1984), "Silovaya podhotovka". Moskva: Fizkultura i sport, pp. 74-77.
20. Tsinis A. V. (2014), "Tayskiy boks". Orel: MABIV. 62 p.
21. Shundeev, A. A. (2009), "Mnogofaktornaya sistema otsenki v smezhnykh vidakh edinoborstv (boks, kikkboksing) u sportsmenov v vozraste ot 10 do 18 let", Fizicheskoe vospitanie studentov. no. 2, pp. 149-159.
22. Shchegrikovich D. V. (2012), "Tayskiy boks". Moskva: Eksmo, 208 p.
23. Yakimov A. V. (2017), "Tayskiy boks". Pionerskiy: MBU DO DYUSSh. 50 p.
24. Hykso. (2018), "Train Smart. Win Easy". Retrieved from: <https://www.hykso.com/> (access January 22, 2019).

Подольнчук І.С.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Осіпчук І.О.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Ригун М.Г.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Павлюк Т.Т.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Стаття присвячена фізичній реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку. Метою дослідження було розробити та довести ефективність програми фізичної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку. Методами дослідження є теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, тестування рівня фізичного розвитку, педагогічний експеримент. Визначені та обґрунтовані основні прояви затримки психічного розвитку. В статті розглянуто і систематизовано структуру заняття фізичної реабілітації, підібрані комплекси вправ, які сприяли покращенню фізичних якостей дітей з затримкою психічного розвитку. Висвітлено практичні особливості проведення фізичної реабілітації. Основна увага акцентована на розроблені та впровадженні програми фізичної реабілітації дітей з даною категорією. Отримані результати свідчать про значну ефективність використання засобів фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: діти, затримка психічного розвитку, фізична реабілітація, фізичні якості, координаційні здібності.

Подольнчук Інна, Осіпчук Інна, Ригун Марія, Павлюк Тарас. Физическая реабилитация детей с задержкой психического развития. Статья посвящена физической реабилитации детей с задержкой психического

розвиття. Целью исследования было разработать и доказать эффективность программы физической реабилитации детей с задержкой психического развития. Методами исследования являются теоретический анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физического развития, педагогический эксперимент. Определены и обоснованы основные проявления задержки психического развития. В статье рассмотрены и систематизированы структуру занятия физической реабилитации, подобранные комплексы упражнений, которые способствовали улучшению физических качеств для детей с задержкой психического развития. Освещены практические особенности проведения физической реабилитации. Основное внимание акцентировано на разработанные и внедрении программы физической реабилитации детей с данной категорией. Полученные результаты свидетельствовали о значительной эффективности использования средств физической реабилитации детей с задержкой психического развития.

Ключевые слова: дети, задержка психического развития, физическая реабилитация, физические качества, координационные способности.

Podolianchuk I., Osipchuk I., Rygun M., Pavlyuk T. Physical rehabilitation of children with delayed mental development. The article is devoted to the physical rehabilitation of children with mental retardation. The aim of the study was to develop and prove the effectiveness of the program of physical rehabilitation of children with mental retardation. Research methods are a theoretical analysis of special scientific and methodological literature on the problem of research, pedagogical observation, testing of the level of physical development, pedagogical experiment. The basic manifestations of mental retardation are determined and substantiated. The article deals with the systematization of the structure of the physical rehabilitation class, selected complexes of exercises that have contributed to the improvement of physical qualities for children with mental retardation. The practical features of conducting physical rehabilitation are highlighted. The research was conducted on the basis of the Rivne Center for early pedagogical rehabilitation and social adaptation of children "Pahinets" and included the following main stages. The study involved children with a mental retardation of 6-7 years old. In the beginning and at the end of the study, a survey was carried out on the children of the main and control groups. During this period, a program of physical rehabilitation was introduced that included exercises with exercise therapy, along with mobile games, obstacles that promote the improvement and consolidation of various motor skills, the development of volitional and moral qualities. For more accurate information on the effectiveness of our program of physical rehabilitation, children with mental retardation were divided into two groups: primary and control. The main focus is on the development and implementation of physical rehabilitation programs for children of this category. The obtained results testified to the significant efficiency of the use of physical rehabilitation facilities for children with mental retardation.

Key words: children, mental retardation, physical rehabilitation, physical qualities, coordination abilities.

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається збільшення числа дітей із затримкою психічного розвитку. За даними різних науковців це число коливається від 20% до 60% загальної чисельності дітей (Костенкова Ю.А., Тригер Р.Д., Шевченко С.Г.) [16]. На процес збільшення чисельності дітей даної категорії впливають соціальні і біологічні фактори.

За даними ООН, у світі близько 450 млн людей із порушеннями психічного та фізичного розвитку, що становить десяту частину населення планети [16].

Серед проблем розвитку дітей з затримкою психічного розвитку відзначається їх відставання в комунікативному розвитку. На різних вікових етапах у дітей спостерігається знижена потреба в спілкуванні, домінує прагматична спрямованість спілкування з дорослими, відзначається недостатній рівень володіння мовними й немовними засобами спілкування з оточенням, що ускладнює процес міжособистісної взаємодії та підштовхує дітей до афективних проявів у комунікаціях, порушує їх соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Доведено, що у дітей цієї категорії спостерігаються порушення пізнавальної й емоційно-вольової сфери, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості, загальної витривалості [14].

У дітей з затримкою психічного розвитку виявлено відставання в розвитку загальної і, особливо, дрібної моторики. Головним чином страждає техніка рухів і рухові якості (швидкість, спритність, сила, точність, координація), виявляються недоліки психомоторики [16].

Дітям із затримкою психічного розвитку фізична реабілітація є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості, а й потужним чинником корекції та компенсації порушених функцій [6].

В процесі занять лікувальною фізичною культурою багато дефектів моторики і фізичного розвитку згладжуються і корегуються, проте, вони є серйозною перешкодою в оволодінні побутовими, шкільними і трудовими навичками. Необхідно на початку навчання забезпечувати роботу по удосконаленню найпростіших рухів, здійснювати контроль за ними, оскільки виправляти недоліки важче, ніж давати правильний напрям в розвитку рухів. Дуже важливо щоб всі навички і вміння формувалися на основі правильних елементарних рухів [15].

Створення умов для забезпечення фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку в спеціалізованих закладах є одним з актуальних завдань нашого суспільства.

Мета дослідження: розробити програму фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку та довести її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; тестування рівня фізичного розвитку; педагогічний експеримент.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Дослідження проводилось на базі

Рівненського центру ранньої педагогічної реабілітації та соціальної адаптації дітей «Пагінець» та включало в себе такі основні етапи.

На першому (інформаційно-пошуковому) етапі дослідження був проведений аналіз сучасних літературних джерел; визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження.

На другому (дослідно-експериментальному) етапі дослідження проводилося вивчення показників фізичного розвитку та розроблення програми фізичної реабілітації

На третьому (узагальнюючому) етапі дослідження проводилася обробка і перевірка даних отриманих в ході дослідження.

У дослідженні брали участь діти із затримкою психічного розвитку віком 6-7 років.

На початку і наприкінці дослідження було проведено обстеження дітей основної і контрольної груп. Протягом даного періоду була впроваджена програма фізичної реабілітації, яка включала заняття з ЛФК, рухливі ігри, смуги перешкод які сприяють удосконаленню й закріпленню різноманітних рухових навичок, розвитку вольових і моральних якостей.

Для отримання ефективності розробленої нами програми фізичної реабілітації діти із затримкою психічного розвитку були поділені на дві групи (основну і контрольну).

Аналіз отриманих даних з нормативними значеннями для даного віку виявив, що діти основної і контрольної груп відстають від своїх нормально розвинених однолітків по всіх показниках, це висвітлено у таблиці 1 і таблиці 2.

Таблиця 1

Динаміка розвитку показників фізичних якостей за досліджуваний період ($\bar{x} \pm m$)

№ п/п	Вправи	Норма	Основна група (n=30)		Контрольна група (n=30)	
			На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Біг 30 м, с	6,5 с	9,74±4,35	8,74±3,90	9,52±4,25	9,46±4,23
2	Човниковий біг, с	11,0 с	33,4±14,93	30,82±13,78	34,28±15,33	33,5±14,98
3	Вис на перекладині, с	13,0 с	8,6±3,84	9,1±4,06	8,6±3,84	8,66±3,87
4	Стрибок в довжину з місця, см	90-100 см	75,86±33,92	80,04±35,95	76,46±34,19	76,42±34,17
5	Метання правою рукою, м	5,5-9,5 м	2,16±0,96	2,82±1,26	2,06±0,92	2,14±0,95
6	Метання лівою рукою, м	5,5-9,5 м	1,88±0,84	2,24±1,00	1,33±0,50	1,58±0,70

Рівень фізичних якостей вимірювався і оцінювався по результатах виконання наступних тестових вправ: біг 30 м (швидкісні якості), човниковий біг (спритність), вис на перекладині (силові якості), стрибок в довжину з місця, метання малого м'яча на дальність правою і лівою рукою (швидкісно-силові якості).

На початку дослідження у основній і контрольній групі при обстеженні фізичних якостей дітей з ЗПР ми спостерігали практично однакові показники фізичного розвитку (рис. 1).



Рис. 1. Середній приріст показників основної і контрольної групи на початку і наприкінці дослідження

Отже, ми бачимо що наприкінці дослідження показники дещо змінилися у обох групах (рис. 1). При виконанні бігу 30 м у основній групі середній показник становить 8,74±3,90 с, при тому що на початку цей показник був дещо вищий 9,74±4,35 с. У контрольній групі різниця незначна 9,46±4,23 с, при тому що на початку показник був 9,52±4,25 с.



Рис. 2. Середній приріст показників в основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

Спостерігаючи результати човникового бігу 3x10 с, (рис. 2) у основній групі показник був $33,4 \pm 14,93$ с, а у ході дослідження зменшився на $30,82 \pm 13,78$ с. Деяко менші зміни довелося спостерігати у контрольній групі, швидкість бігу на початку була $34,28 \pm 15,33$ с, а наприкінці $33,5 \pm 14,98$ с.

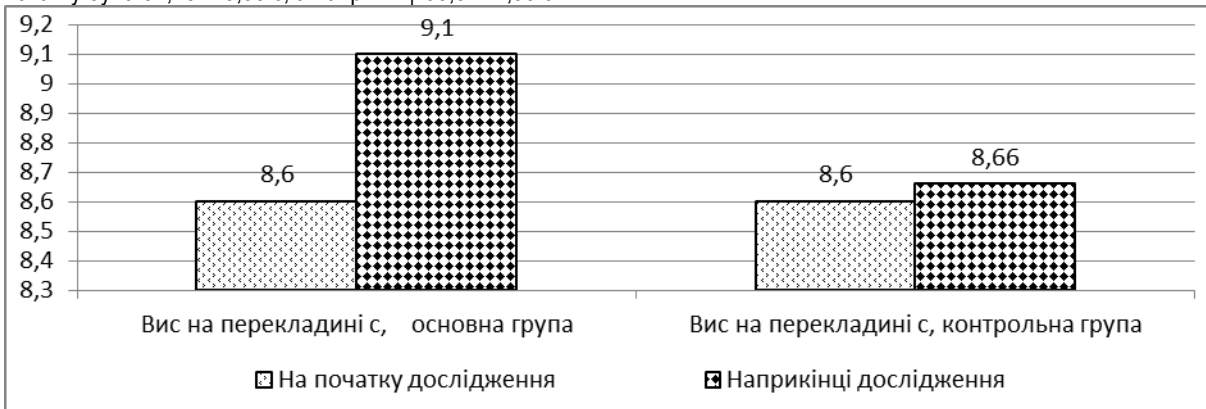


Рис. 3. Середній приріст показників у обох групах на початку і наприкінці дослідження

При оцінці тесту «Вис на перекладині, с» (рис. 3) середній показник в основній групі був $8,6 \pm 3,84$ с, а після дослідження становив $9,1 \pm 4,06$ с. У контрольній групі складав $8,6 \pm 3,84$ с, при кінцевому результаті $8,66 \pm 3,87$ с. Досить помітно що силові якості значно покращилися у основній групі, коли у контрольній сильних змін не відбувалося.

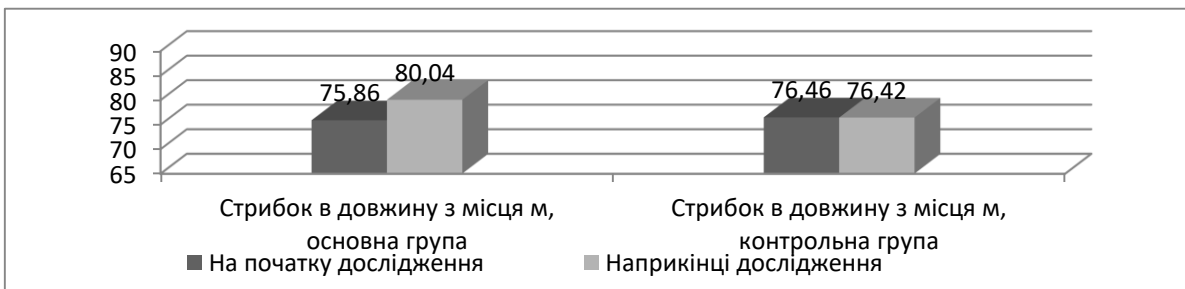


Рис. 4. Середній приріст показників «Стрибок в довжину з місця» у обох групах на початку і наприкінці дослідження

Достовірні зміни відбувалися у основній групі при виконанні стрибків в довжину з місця (рис. 4), становили $80,04 \pm 35,95$ см, коли на початку вони були $75,86 \pm 33,92$ см. У контрольній групі суттєвих змін не відбулося були $76,46 \pm 34,19$ см, стали $76,42 \pm 34,17$ см.

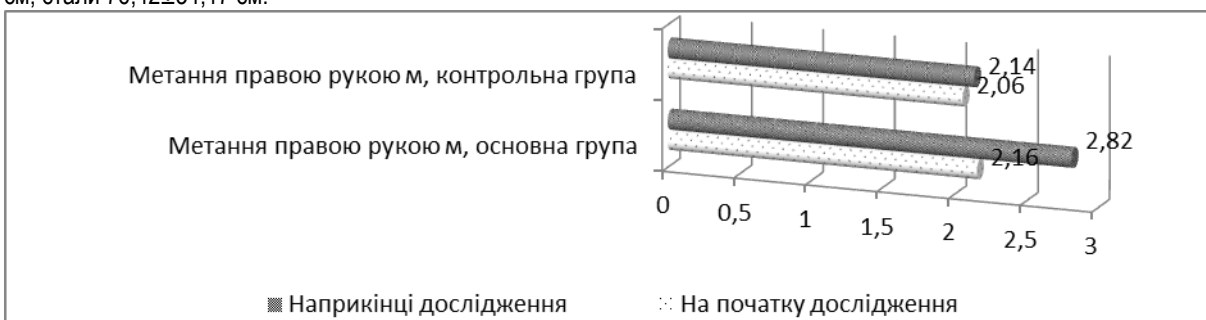


Рис. 5. Середні значення показників у основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

При виконанні метання правою рукою (рис. 5), ми спостерігали покращення результатів у обох групах. У основній групі показники на початку становили $2,16 \pm 0,96$ м, а наприкінці ми отримали вже кращий результат $2,82 \pm 1,26$ м. Контрольна група показала такі результати, на початку $2,06 \pm 0,92$ м і в кінці $2,14 \pm 0,95$ м.



Рис. 6. Середнє значення показників у основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

При метанні лівою рукою (рис. 6) ми отримали трішки гірші показники, але у ході дослідження відбулося незначне покращення. Показники основної групи були на початку $1,88 \pm 0,84$ м, і в кінці $2,24 \pm 1,00$ м, показники контрольної групи були дещо нижчими на початку $1,33 \pm 0,50$ м, наприкінці $1,58 \pm 0,70$ м.

Порівняння середніх показників обох досліджуваних груп показало, що діти основної групи мали кращий рівень фізичної підготовки ніж діти контрольної групи.

Координаційні здібності оцінювалися нами за результатами виконання тестових вправ: «Проба Ромберга», «Метод Бондаревського», «Відбивання мяча на місці» (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка розвитку показників координаційних здібностей дітей при затримці психічного розвитку до і після дослідження $\bar{x} \pm m$

№ п/п	Вправи	Норма	Основна група (n=30)		Контрольна група (n=30)	
			На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Проба Ромберга, с	15 с	$13,04 \pm 5,83$	$14,05 \pm 5,22$	$13,14 \pm 5,87$	$13,18 \pm 5,89$
2	Метод Бондаревського права нога, с	15 с	$4,9 \pm 2,19$	$5,76 \pm 2,57$	$4,32 \pm 1,93$	$4,44 \pm 1,98$
3	Метод Бондаревського ліва нога, с	12 с	$3,5 \pm 1,56$	$4,33 \pm 1,94$	$3,18 \pm 1,42$	$3,22 \pm 1,44$
5	Відбивання мяча на місці, бали	3-4 рази	$2 \pm 0,89$	$3 \pm 1,34$	$2,2 \pm 0,98$	$2,6 \pm 1,16$

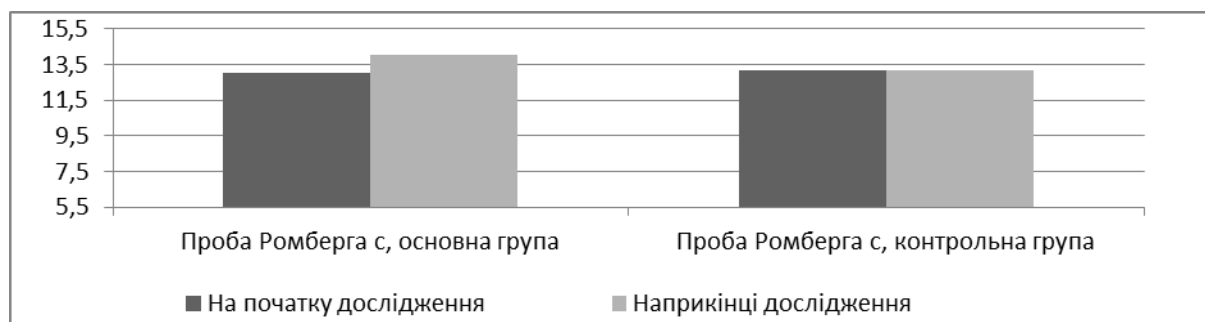


Рис. 7. Середній приріст показників координаційних здібностей на початку і наприкінці дослідження

Результати динаміки здатності дітей із затримкою психічного розвитку до збереження статичної рівноваги представлені на (рис. 7). Аналіз показав, що в основній групі до дослідження показники рівня розвитку координаційних здібностей (Проба Ромберга) склали $13,04 \pm 5,83$ с, а після дослідження середнє значення досягло $14,05 \pm 5,22$ с. Так як у контрольній групі показники являються дещо нижчими, на початку були $13,14 \pm 5,87$ с, у ході дослідження стали $13,18 \pm 5,89$ с. Аналіз змін, отриманих даних за результатами цього тесту, вказує на те, що кращі значення координаційного тесту простежуються у основній групі та трішки нижчі у контрольній.

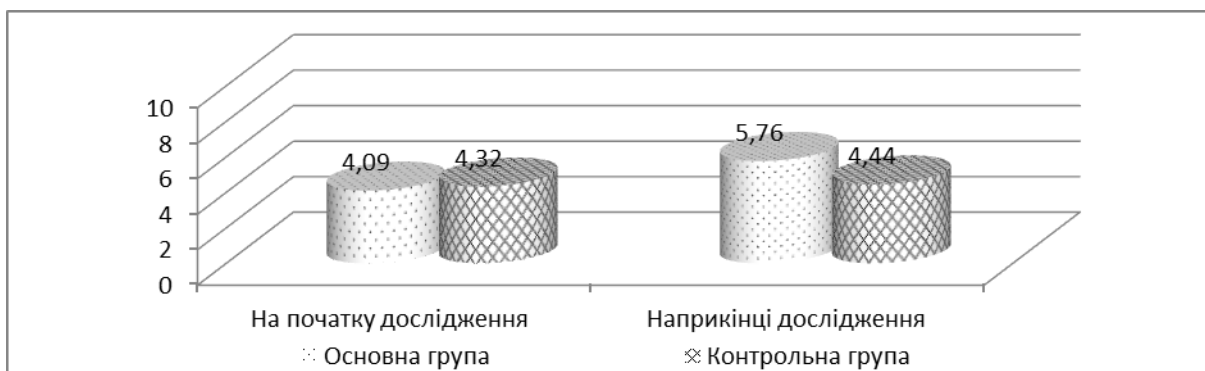


Рис. 8. Середній приріст показників статичної рівноваги за методом Бондаревського на правій нозі на початку і наприкінці дослідження

При утриманні статичної рівноваги на правій нозі за методом Бондаревського Є. Я. (рис. 8) на початку дослідження показники основної групи становили $4,9 \pm 2,19$ с, а наприкінці дещо покращилися і становили $5,76 \pm 2,57$ с, у контрольній групі на початку дослідження показники практично не відрізнялись від основної і становили $4,32 \pm 1,93$ с, наприкінці суттєвих змін не відбулося і показник сягав $4,44 \pm 1,98$ с.

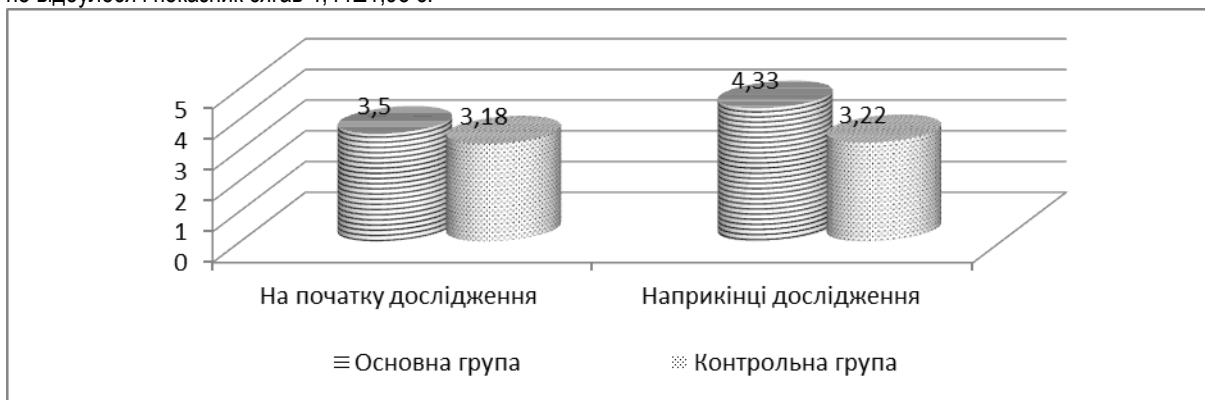


Рис. 9. Середній приріст показників статичної рівноваги за методом Бондаревського на лівій нозі на початку і наприкінці дослідження

У ході дослідження утримання статичної рівноваги на лівій нозі за методом Бондаревського Є. Я. у обох групах на початку дослідження отримали такі показники (рис. 9), у основній – $3,5 \pm 1,56$ с у контрольній – $3,18 \pm 1,42$ с. Наприкінці дослідження у обох групах відбулися зміни але у основній групі відзначався дещо кращий результат він становив $4,33 \pm 1,94$ с, у контрольній групі показник становив $3,22 \pm 1,44$ с.

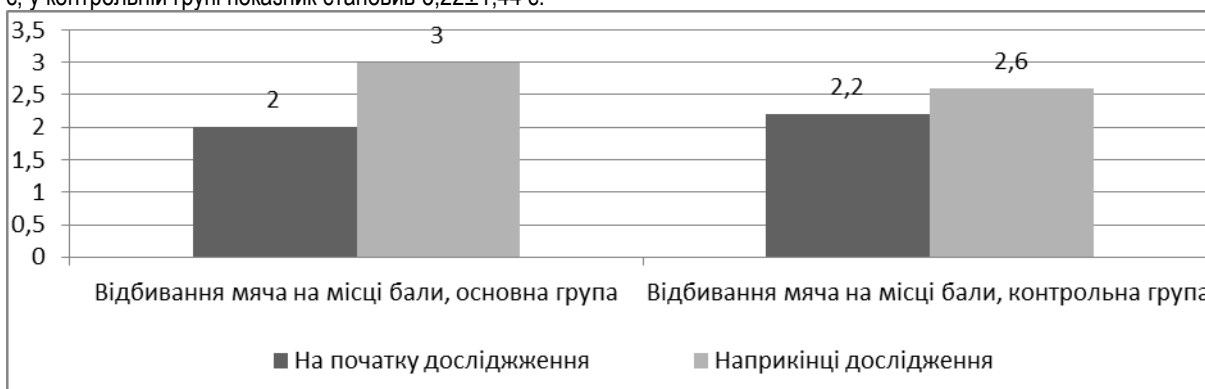


Рис. 11. Середні значення показників у обох групах на початку і наприкінці дослідження

Аналогічна ситуація склалася із тестом «Відбивання м'яча на місці» на початку дослідження (рис. 11) показники були практично рівні у обох групах і становили у основній групі $2 \pm 0,89$ бали, у контрольній групі $2,2 \pm 0,98$ бали. Наприкінці дослідження (рис. 11) у основній групі відбулося покращення на $3 \pm 1,34$ бали, а у контрольній показник змінився не суттєво $2,6 \pm 1,16$ бали.

На нашу думку дані результати дають підставу вважати, що активізація фізичних і координаційних якостей дає можливість підвищити рівень сформованості рухових функцій дітей даної категорії.

Висновки. Результати впровадження експериментальної програми фізичної реабілітації свідчать про значне покращення показників фізичного розвитку. Діти основної групи після завершення педагогічного експерименту мали суттєву перевагу в показниках. Розроблена програма фізичної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку показала свою

ефективність і може бути рекомендована для використання у подальшій практичній роботі дошкільних закладів для дітей даної категорії.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні розробленої програми фізичної реабілітації, спрямованої на покращення фізичного стану дітей з затримкою психічного розвитку.

Література

1. Банникова Т. А. Программа воспитания детей 5-6 лет с задержкой психического развития / Т. А. Банникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 58-59.
2. Борякова Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития: организационный аспект / Н. Ю. Борякова, М. А. Косицина, В. К. Секачев. – М., 2008. – 78 с.
3. Борякова Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития / Н. И. Борякова. – М., 2000. – С. 123-125.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2008. – 428 с.
5. Власова О. В. Развитие дрібної моторики рук / О. В. Власова. – К. : Вид. група «Основа», 2010. – С. 58-60.
6. Власова Т. А. Актуальные проблемы клинического изучения задержки психического развития у детей / Т. А. Власова, К. С. Лебединская // Дефектология. – 1975. – № 6. – С. 8-17.
7. Власова Т. А. Дети с задержкой психического развития / Под ред. Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Цыпиной. – М., 2004. – 256 с.
8. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. – М., 2004. – С. 48-55
9. Гладченко І. В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : зб. наук. пр. / за ред. : Т. В. Сак. – К. : Кафедра, 2011. – Вип. 5. – С. 39-48.
10. Гладченко І. В. Технологія формування рухових та здоров'язбежувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю / І. В. Гладченко // теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук. пр. – Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю» / за ред. Т. В. Сак. – К., 2013. – Вип. 8. – С. 78-83.
11. Дробинская А. О. Ребенок с задержкой психического развития: понять, чтобы помочь / А. О. Дробинская. – М. : Школьная пресса. – 2011. – 96 с.
12. Инденбаум Е. Н. Практика применения функционально-уровневого подхода в организации обучения детей с ЗПР / Е. Н. Инденбаум // Дефектология. – 2005. – №4. – С. 41-54.
13. Коломійцева О. В. Психологічні особливості емоційного сприймання музики розумово відсталими дітьми: дис. канд. наук: 19.00.08 / О. В. Коломійцева. – К., 2009. – 255 с.
14. Лебединский В. В. Нарушение психического развития у детей / В. В. Лебединский. – М. : МГУ, 2004. – С. 10-57.
15. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
16. Шевченко С. Г. Обучение детей с задержкой психического развития / С. Г. Шевченко // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – №1. – С. 3-9.
17. Nesterchuk N.Ie., Maliuk I.S., Grygus I.M., Skalski D. Specificity of physical rehabilitation of children with mental retardation. Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2018. S. 59-68. ISBN: 978-83-89481-32-0

References

1. Bannikova T. A. The program of upbringing of children 5-6 years with delay of mental development / T. A. Bannikov // The theory and practice of physical culture. – 2004 – No. 8. – P. 58-59.
2. Boryakova N. Y. Correctional and pedagogical work in kindergarten for children with delayed mental development: organizational aspect / N. Y. Boryakova, M. A. Kositsina, V. K. Sekachev. – M., 2008. – 78 p.
3. Boryakova N. Y. Degrees of development. Early Diagnosis and Correction of Delay in Mental Development / N. Y. Boryakova. – M., 2000. – P. 123-125.
4. Vilchkovsky E. S. Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children: Teach. manual / E. S. Wilczkowski, O. I. Kurok. – Sumy: VTD "University Book", 2008. – 428 p.
5. Vlasova O. V. Development of fine motor hands / O. V. Vlasova. – K: View. Group "Basis", 2010. – P. 58-60.
6. Vlasova T. A. Actual problems of clinical study of delayed mental development in children / T. A. Vlasova, K. S. Lebedinskaya // Defectology. – 1975. – No. 6. – P. 8-17.
7. Vlasova T. A. Children with Delay in Mental Development, Ed. T. A. Vlasova, V. I. Lubovsky, N. A. Tsypina. – M., 2004. – 256 p.
8. Vorozhtsova O. A. Music and game in child psychotherapy / O. A. Vorozhtsova – M., 2004. – P. 48-55.
9. Gladchenko IV Correctional and educational value of mobile games in specialized pre-school institutions / I. V. Gladchenko // Theory and practice of oligophrenopedagogics and special psychology: Sb. sciences etc. / ed. : T. V. Sak. – K.: Department, 2011. – Vip. 5. – P. 39-48.
10. Gladchenko I. V. The technology of formation of motor and healthcare skills in preschool children with mental retardation / I. V. Gladchenko // The theory and practice of oligophrenopedagogy and special psychology: Sb. sciences etc. –

Thematic issue "The Concept of Preschool Education for Children with Mental Retardation" / ed. T. V. Sak. – K., 2013. – Vip. 8. – P. 78-83.

11. Drobinskaya A. O. The Child With Delayed Mental Development: Understanding To Help / A. O. Drobinskaya. – M.: School Press – 2011. – 96 p.

12. Indenbaum E. N. The Practice of Application of the Functional-Level Approach in the Organization of the Training of Children with HIV / E. N. Indenbaum // Defectology. – 2005. – №4. – P. 41-54.

13. Kolomytseva O. V. Psychological features of emotional perception of music by mentally retarded children: diss. Cand. Sciences: 19.00.08 / O. V. Kolomytseva. – K., 2009. – 255 p.

14. Lebedinsky V. V. Violation of mental development in children / V. V. Lebedinsky. – Moscow: MSU, 2004. – P. 10-57.

15. Maksimenko A. M. Theory and Method of Physical Culture / A. M. Maksimenko. – M.: Physical Culture, 2005. – 544 p.

16. Shevchenko S. G. Education of children with delayed mental development / S.G. Shevchenko // Education and training of children with developmental disorders. – 2004. – №1. – P. 3-9.

18. Nesterchuk N.Ie., Maliuk I.S., Grygus I.M., Skalski D. Specificity of physical rehabilitation of children with mental retardation. *Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia*. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2018. S. 59-68. ISBN: 978-83-89481-32-0

УДК 796.61.093.54.093.32

Пруднікова М.С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13 ТА 14 РОКІВ ПО ТИПУ СТАТУРИ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

В статті представлено результати дослідження та порівняльний аналіз функціонального стану, рівня фізичної підготовленості велосипедистів 13 та 14 років за обраним видом спорту – BMX-Racing протягом двох років. Метою роботи явилось визначення змін функціональних показників та фізичних якостей велосипедистів 13 та 14 років спеціалізації BMX-Racing протягом двох років. Встановлено рівень швидкісних та швидкісно-силових якостей, витривалості і функціонального стану підлітків 13-14 років за морфотипом спеціалізації BMX-Racing.

Ключові слова: велосипедисти 13-14 років, BMX, другий етап багаторічного тренування

Пруднікова М.С. Физическая подготовленность велосипедистов 13 и 14 лет по типу телосложения на втором этапе спортивной специализации. В статье представлены результаты исследования и сравнительный анализ функционального состояния, уровня физической подготовленности велосипедистов 13 и 14 лет на протяжении двух лет, которые специализируются в гонках BMX-Racing. Установлен уровень скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и функционального состояния подростков 13-14 лет по морфотипу гонщиков BMX-Racing.

Ключевые слова: велосипедисты 13-14 лет, BMX, второй этап многолетнего совершенствования.

Prudnikova M.S. Physical preparedness of bicyclists 13 and 14 on the type of build on the second stage of sport specialization. To development of physical culture and sport in Ukraine for years independence an increase attention basic direction of that are certain at Having a special purpose Complex to Program "Physical education Health of nation" is spared. As one of basic tasks in her is certain increase of authority of Ukraine in the world through high sport results on the most competitions of contemporaneity (Olympic games, World and Europe Cups).

On this time, in connection with the permanent increase of sport results and competition that became sharp on the competitions of different level in Bicycle Motocross (BMX), the problem of adaptation of organism of bicyclists to the specific loading on the second stage of sport specialization of training becomes more actual. On this time, in connection with the permanent increase of sport results and competition that became sharp on the competitions of different level in Bicycle Motocross (BMX), the problem of adaptation of organism of bicyclists to the specific loading on the second stage of sport specialization of training becomes more actual.

Together with it, questions that touch research of the special physical preparedness of young sportsmen on the second stage of sport specialization, especially in the extreme types of the cycle racing are practically absent, that is why the issue of the day of sport preparation is. In works of D.A. Polishchuk, V.M. Platonov it is shown that at planning of specific physical activities case-insensitive morphology and function features it not maybe prognosis a sport result in select to the type of sport. The stormiest processes of sexual development of teenager flow in a period ripening, where in the sexual ripening transformations as a result of that pass in an organism, a teenager becomes the grown man.

The special value is acquired by influence of the specific loading on development all the function and systems of young organism, especially in the extreme types of bicycle sport. In the same time, it is impossible without the scientific going near organization of purposeful training process, and, also case-insensitive individual anatomy and physiology features of young organism, to attain high sport results. This position has the special value in the training process of young sportsmen, as a training loading, especially in the cyclic types of sport, bicycle sport behaves to that, very considerable.

In this connection, research of the morphology and function systems of young bicyclists, that is specialized in BMX will allow this problem is deeper considered, and the results of researches to recommend trainers for the construction of training plans.

During two years of employments by us certain dynamics of general indexes of physical qualities of bicyclists 13 and 14 years, where increased on 11,2 turns ($t=1,53$; $p>0,05$) in an amount the turns of pedals in 1 minute and height of indexes on 11 %; went down on 11,9 c ($t=6,05$; $p<0,001$) at time 30 turns of pedals and on 22,2 %; on a 28,5 cm ($t=3,59$; $p<0,01$) in a high jump and on 28,5 %; on 1,8 s ($t=1,47$; $p>0,05$) at time-of-flight of BMX to track and on 15,1 %.

The dynamics of indexes of the functional state of bicyclists 13-14 years changed, both in preparatory and contention periods, where increase of indexes certainly on a 1,9 mm m. p. a century ($t=0,15$; $p>0,05$) of systole of increase of indexes is on 1,5 %; on a 1,4 mm m. p. a century ($t=0,15$; $p>0,05$) of diastole is on 1,7 %; on 58,1 kgm m⁻¹ ($t=0,72$; $p>0,05$) physical possibility – on 7,5 %; on 407,8 mls ($t=0,15$; $p>0,05$) of vital capacity of lungs of – on 22,3 % during two circannual cycles.

We have assigned, on the other hand, the steps of sporting specialties in BMX sports, which take place, as a significant physical training, as well as systems of organization, pass by the type of statuary. Our researches show that for employments of BMX teenagers befit sport better 13 and 14 years muscular, elegant and abdominal types.

Keywords: bicyclists 13-14 years, BMX, second stage of the long-term training.

Постановка проблеми. Розвитку фізичної культури і спорту в Україні за роки незалежності приділяється підвищена увага, основні напрями якої визначені в Цільовій Комплексній Програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» [6]. Як одне з основних завдань в ній визначено підвищення авторитету України у світі через високі спортивні результати на найбільших змаганнях сучасності (Олімпійські ігри, Чемпіонати світу і Європи).

На даний час, у зв'язку з постійним зростанням спортивних результатів та конкуренцією, що загострилася на змаганнях різного рівня у велосипедному мотокросі (BMX), проблема адаптації організму велосипедистів до специфічних навантажень на другому етапі спортивної спеціалізації тренування стає актуальнішою.

Разом з цим, питання, які стосуються дослідження спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів на другому етапі спортивної спеціалізації, особливо в екстремальних видах велоспорту практично відсутні.

Аналіз літературних джерел. У роботах Д.А. Поліщука [5], В.М. Платонова [3, 4] показано, що при плануванні специфічних фізичних навантажень без урахування морфофункціональних особливостей не можливо спрогнозувати спортивний результат в обраному виду спорту. Найбільш бурхливі процеси статевого розвитку підлітка протікають в пубертатний період, де в статевому дозріванні в організмі проходять перетворення, в результаті яких, підліток стає дорослою людиною [1, 7].

Особливого значення набуває вплив специфічних навантажень на розвиток всіх функцій і систем юного організму, особливо в екстремальних видах велосипедного спорту. У той самий час, неможливо без наукового підходу до організації цілеспрямованого тренувального процесу, а також без урахування індивідуальних анатомо-фізіологічних особливостей юного організму, досягти високих спортивних результатів. Це положення має особливе значення в тренувальному процесі юних спортсменів, оскільки тренувальні навантаження, особливо в циклічних видах спорту, до яких відноситься велосипедний спорт, дуже значні [2, 5].

Структура тренувального процесу в сучасному спорті полягає з: макро-, мезо-, мікроциклів підготовки, а також тренувальних занять, які здійснюються відповідно до поставленої мети і завдань того або іншого періоду підготовки, де доцільно витримувати певну спадкоємність її складових в процесі багаторічної підготовки [4].

У свою чергу, підготовка спортсменів - процес багатограний, і всі її сторони пов'язані між собою, питома вага кожної з них змінюється на різних етапах тренувального процесу. У міру розвитку тренуваності і поліпшення спортивного результату зростає роль обліку біологічних особливостей підліткового віку [1, 6].

У зв'язку з цим, дослідження морфофункціональних систем юних велосипедистів, які спеціалізуються в BMX дозволять глибше розглянуто цю проблему, а результати досліджень рекомендувати тренерам для побудови тренувальних планів.

Мета статті (постановка завдань). Визначення змін функціональних показників та фізичних якостей велосипедистів 13 та 14 років спеціалізації BMX-Racing протягом двох років.

Реалізація поставленої мети передбачала наступні **завдання**: виявити рівень фізичних якостей та функціонального стану велосипедистів 13 та 14 років по типу статури під в підготовчому та в змагальному періодах протягом двох макроциклів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування та проява фізичних якостей у підлітків середнього пубертату у тісному зв'язку з особливостями зросту і формуванням організму, вчасності від ступеню морфофункціональної зрілості. Під впливом фізичних навантажень проява фізичних якостей залежно від типу статури велосипедистів протикала по-різному. Виявлення рівня спеціальної фізичної підготовленості юних велосипедистів представляв процес розвитку фізичних якостей, в результаті яких проявився рівень спортивної підготовленості спортсмена.

Нами були відібрані вправи для визначення рівня фізичних можливостей юних велосипедистів 13-14 років, які доцільно використовувати на цьому етапі підготовки, особливо в велосипедному мотокросі (BMX). Тестування фізичних якостей за типом статури проходило протягом двох макроциклів з використання спеціальних вправ для велосипедистів BMX-рів: кількість обертів педалей за 1 хв (веловерстат); час 30 обертів педалей (веловерстат); стрибок в висоту з місця; час проходження BMX-треку 35 м (табл. 1).

Таблиця 1

Показники обертів педалей за 1 хвилину велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, кількість обертів (веловеерстат)
($n_1+n_2+n_3+n_4=15$)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		ПП	ЗП	ПП	ЗП	t	p
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$		
1.	Астеноїдний (n=2)	86,0±1,25	88,5±0,63	91,0±1,27	92,0±1,26	t _{1,2} =1,76 t _{1,3} =2,79 t _{1,4} =3,35 t _{2,3} =1,76 t _{2,4} =2,47 t _{3,4} =0,56	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
2.	Торокальний (n=4)	98,5±1,33	101,8±1,00	109,0±2,00	115,3±2,00	t _{1,2} =1,95 t _{1,3} =4,37 t _{1,4} =6,97 t _{2,3} =3,24 t _{2,4} =6,04 t _{3,4} =2,21	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} <0,05 p _{1,4} <0,01 p _{2,3} <0,05 p _{2,4} <0,01 p _{3,4} >0,05
3.	Мускульний (n=6)	99,3±3,20	101,0±2,00	107,5±3,00	110,8±3,00	t _{1,2} =0,44 t _{1,3} =1,86 t _{1,4} =2,62 t _{2,3} =1,80 t _{2,4} =2,73 t _{3,4} =0,79	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} <0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} <0,05 p _{3,4} >0,05
4.	Дігестивний (n=3)	90,7±1,10	92,3±0,90	93,3±0,43	93,6±0,43	t _{1,2} =1,17 t _{1,3} =2,26 t _{1,4} =2,54 t _{2,3} =1,00 t _{2,4} =1,33 t _{3,4} =0,54	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

Проявлення витривалості на веловеерстаті в кількості обертів педалей велосипедистів всіх типів статури статистично не змінилося, як в перший та і в другий рік тренування ($p>0,05$), але протягом всього дослідження збільшилися показники на 16,8 обертів педалей ($t=6,04$; $p<0,05$) у торокального типу, на 11,5 обертів педалей ($t=2,62$; $p<0,05$) у мускульного типу, на 6,0 обертів педалей ($t=3,35$; $p>0,05$) у астеноїдного типу, на 2,3 обертів педалей ($t=2,54$; $p>0,05$) у дігестивного типу (табл. 1).

Показники швидкісних якостей проявилися краще у гонщиків мускульного і торокального типів статури ($p<0,05$) (табл. 2).

Таблиця 2

Показники 30 обертів педалей велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, с (веловеерстат) ($n_1+n_2+n_3+n_4=15$)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		Велосипед з колесами 28"				t	p
		ПП	ЗП	ПП	ЗП		
$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$				
1.	Астеноїдний (n=2)	18,7±0,13	18,6±0,23	18,3±0,10	18,1±0,02	t _{1,2} =0,38 t _{1,3} =2,40 t _{1,4} =3,36 t _{2,3} =1,21 t _{2,4} =1,75 t _{3,4} =0,96	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
2.	Торокальний (n=4)	17,9±0,13	17,5±0,27	17,4±0,13	17,2±0,13	t _{1,2} =1,51 t _{1,3} =2,65 t _{1,4} =4,64 t _{2,3} =0,17 t _{2,4} =1,42 t _{3,4} =1,98	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} <0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
3.	Мускульний	17,6±0,26	17,3±0,24	17,2±0,24	16,5±0,89	t _{1,2} =0,89 t _{1,3} =1,18	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05

	(n=6)					$t_{1,4}=2,96$ $t_{2,3}=0,29$ $t_{2,4}=2,16$ $t_{3,4}=0,79$	$p_{1,4}<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
4.	Дігестивний (n=3)	17,9±0,13	17,7±0,03	17,4±0,10	17,2±0,10	$t_{1,2}=1,17$ $t_{1,3}=2,26$ $t_{1,4}=2,54$ $t_{2,3}=1,00$ $t_{2,4}=1,33$ $t_{3,4}=0,54$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

В другий рік дослідження покращилися результати на 0,7 с ($t=4,64$; $p<0,01$) у торокального типу, на 1,1 с ($t=2,96$; $p<0,05$) у гонщиків мускульного типу відносно першого року (табл. 2).

Проява швидкісно-силових якостей велосипедистів-гонщиків у стрибку, які спеціалізуються в BMX розподілилися по різному, так кращий результат отримано у мускульного типу – 54,6 см, у торокального – 53,5 см, у дігестивного – 43,6 см та у астеноїдного – 39,0 см. При цьому найбільша прибавка в показниках визначена у торокального на 17,0 см ($t=6,52$; $p<0,01$), у дігестивного на 12,0 см ($t=5,50$; $p<0,05$), у мускульного на 10,9 см ($t=3,06$; $p<0,05$), у астеноїдного на 8,0 см ($t=2,83$; $p>0,05$) після двох років занять (табл. 3).

Таблиця 3

Показники стрибка в висоту з місця велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, см ($n_1+n_2+n_3+n_4=15$)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		Велосипед з колесами 24"				t	p
		ПП	ЗП	ПП	ЗП		
$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$				
1.	Астеноїдний (n=2)	31,0±1,27	34,5±3,17	36,0±2,53	39,0±2,53	$t_{1,2}=1,03$ $t_{1,3}=1,76$ $t_{1,4}=2,83$ $t_{2,3}=0,37$ $t_{2,4}=1,10$ $t_{3,4}=0,83$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
2.	Торокальний (n=4)	36,5±1,67	44,0±2,00	48,0±2,00	53,5±2,00	$t_{1,2}=2,88$ $t_{1,3}=4,42$ $t_{1,4}=6,52$ $t_{2,3}=1,41$ $t_{2,4}=3,35$ $t_{3,4}=1,94$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}<0,05$ $p_{1,4}<0,01$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}<0,05$ $p_{3,4}>0,05$
3.	Мускульний (n=6)	43,7±1,48	51,0±1,20	53,2±1,88	54,6±1,88	$t_{1,2}=1,92$ $t_{1,3}=2,44$ $t_{1,4}=3,06$ $t_{2,3}=0,97$ $t_{2,4}=1,64$ $t_{3,4}=0,56$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}<0,05$ $p_{1,4}<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
4.	Дігестивний (n=3)	30,7±1,77	34,7±1,10	40,3±1,57	43,6±1,56	$t_{1,2}=1,92$ $t_{1,3}=4,09$ $t_{1,4}=5,50$ $t_{2,3}=2,96$ $t_{2,4}=4,70$ $t_{3,4}=1,50$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}<0,05$ $p_{1,4}<0,05$ $p_{2,3}<0,05$ $p_{2,4}<0,05$ $p_{3,4}>0,05$

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

Пройдення спеціальних треків пред'являє від гонщиків техніко-тактичних навиків та швидкісно-силових якостей, тому тестування проводилось на треку довжиною 35 м на BMX-велосипеді з передаточним співвідношенням – 42.16 (табл. 4).

Таблиця 4

Показники загального часу проходження BMX-треку (35 м) велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, с ($n_1+n_2+n_3+n_4=15$)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		Велосипед з колесами 20"				t	p
		ПП	ЗП	ПП	ЗП		
$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$				
1.	Астеноїдний	11,8±0,06	11,1±0,09	11,4±0,07	10,4±0,25	$t_{1,2}=6,03$ $t_{1,3}=5,03$	$p_{1,2}<0,05$ $p_{1,3}<0,05$

	(n=2)					$t_{1,4}=5,20$ $t_{2,3}=1,89$ $t_{2,4}=2,45$ $t_{3,4}=3,37$	$p_{1,4}<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
2.	Торокальний (n=4)	11,0±0,21	10,3±0,22	10,3±0,28	9,3±0,28	$t_{1,2}=2,41$ $t_{1,3}=2,16$ $t_{1,4}=4,89$ $t_{2,3}=0,05$ $t_{2,4}=2,71$ $t_{3,4}=2,41$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}<0,01$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
3.	Мускульний (n=6)	10,8±0,25	9,2±0,13	10,0±0,12	8,7±0,11	$t_{1,2}=5,46$ $t_{1,3}=2,76$ $t_{1,4}=7,26$ $t_{2,3}=4,39$ $t_{2,4}=2,70$ $t_{3,4}=7,41$	$p_{1,2}<0,01$ $p_{1,3}<0,05$ $p_{1,4}<0,001$ $p_{2,3}<0,01$ $p_{2,4}<0,05$ $p_{3,4}<0,001$
4.	Дігестивний (n=3)	11,2±0,22	10,3±0,19	11,0±0,17	10,3±0,16	$t_{1,2}=3,19$ $t_{1,3}=0,82$ $t_{1,4}=3,36$ $t_{2,3}=2,76$ $t_{2,4}=0,01$ $t_{3,4}=2,95$	$p_{1,2}<0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

У гонщиків астеноїдного типу статури в перший та в другий роки дослідження покращилися показники на 0,7 с ($t=6,03$; $p<0,05$) та на 1,0 с ($t=3,37$; $p<0,05$) відповідно; у торокального типу на 0,7 ($t=2,41$; $p>0,05$) та на 1,0 с ($t=2,41$; $p>0,05$); у мускульного типу на 1,6 с ($t=5,46$; $p<0,01$) та на 1,3 с ($t=7,41$; $p<0,01$), у дігестивного на 0,9 с ($t=3,19$; $p<0,05$) та на 0,7 с ($t=2,95$; $p>0,05$) (табл. 4).

Визначено, що загальне збільшення показників відбулося на 2,9 с ($t=7,26$; $p<0,01$) у гонщиків мускульного типу, на 1,7 с ($t=5,20$; $p<0,05$) у гонщиків астеноїдного типу, на 1,7 с ($t=4,89$; $p<0,01$) у гонщиків торокального типу, на 1,6 с ($t=3,36$; $p<0,05$) у гонщиків дігестивного типу протягом двох років занять обраним видом велоспорту.

Багато фахівців [3, 4], що займаються розробкою питань підготовки юних спортсменів, особливу увагу приділяють проблемі управління процесом спортивного тренування. Це пов'язано з тим, що тренувальні програми більшості юних спортсменів по кількісним параметрам близькі до максимальних.

Тому в результаті тренувальних і змагальних навантажень в організмі спортсменів відбуваються зміни в стані усіх функцій і систем, які можуть мати різну тривалість після припинення дії фізичного навантаження [5].

Дослідження функціонального стану юних спортсменів є значущим, оскільки воно відображає діалектичну єдність аналітичного і синтетичного аналізу явищ, що відбуваються в юному організмі під впливом систематичного тренування. Саме медико-біологічний контроль відображає дію тренувальних навантажень на організм юного спортсмена, особливо в період пубертатного розвитку.

Визначення показників функціональних систем протягом двох річних циклів тренування показало, що систолічний артеріальний тиск мінявся по різному (табл. 5).

Таблиця 5

Показники систолічного артеріального тиску велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, мм рт. ст. ($n_1+n_2+n_3+n_4=15$)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		ПП	ЗП	ПП	ЗП	t	p
		$\bar{X}_1 \pm m_1$	$\bar{X}_2 \pm m_2$	$\bar{X}_3 \pm m_3$	$\bar{X}_4 \pm m_4$		
1.	Астеноїдний (n=2)	108,0±1,27	112,5±3,17	111,0±5,07	100,0±2,53	$t_{1,2}=1,03$ $t_{1,3}=0,38$ $t_{1,4}=0,35$ $t_{2,3}=0,25$ $t_{2,4}=0,61$ $t_{3,4}=0,17$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
2.	Торокальний (n=4)	116,3±2,53	115,0±2,00	119,5±1,00	119,2±1,00	$t_{1,2}=0,39$ $t_{1,3}=1,19$ $t_{1,4}=1,10$ $t_{2,3}=2,01$ $t_{2,4}=1,90$ $t_{3,4}=0,17$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
3.	Мускульний	115,8±3,32	114,2±3,32	115,3±3,72	117,8±0,35	$t_{1,2}=0,35$	$p_{1,2}>0,05$

	ний (n=6)					t _{1,3} =0,10 t _{1,4} =0,40 t _{2,3} =0,23 t _{2,4} =0,73 t _{3,4} =0,47	p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
4.	Дігестивний (n=3)	111,7±2,23	109,3±0,90	111,3±0,90	111,0±0,90	t _{1,2} =0,97 t _{1,3} =0,14 t _{1,4} =0,27 t _{2,3} =1,57 t _{2,4} =1,30 t _{3,4} =0,26	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

Так, у астеноїдного типу збільшилися показники на 4,5 мм рт.ст. (t=1,03; p>0,05) у змагальному періоді відносно підготовчого в перший рік та зменшилися на 11,0 мм рт.ст. (t=0,17; p>0,05) у змагальному періоду відносно підготовчого в другий рік; у торокального типу зменшилися на 1,3 мм рт.ст. (t=0,39; p>0,05) та 0,3 мм рт.ст. (t=0,17; p>0,05); у мускульного типу зменшилися на 1,6 мм рт.ст. (t=0,35; p>0,05) та збільшилися на 2,5 мм рт.ст. (t=0,47; p>0,05); у дігестивного типу зменшилися на 2,4 мм рт.ст. (t=0,97; p>0,05) та на 0,3 мм рт.ст. (t=0,26; p>0,05) відповідно (табл. 5).

Також діастолічний артеріальний тиск змінювався відносно етапів підготовки і найвищі показники були отримані в змагальний період другого року відносно показників підготовчого періоду першого року досліджень у гонщиків мускульного 79,3 мм рт. ст., у гонщиків торокального 77,5 мм рт. ст., у гонщиків астеноїдного 70,0 мм рт. ст. та у гонщиків дігестивного 68,3 мм рт. ст. (табл. 6).

Таблиця 6

Показники діастолічного артеріального тиску велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, мм рт. ст. (n₁+n₂+n₃+n₄=15)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		ПП	ЗП	ПП	ЗП	t	p
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$		
1.	Астеноїдний (n=2)	66,0±1,27	67,5±3,17	67,5±3,17	70,0±0,01	t _{1,2} =1,03 t _{1,3} =0,38 t _{1,4} =0,35 t _{2,3} =0,25 t _{2,4} =0,61 t _{3,4} =0,17	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
2.	Торокальний (n=4)	74,5±3,00	76,3±2,53	75,3±3,67	77,5±3,66	t _{1,2} =0,45 t _{1,3} =0,16 t _{1,4} =0,63 t _{2,3} =0,22 t _{2,4} =0,28 t _{3,4} =0,43	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
3.	Мускульний (n=6)	79,5±3,40	79,7±1,44	77,8±1,16	79,3±1,16	t _{1,2} =0,05 t _{1,3} =0,46 t _{1,4} =0,04 t _{2,3} =0,99 t _{2,4} =0,18 t _{3,4} =0,91	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
4.	Дігестивний (n=3)	67,7±1,77	66,7±2,23	65,3±0,33	68,3±0,35	t _{1,2} =0,35 t _{1,3} =1,30 t _{1,4} =0,37 t _{2,3} =0,59 t _{2,4} =0,73 t _{3,4} =6,36	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} <0,001

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

Під впливом спеціальних фізичних навантажень у гонщиків торокального, мускульного та дігестивного типів статури показники частоти серцевих скорочень зменшувалися, але без відмінностей (p>0,05), при цьому мали відмінність в змагальний період другого року відносно показників в підготовчий період першого року досліджень велосипедисти астеноїдного типу (t=5,02; p<0,05) (табл. 7).

Таблиця 7

Показники частоти серцевих скорочень велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, уд хв⁻¹ (n₁+n₂+n₃+n₄=15)

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної відмінності	
		ПП	ЗП	ПП	ЗП	t	p
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$		
1.	Астеноїдний (n=2)	88,0±1,27	85,5±3,17	84,5±0,63	79,0±1,26	t _{1,2} =0,73 t _{1,3} =2,47 t _{1,4} =5,02 t _{2,3} =0,31 t _{2,4} =1,90 t _{3,4} =3,88	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} <0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
2.	Торокальний (n=4)	83,8±3,00	84,0±3,33	84,3±3,20	80,2±3,20	t _{1,2} =0,06 t _{1,3} =0,11 t _{1,4} =0,79 t _{2,3} =0,05 t _{2,4} =0,81 t _{3,4} =0,88	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
3.	Мускульний (n=6)	80,3±2,40	81,2±1,88	80,7±2,80	79,1±2,80	t _{1,2} =0,27 t _{1,3} =0,09 t _{1,4} =0,31 t _{2,3} =0,15 t _{2,4} =0,59 t _{3,4} =0,37	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05
4.	Дігестивний (n=3)	83,7±1,10	85,0±1,33	84,3±1,77	83,3±1,76	t _{1,2} =0,77 t _{1,3} =0,32 t _{1,4} =0,16 t _{2,3} =0,30 t _{2,4} =0,75 t _{3,4} =0,40	p _{1,2} >0,05 p _{1,3} >0,05 p _{1,4} >0,05 p _{2,3} >0,05 p _{2,4} >0,05 p _{3,4} >0,05

ПП – підготовчий період; ЗП – змагальний період.

Спеціальний тест PWC₁₇₀ на велоергометрі дав об'єктивну оцінку рівню фізичної підготовленості гонщиків 13 та 14 років, який показав, що покращилися результати у астеноїдного типу на 36,5 кгм хв⁻¹ (t=10,69; p<0,01), у торокального на 35,5 кгм хв⁻¹ (t=0,69; p>0,05), у мускульного на 65,4 кгм хв⁻¹ (t=2,12; p>0,05), у дігестивного на 68,3 кгм хв⁻¹ (t=1,91; p>0,05) протягом двох макроциклів (табл. 8).

В перший та в другий рік дослідження збільшилися показники життєвої ємності легенів на 60, 0 мл (t=0,48; p>0,05) та 60,0 мл (t=1,08; p>0,05) у астеноїдного типу, на 133,8 мл (t=1,53; p>0,05) та на 172,5 мл (t=2,52; p>0,05) у торокального, на 100,0 мл (t=0,94; p>0,05) та на 394,2 мл (t=0,94; p>0,05) у мускульного, на 106,7 мл (t=1,05; p>0,05) та на 433,3 мл (t=0,77; p>0,05) у дігестивного типів (табл. 8).

Протягом двох макроциклів показники життєвої ємності легенів збільшилися на 207,5 мл (t=2,38; p>0,05) у астеноїдного типу статури, на 408,8 мл у торокального (t=7,07; p<0,05), на 394,2 мл (t=3,12; p<0,05) у мускульного та на 433,3 мл (t=1,91; p>0,05) у дігестивного типів (табл. 8).

Висновки.

1. У велосипедистів 13 та 14 років, які спеціалізуються в гонках BMX нами визначено 40 % мускульного типу статури, 33,3 % торокального типу, 20 % дігестивного типу, 6,7 % астеноїдного типу протягом двох років досліджень. Вдосконалення фізичних якостей розподілилося наступним чином за типом статури, де на 6,9 % зросли показники витривалості (веловерстат) у астеноїдного типу, на 17 % у торокального типу, на 11,5 % мускульного типу, на 3,1, % у дігестивного типу; показники швидкісних якостей (веловерстат) на 3,2 % – на 3,9 % – на 6,2 % – на 3,9 % відповідно; показники швидкісно-силових якостей на 25,8 % – на 46,6 % – на 25,0 % – на 42,0 % відповідно; показники швидкісно-силових якостей (трек) на 11,9 % – на 15,1 % – на 19,4 % – на 8,0 % відповідно.

2. Під впливом фізичного навантаження у велосипедистів 13 та 14 років зміни функціональних показників мали наступні дані, де визначено зниження показників систолічного артеріального тиску на 7,4 % у астеноїдного типу та на 0,6 % у дігестивного типу, збільшення на 2,5 % у торокального типу та на 1,7 % у мускульного типу; зниження показників діастолічного артеріального тиску на 0,3 % у мускульного та збільшення на 6,1 % у астеноїдного, на 4,0 % у торокального, на 0,9 % у дігестивного; зниження частоти серцевих скорочень на 10,2 % у астеноїдного, на 4,3 % у торокального, на 1,5 % у мускульного на 0,5 % у дігестивного; збільшення показників фізичної работоспроможності на 5,3 % у астеноїдного, на 4,8 % у торокального, на 9,0 % у мускульного, на 10,0 % у дігестивного; збільшення показників життєвої ємності легенів на 12,8 % у астеноїдного, на 23,3 % у торокального, на 22,9 % у мускульного, на 26,2 % у дігестивного.

3. Протягом двох років занять нами визначена динаміка загальних показників фізичних якостей велосипедистів 13 та 14 років, де поліпшилися на 11,2 обертів ($t=1,53$; $p>0,05$) в кількості обертів педалей за 1 хвилину та зріст показників на 11 %; знизилися на 11,9 с ($t=6,05$; $p<0,001$) у часу 30 обертів педалей та на -22,2 %; на 28,5 см ($t=3,59$; $p<0,01$) у стрибку в висоту та на - 28,5 %; на 1,8 с ($t=1,47$; $p>0,05$) у часу проходження ВМХ треку та на - 15,1 %.

4. Динаміка показників функціонального стану велосипедистів 13-14 років змінювалась, як в підготовчий, так і змагальний періоди, де збільшення показників визначено на 1,9 мм рт. ст. ($t=0,15$; $p>0,05$) систолічного артеріального тиску та підвищення показників на 1,5 %; на 1,4 мм рт. ст. ($t=0,15$; $p>0,05$) діастолічного артеріального тиску – на 1,7 %; на 58,1 кгм хв⁻¹ ($t=0,72$; $p>0,05$) фізичної робото спроможності – на 7,5 %; на 407,8 мл ($t=0,15$; $p>0,05$) життєвої ємності легенів – на 22,3 % протягом двох річних циклів.

Таблиця 8

Показники тесту PWC₁₇₀ / життєвої ємності легень велосипедистів 13 та 14 років по типу статури, кгм хв⁻¹/мл

№ з/п	Тип статури	13 років		14 років		Оцінка статистичної Відмінності	
		ПП	ЗП	ПП	ЗП	t	P
		$\bar{X}_{1\pm m_1}$	$\bar{X}_{2\pm m_2}$	$\bar{X}_{3\pm m_3}$	$\bar{X}_{4\pm m_4}$		
1.	Астеноїдний (n=2)	$681,5\pm 3,17$ $1615,0\pm 82,37$	$700,5\pm 6,60$ $1675,0\pm 95,04$	$695,5\pm 10,77$ $1762,5\pm 47,52$	$718,0\pm 1,25$ $1822,5\pm 28,51$	$t_{1,2}=2,59/0,48$ $t_{1,3}=1,25/1,55$ $t_{1,4}=10,69/2,38$ $t_{2,3}=0,40/0,82$ $t_{2,4}=2,60/1,48$ $t_{3,4}=2,07/1,08$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}<0,01/>0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$
2.	Торокальний (n=4)	$733,5\pm 33,33$ $1752,5\pm 31,67$	$756,5\pm 32,00$ $1886,3\pm 81,67$	$747,3\pm 39,00$ $1988,8\pm 48,33$	$769,0\pm 39,00$ $2161,3\pm 48,33$	$t_{1,2}=0,50/1,53$ $t_{1,3}=0,27/4,09$ $t_{1,4}=0,69/7,07$ $t_{2,3}=0,18/1,08$ $t_{2,4}=0,24/2,89$ $t_{3,4}=0,39/2,52$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05/<0,05$ $p_{1,4}>0,05//<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05/<0,05$ $p_{3,4}>0,05$
3.	Мускульний (n=6)	$727,2\pm 20,20$ $1722,5\pm 77,00$	$763,5\pm 31,40$ $1822,5\pm 73,00$	$765,3\pm 23,20$ $1983,3\pm 100,00$	$792,6\pm 23,20$ $2116,7\pm 100,0$	$t_{1,2}=0,97/0,94$ $t_{1,3}=1,24/2,07$ $t_{1,4}=2,14/3,12$ $t_{2,3}=0,05/1,30$ $t_{2,4}=0,74/2,37$ $t_{3,4}=0,84/0,94$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05/<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05/<0,05$ $p_{3,4}>0,05$
4.	Дігестивний (n=3)	$688,0\pm 23,33$ $1650,0\pm 66,67$	$717,0\pm 14,67$ $1756,7\pm 62,23$	$726,7\pm 26,90$ $1916,7\pm 44,43$	$756,3\pm 10,05$ $2083,3\pm 44,43$	$t_{1,2}=1,05/1,17$ $t_{1,3}=1,09/3,33$ $t_{1,4}=2,69/5,41$ $t_{2,3}=0,32/2,09$ $t_{2,4}=2,21/4,27$ $t_{3,4}=1,03/2,65$	$p_{1,2}>0,05$ $p_{1,3}>0,05$ $p_{1,4}>0,05/<0,05$ $p_{2,3}>0,05$ $p_{2,4}>0,05$ $p_{3,4}>0,05$

5. Нами визначено, що на другому етапі спортивної спеціалізації в ВМХ спорті, де проходить вплив, як значного фізичного навантаження, так і біологічного зросту, зміни систем організму проходять за типом статури. Як показують наші дослідження більш адаптовані до специфічних тренувальних навантажень підлітки 13 та 14 років мускульного, торокального та дігестивного типів статури.

Перспективи подальших досліджень будуть спрямовані на дослідження змін функцій та систем організму велосипедистів 15-16 років.

Література

1. Мазурин А.В., Воронцов И.М. Пропевдика детских болезней. СПб.: ООО Издательство «Фолиант», 2001. 928 с.
2. Платонов В.Н. Закономерности и принципы системы спортивной подготовки. М.: СААМ. 1995. С. 20–29.
3. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. К.: Радянська школа, 1988. 288 с.
4. Платонов В.Н. Современная спортивная тренировка. К. Здоровья, 1980. 236 с.
5. Полищук Д.А. Подготовка велосипедистов. К.: Здоровья, 1986. 197 с.
6. Прудникова М.С. Исследование физического развития юных велосипедисток 12-15 лет в период становления репродуктивной функции / Педагогіка, психологія та медико – біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2008. №3. С. 117–120.
7. Прудникова М.С. Исследование функционального состояния в соревновательном периоде велосипедисток 12-15 лет интерсексуального и атлетического типов телосложения в период становления ОМЦ / Физ. воспитание студ. творч. спец. 2010. №4. С. 110–112.

Reference

1. Mazurin, A.V. (2001), "Propevdika detskikh boleznei", SPb.: ООО Izdatelstvo «Foliant», 928 p.
2. Platonov, V.N. (1995), "Zakonomernosti i printcity sistemy sportivnoy podgotovki", M.: SAAM. pp. 20–29.

3. Platonov, V.N. and Sakhnovskii, K.P. (1988), "Podgotovka iunogo sportsmena", K.: Radianska shkola, 288 p.
4. Platonov, V.N. (1980), "Sovremennaia sportivnaia trenirovka ", K: Zdorovia, 236 p.
5. Polishchuk, D.A. (1986), "Podgotovka velosipedistov", K.: Zdorov'ia, 197 p.
6. Prudnikova, M.S. (2008), "Issledovanie fizicheskogo razvitiia iunykh velosipedistok 12-15 let v period stanovleniia reproduktivnoi funktsii", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannia i sportu, Vol. 3, pp. 117–120.
7. Prudnikova, M.S. (2010), "Issledovanie funktsionalnogo sostoiannia v sorevnovatelnom periode velosipedistok 12-15 let interseksualnogo i atleticheskogo tipov teloslozheniia v period stanovleniia OMC", Fiz.vospitanie stud. tvorch. spetc., Vol. 4 , pp. 110–112.

УДК: 796.433.4: 796.012.4

Рожков В. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Харківська державна академія фізичної культури

ВПЛИВ ТЕХНІКИ ЗАМАХУ МОЛОТУ НА ТЕХНІКУ ЙОГО ПЕРШОГО ПОПЕРЕДНЬОГО ОБЕРТАННЯ У КВАЛІФІКОВАНИХ МЕТАЛЬНИКІВ

В статті представлені результати досліджень взаємозв'язку показників техніки замаху молоту з біомеханічними показниками техніки першого попереднього обертання молоту. У результаті проведеного дослідження було визначено, що техніка виконання першої половини першого попереднього обертання молоту, найбільше залежить від величини розвороту лівої стопи всередину та швидкісних показників молоту під час фази змах молоту. Техніка виконання другої половини першого попереднього обертання молоту, найбільше залежить від висоти підняття п'ятки лівої ноги над опорою, повернення пліч відносно вертикальної вісі, кута згинання в лівому ліктьовому суглобі, швидкісних параметрів під час фази замах молоту.

Ключові слова: метальники молоту, біомеханічні параметри, техніка, замах молоту, перше попереднє обертання молоту.

Рожков В. А. Влияние техники замаха молота на технику его первого предварительного вращения у квалифицированных метателей. В статье рассматриваются результаты исследования взаимосвязи показателей техники замаха молота с биомеханическими показателями техники первого предварительного вращения молота. В результате проведенного исследования было выявлено, что техника выполнения первой половины первого предварительного вращения молота наиболее зависит от величины разворота левой стопы вовнутрь и скоростных показателей молота во время фазы замах молота. Техника выполнения второй половины первого предварительного вращения молота наиболее зависит от высоты поднятия пятки левой ноги над опорой, поворота плеч относительно вертикальной оси, угла сгибания в левом локтевом суставе, скоростных параметров во время фазы замаха молота.

Ключевые слова: метатели молота, биомеханические параметры, замах молота, первое предварительное вращение молота.

Rozhkov V. Relationship of technique of the backswing hammer with his first previous rotation at the qualified throwers. Article describes relationship between technique of the backswing of hammer and his first previous rotation. Research was attending by 7 qualified hammer throwers, which was a finalist of the World Championship and European cups, during 2016-2018 years. As a result of the correlation analysis found that technique of the first half first previous rotation the most dependent on turn left foot inside and speed indicators of hammer during his backswing.

Close relationship was between angle of turn of the left foot inside and angle of flexion in right elbow joint ($r=0,933$), angle of turn of the left foot inside and angle of flexion in the left elbow joint ($r=0,937$). Height relationship was between angle of turn of the left foot inside and lifting height of the hammer ($r=0,763$)

Close relationship was between angular speed of the hammer and angle of flexion in the right knee joint ($r=-0,946$), angular speed of the hammer and lifting height of the heel over support ($r=889$).

Close relationship was between line speed of the hammer and angle of flexion in the right knee joint ($r=-0,867$), line speed of the hammer and lifting height of the heel over support ($r=888$).

Close relationship was between centrifugal force of the hammer and angle of flexion in the right knee joint ($r=-0,891$), centrifugal force of the hammer and lifting height of the heel over support ($r=921$).

Technique of the second half first previous rotation the most dependent on lifting height of the heel over support, rotation of the shoulders about the vertical axis, flexion in the left elbow joint and speed indicators of hammer during his backswing.

Keywords: hammer throwers, biomechanical parameters, technique, first preliminary rotation of the hammer.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Попередні обертання молоту є ключовою фазою для входження в ритм метання молоту, внаслідок виникнення помилок техніки попередніх обертань молоту, метальнику не вдається ефективно виконати обертання з молотом.

Дослідженням ритму метання молоту займався В. Бакатов [1]. Дослідженню особливостей техніки обертання з

молотом присвячені роботи A. Maheras, J. Silvester [8, 9]. Визначенням лінійної швидкості молоту протягом попередніх обертань займалися S. Brice, K. Ness, D. Rosemond [4]. Дослідженню особливостей виконання попередніх обертань молоту присвячені роботи L. Judge, R. Isele, G. Davila, E. Масловського, А. Шахдади [2, 3, 5, 6, 7].

Однак, незважаючи на значну кількість робіт, присвячених техніці метання молоту, досі залишається недостатньо визначений вплив техніки замаху молоту на біомеханічні показники першого попереднього обертання молоту.

Мета роботи: дослідити вплив біомеханічних показників техніки замаху молоту на техніку першого попереднього обертання молоту.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, аналіз матеріалів відеозйомки, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу дослідження. Досліджувалася техніка 7 висококваліфікованих метальників молоту, фіналістів Чемпіонату світу та Кубків Європи впродовж сезонів 2016-2018 рр.

Біомеханічні особливості техніки виконання замаху молоту провідних метальниками сучасності представлено в таблиці 1

Таблиця 1

Біомеханічні особливості техніки виконання замаху молоту кваліфікованих метальників молоту

Показник техніки	Спортсмен						
	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Real	Marcel Lomnický
Кут розвороту лівої стопи (°)	24,3±4,6	24,8±3,0	13,2±0,8	19,3±4,0	26,2±1,7	27,4±0,9	21,3±3,2
Висота підйому п'ятки лівої стопи (см)	12,5±0,7	14,1±0,5	13,9±0,5	13,3±0,4	12,2±1,2	13,1±1,4	13,8±0,5
Кут згинання в лівому колінному суглобі(°)	158,6±2,8	146,3±0,8	139,8±8,9	138,8±2,8	156,0±5,3	162,8±0,4	145,4±3,1
Повертання пліч відносно вертикальної вісі (°)	102,5±10,6	122,9±4,1	105,3±1,1	122,8±3,4	124,4±0,8	124,8±1,5	111,8±0,9
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі (°)	128,1±7,5	120,4±13,7	123,5±6,9	131,6±5,2	89,4±3,2	128,5±6,3	127,6±4,8
Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі (°)	158,7±2,9	168,9±5,3	165,3±2,3	161,4±4,6	159,7±2,8	170,7±4,7	160,4±13,5
Висота підйому шару молоту (м)	1,62±0,25	1,60±0,38	1,2±0,16	1,31±0,19	1,71±0,21	1,4±0,31	0,90±0,27
Кутова швидкість молоту (рад · с ⁻¹)	2,70±0,10	1,71±0,20	1,69±0,11	1,51±0,13	2,34±0,21	1,60±0,20	2,42±0,14
Лінійна швидкість молоту (м · с ⁻¹)	4,10±0,14	2,51±0,30	2,91±0,10	2,23±2,01	3,40±0,14	2,63±0,40	4,00±0,10
Величина відцентрованої сили молоту (кг)	11,2±0,80	3,3±0,11	4,7±0,12	2,7±0,46	7,9±0,42	4,1±1,31	9,3±0,64

Аналіз показників техніки змаху молоту показав, що у провідних метальників сучасності кут розвороту лівої стопи становить $22,4 \pm 4,9^\circ$, висота підйому п'ятки лівої ноги над опорою – $13,3 \pm 0,7$ см, кут згинання в лівому колінному суглобі – $149,7 \pm 9,4^\circ$, повернення пліч відносно вертикальної вісі – $116,4 \pm 9,4^\circ$, кут згинання в правому ліктьовому суглобі – $121,3 \pm 14,5^\circ$, в лівому – $163,6 \pm 4,8^\circ$, висота підйому шару молоту – $1,39 \pm 0,28$ м, кутова швидкість становить $1,99 \pm 0,48$ рад · с⁻¹, лінійна швидкість пересування молоту досягає $3,11 \pm 0,74$ м · с⁻¹, відцентрована сила молоту не перевищує $6,2 \pm 3,3$ кг.

Біомеханічні особливості виконання першого попереднього обертання молоту провідними метальниками представлено в таблиці 2

У найнижчій точці траєкторії руху шару молоту у метальників спостерігаються наступні кутові величини згинання в суглобах: в правому колінному суглобі $164,2 \pm 7,8^\circ$, в лівому $176,9 \pm 2,4^\circ$, в правому тазостегновому суглобі $167,9 \pm 4,9^\circ$ в лівому $172,3 \pm 2,8^\circ$, в правому ліктьовому суглобі $135,9 \pm 32,2^\circ$, в лівому $139,3 \pm 36,6^\circ$. Висота підйому шару молоту досягає $13,3 \pm 4,9$ см.

Таблиця 2

Біомеханічні особливості техніки виконання першого попереднього обертання молоту

	Показник	Спортсмен						
		Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnický
У найнижчій точці траєкторії руху шару молоту	Кут згинання в правому колінному суглобі ($^\circ$)	154,4±2,3	165,1±0,9	169,2±4,0	174,7±4,3	155,1±1,3	170,6±3,2	159,4±2,1
	Висота підйому п'ятки правої ноги від опори ($^\circ$)	13,5±0,7	4,0±1,4	7,5±3,5	6,0±1,4	13,0±1,4	8,5±2,1	12,0±1,3
	Кут згинання в правому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	168,7±1,6	168,2±4,0	92,5±9,6	135,4±4,5	169,3±3,7	162,5±2,4	160,3±2,9
	Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі ($^\circ$)	167,0±2,5	167,3±6,4	91,6±6,6	133,1±5,5	167,2±1,9	161,7±1,9	158,1±7,6
	Кут згинання в лівому тазостегновому суглобі ($^\circ$)	173,9±2,1	169,4±3,1	172,6±2,1	176,4±1,1	169,8±0,8	170,0±1,8	170,2±3,0
	Кут згинання в правому тазостегновому суглобі ($^\circ$)	162,7±1,1	167,3±1,6	174,0±0,8	167,9±4,0	163,0±1,9	178,4±0,3	165,6±4,9
	Висота підйому шару молоту від опори (см)	16,0±1,4	13,5±2,1	7,5±0,7	8,5±2,1	11,5±0,7	22,0±2,8	14,0±1,4
		Спортсмен						
	Показник	Pawel Fajdek	Wojciech Nowicki	Ivan Tsikhan	Quentin Bigot	Nick Miller	Diego Del Rea	Marcel Lomnický
Рух шару молоту	Кут згинання в лівому колінному суглобі ($^\circ$)	157,1±2,8	143,1±2,8	142,5±6,5	154,0±2,0	154,4±3,7	157,6±2,1	144,9±4,0

Кут згинання в правому колінному суглобі (°)	175,3±0,6	162,2±3,6	166,4±3,3	165,3±5,1	155,4±1,3	166,3±3,0	157,1±1,1
Висота підйому п'ятки лівої ноги від опори (см)	15,0±1,4	6,0±1,4	12,5±6,4	9,0±1,4	11,0±2,8	10,5±0,7	12,5±2,1
Кут згинання в правому ліктьовому суглобі (°)	130,9±8,4	110,2±11,2	109,4±11,2	103,9±5,7	93,4±12,5	85,8±4,2	122,5±10,6
Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі (°)	128,7±8,9	109,6±11,1	111,9±10,5	110,3±8,1	115,5±6,9	87,0±7,3	122,2±14,7
Кут нахилу тулубу (°)	17,2±3,0	14,3±1,1	14,7±2,0	16,9±1,8	17,1±0,8	13,9±1,1	13,4±1,7
Висота підйому шару молоту від опори (м)	1,92±0,04	1,90±0,02	1,98±0,12	1,80±0,03	2,02±0,10	1,79±0,02	1,85±0,16
Лінійна швидкість молоту (м·с ⁻¹)	10,23±0,11	11,06±0,63	9,71±0,45	10,46±0,64	9,54±0,21	10,37±0,10	10,99±0,53
Кутова швидкість молоту (рад·с ⁻¹)	7,21±0,14	8,59±0,60,	7,37±0,49	7,43±0,60	6,53±0,25	7,18±0,12	7,60±0,50
Відцентрована сила молоту (кг)	68,0±0,2	88,5±1,0	66,5±6,7	84,1±6,8	62,0±5,7	107,6±5,3	75,9±8,1
Тривалість першого попереднього обертання молоту (с)	1,49±0,08	1,43±0,04	1,30±0,04	1,33±0,10	1,25±0,03	1,54±0,05	1,32±0,02

У найвищій точці траєкторії руху шару молоту у метальників спостерігаються наступні кутові величини згинання в суглобах: в правому колінному суглобі $164,0 \pm 6,7^\circ$, в лівому $150,5 \pm 6,7^\circ$ в правому, лівому тазостегнових суглобах 180° , в правому ліктьовому суглобі $110,3 \pm 19,9^\circ$, в лівому $112,2 \pm 13,1^\circ$.

Триває перше попереднє обертання молоту $1,38 \pm 0,11$ с, лінійна швидкість молоту складає $10,40 \pm 0,64$ м·с⁻¹, кутова швидкість $8,05 \pm 1,70$ рад·с⁻¹, відцентрована сила молоту досягає $75,9 \pm 17,0$ кг.

Проведення парного кореляційного аналізу між біомеханічними показниками техніки замаху молоту та біомеханічними показниками техніки першого попереднього обертання молоту (табл. 3) виявило значну залежність техніки виконання першої половини першого попереднього обертання молоту, від величини розвороту лівої стопи всередину і розгону ядра під час фази змах молоту.

Дуже тісний взаємозв'язок спостерігається між кутом розвороту лівої стопи всередину під час замаху молоту та кутом згинання в правому ($r=0,933$), лівому ($r=0,937$) ліктьових суглобах у найнижчій точці траєкторії руху шару молоту, протягом його першого попереднього обертання. Коефіцієнти кореляції вказують на зменшення згинання рук в ліктьових суглобах під час опускання шару молоту протягом першого його обертання, внаслідок збільшення розвороту лівої стопи всередину у фізі замах молоту.

Високий взаємозв'язок спостерігається між кутом розвороту лівої стопи всередину та величиною її згинання в колінному суглобі під час замаху молоту і висотою підняття шару молоту над опорою в найнижчій точці траєкторії його першого попереднього обертання ($r=0,763$; $r=0,838$). Так із збільшенням згинання лівої ноги в колінному суглобі, та кута розвороту лівої стопи всередину під час замаху молоту, шар молоту буде рухатися по більш горизонтальній траєкторії протягом його першого попереднього обертання.

Набрана швидкість молота під час його замаху, найбільше впливає на кут згинання в правому колінному суглобі, висоту підйому п'ятки правої ноги від опори і кут згинання в правому тазостегновому суглобі під час опускання шару молоту вперед вниз, протягом його першого попереднього обертання.

Таблиця 3

Взаємозв'язок техніки вихідного положення із технікою першого попереднього обертання молоту

Показники техніки першого попереднього обертання молоту		Показники техніки замаху молоту									
		Кут розвороту лівої стопи всередину	Висота підйому п'ятки лівої стопи	Кут згинання в лівому колінному суглобі	Повертання пліч відносно вертикальної вісі	Кут згинання в правому ліктьовому суглобі	Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі	Висота підйому шару молоту	Кутова швидкість молоту	Лінійна швидкість молоту	Величина відцентрової сили молоту
У найнижчій точці траєкторії руху шару молоту	Кут згинання в правому колінному суглобі	-0,395	0,518	-0,459	0,342	0,516	0,593	-0,322	-0,946	-0,867	-0,891
	Висота підйому п'ятки правої ноги від опори	0,269	-0,705	0,528	-0,393	-0,347	-0,697	0,050	0,889	0,888	0,921
	Кут згинання в правому ліктьовому суглобі	0,933	-0,433	0,667	0,376	-0,253	-0,099	0,445	0,477	0,324	0,387
	Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі	0,937	-0,426	0,675	0,377	-0,250	-0,079	0,451	0,469	0,317	0,380
	Кут згинання в лівому тазостегновому суглобі	-0,493	-0,120	-0,404	-0,315	0,462	-0,420	-0,092	-0,129	-0,157	-0,085
	Кут згинання в правому тазостегновому суглобі	-0,181	0,381	0,037	0,180	0,387	0,807	-0,286	-0,733	-0,565	-0,618
	Висота підйому шару молоту від опори	0,763	-0,231	0,838	0,187	0,189	0,395	0,158	0,156	0,179	0,200
Показники техніки	Показники техніки замаху молоту										

першого попереднього обертання молоту	Кут розвитку лівої стопи всередину	Висота підйому п'ятки лівої стопи	Кут згинання в лівому колінному суглобі	Повертання пліч відносно вертикальної вісі	Кут згинання в правому ліктьовому суглобі	Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі	Висота підйому шару молоту	Кутова швидкість молоту	Лінійна швидкість молоту	Величина відцентрової сили молоту	
У найвищій точці траєкторії руху шару молоту	Кут згинання в лівому колінному суглобі	0,576	-0,840	0,698	0,227	-0,066	-0,207	0,460	0,191	0,075	0,215
	Кут згинання в правому колінному суглобі	-0,115	-0,121	0,197	-0,534	0,594	0,044	0,205	0,016	0,031	0,097
	Висота підйому п'ятки лівої ноги від опори	-0,191	-0,438	0,285	-0,774	0,081	-0,578	-0,203	0,680	0,785	0,792
	Кут згинання в правому ліктьовому суглобі	-0,291	0,178	-0,246	-0,794	0,376	-0,530	-0,234	0,604	0,637	0,607
	Кут згинання в лівому ліктьовому суглобі	-0,235	-0,159	-0,233	-0,644	-0,113	-0,842	-0,029	0,767	0,718	0,723
	Кут нахилу тулубу	0,077	-0,744	0,107	-0,048	-0,351	-0,638	0,608	0,296	0,095	0,241
	Висота підйому шару молоту від опори	-0,167	-0,276	0,001	-0,306	-0,744	-0,334	0,400	0,409	0,350	0,354
	Лінійна швидкість	0,196	0,592	-0,181	0,145	0,561	0,259	-0,344	0,097	0,074	-0,133
	Кутова швидкість	-0,107	0,816	-0,427	0,033	0,469	0,471	-0,161	0,343	0,326	-0,398
	Відцентрована сила молоту	0,392	0,295	0,243	0,551	0,485	0,776	-0,082	0,609	0,570	-0,576
	Тривалість першого попереднього обертання молоту	0,502	-0,032	0,602	-0,009	0,525	0,499	0,242	0,070	0,061	-0,020

$r > r_{кр}$, при $r > (0,755)$

Тісний взаємозв'язок спостерігається між кутом згинання в правому колінному суглобі який має металевий у найнижчій точці траєкторії руху шару молоту під час його першого попереднього обертання та кутовою ($r = 0,946$) і лінійною ($r = 0,867$) швидкостями які отримав молот протягом його замаху.

Чим більше металевий шар молоту під час замаху молоту, тим меншим в нього буде кут згинання в правому колінному суглобі у найнижчій точці траєкторії руху шару молоту, під час його першого попереднього обертання.

Досить високий взаємозв'язок спостерігається між висотою підняття п'ятки правої ноги від опори, під час опускання шару молоту по дузі вперед вниз протягом його першого попереднього обертання, та кутовою ($r = 0,889$) і лінійною ($r = 0,888$) швидкостями які отримав молот під час замаху. Чим більше металевий шар молоту під час замаху молоту, тим більше буде підійматися п'ятка правої ноги над опорою під час опускання шару молоту протягом його першого попереднього обертання.

Відцентрована сила молоту яку отримує молот наприкінці замаху, найбільше впливає на кут згинання в правому колінному суглобі ($r = -0,891$), та на висоту підйому п'ятки правої ноги від опори ($r = 0,921$) які мають металеві молоту під час

першої половини першого попереднього обертання молоту.

Кореляційний взаємозв'язок свідчить про зменшення кута згинання а правому колінному суглобі та збільшення висоти підйому п'ятки правої ноги від опори під час опускання шару молоту протягом його першого попереднього обертання внаслідок збільшення відцентрованої сили молота в фазі замаху молоту.

Техніка виконання другої половини першого попереднього обертання молоту, найбільше залежить від висоти підняття п'ятки лівої ноги над опорою, повернення пліч відносно вертикальної вісі, кута згинання в лівому ліктьовому суглобі, швидкісних параметрів під час фази замаху молоту

Тісний кореляційний взаємозв'язок спостерігається між висотою підняття п'ятки лівої ноги над опорою протягом замаху молоту, та кутом згинання в лівому колінному суглобі ($r=-0,840$) наприкінці першого попереднього обертання молоту.

Не менш тісний взаємозв'язок спостерігається між висотою підняття п'ятки лівої ноги над опорою протягом замаху молоту та кутовою швидкістю шару молоту наприкінці його першого попереднього обертання ($r=0,816$).

Кореляційний взаємозв'язок свідчить, що із збільшенням висоти підняття п'ятки лівої ноги над опорою протягом замаху молоту, буде спостерігатися зменшення величини кута в лівому колінному суглобі, та збільшення кутової швидкості молоту наприкінці його першого попереднього обертання.

Високий кореляційний взаємозв'язок зафіксовано між висотою підйому п'ятки лівої ноги від опори наприкінці першого попереднього обертання молоту, та поверненням пліч відносно вертикальної вісі протягом замаху молоту ($r = -0,774$). Отримані дані вказують на менше підняття п'ятки над опорою наприкінці першого попереднього обертання молоту, внаслідок збільшення повернення пліч відносно вертикальної вісі протягом замаху молоту.

Тісна залежність спостерігається між поверненням пліч відносно вертикальної вісі протягом замаху молоту та кутом згинання в правому ліктьовому суглобі ($r = -0,794$). Чим більше метальник повертатиме плечі під час замаху молоту, тим в нього наприкінці першого попереднього обертання молоту буде меншою величина кута згинання в правому ліктьовому суглобі.

Дуже тісний кореляційний взаємозв'язок зафіксований між кутом згинання в лівому ліктьовому суглобі під час замаху молоту, та кутом згинання в лівому ліктьовому суглобі який має метальник наприкінці першого попереднього обертання молоту ($r=-0,842$). Отримані дані свідчать про зменшення кута згинання в ліктьовому суглобі наприкінці першого попереднього обертання молоту, вразі збільшення згинання лівої руки в ліктьовому суглобі під час замаху молоту.

Досить високий кореляційний взаємозв'язок зафіксовано між кутом згинання в лівому ліктьовому суглобі під час замаху молоту та відцентрованою силою шару молоту наприкінці першого попереднього обертання молоту ($r=0,776$). Коефіцієнт кореляції свідчить про збільшення відцентрованої сили шару молоту наприкінці першого його попереднього обертання в разі збільшення згинання лівої руки в ліктьовому суглобі під час замаху молоту.

Досить високий взаємозв'язок спостерігається між кутовою швидкістю молоту наприкінці його замаху та кут згинання в лівому ліктьовому суглобі наприкінці першого попереднього обертання молоту ($r=0,767$). Чим більшу матиме шар молоту кутову швидкість наприкінці фази замаху молоту, тим більше буде кут згинання в лівому ліктьовому суглобі наприкінці першого попереднього обертання молоту.

Між висотою підйому п'ятки лівої ноги від опори яку має спортсмен в найвищій точці траєкторії руху шару молоту протягом його першого попереднього обертання та лінійною швидкістю молоту наприкінці його замаху, спостерігався досить високий взаємозв'язок ($r=0,785$). Взаємозв'язок вказує на збільшення спортсменом підняття п'ятки лівої ноги від опори наприкінці першого попереднього обертання молоту вразі збільшення лінійної швидкості молоту під час його замаху.

Високий взаємозв'язок був зафіксований між відцентрованою силою молоту яку він має наприкінці його замаху, та висотою підйому п'ятки лівої ноги від опори, яку мав метальник наприкінці першого попереднього обертання молоту ($r=0,792$). Взаємозв'язок свідчить про збільшення спортсменом підняття п'ятки лівої ноги від опори наприкінці першого попереднього обертання молоту, вразі збільшення відцентрованої сили молоту під час його замаху.

Висновки. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що не дивлячись на значну кількість робіт присвячених техніці метання молоту, недостатньо уваги приділяється визначенню впливу техніки замаху молоту на біомеханічні показники першого попереднього обертання молоту.

Результати дослідження виявили, що техніка виконання першої половини першого попереднього обертання молоту, найбільше залежить від величини розвороту лівої стопи всередину та розгону ядра під час фази замаху молоту.

Техніка виконання другої половини першого попереднього обертання молоту, найбільше залежить від висоти підняття п'ятки лівої ноги над опорою, повернення пліч відносно вертикальної вісі, кута згинання в лівому ліктьовому суглобі, швидкісних параметрів під час фази замаху молоту.

Перспектива подальших досліджень. Передбачається визначити взаємозв'язок біомеханічних параметрів техніки попередніх обертань молоту.

Література

1. Бакатов В. Оптимізація структури ритму рухів метальників молоту з трьох поворотів 12 - 19 років // Молода спортивна наука України. – 2007. – Вип. 11. Т. 3. – С. 36–41.
2. Масловский Е. А. Загrevский В. И. Управление технической подготовкой метателей молота на основе срочной информации о биомеханических характеристиках метания // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. – 2012. – Вип. 102. Т. 2. – С. 73-78.
3. Шахдади А. Н., Загrevский О. И., Загrevский В. И. Сравнительный биомеханический анализ метания молота спортсменами различной квалификации // Вестник Томского государственного университета. – 2013. № 368. – С. 148-151.
4. Brice S., Ness K., Rosemond D. An analysis of the relationship between the linear hammer speed and the thrower

- applied forces during the hammer throw for male and female throwers // Sports biomechanics. – 2011. – №10 (3). – P. 174-184.
5. Davila G., Fjavier R. Comparative biomechanical analysis between of different performance levels // Journal of Human Movement Studies. –2005. – № 49 (1). – P. 31 – 47.
6. Isele R., Nixdorf E. Biomechanical analysis of the hammer throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics // New studies in athletics. –2010. – № 25. – P. 37-60.
7. Judge L. The hammer throw for men & women // Coach and athletic director. – 2000. – № 69 (7). – P. 36-41.
8. Maheras A. The single support in hammer throwing techniques // Track and Field & Cross Country. – 2011. – № 5 (2). – P. 14-20.
4. Silvester J. Complete book of throws. – South Australia: Human Kinetics, 2003. – 176 p.

Reference

1. Bakatov, V. (2007), "Rhythmical structure movements optimization in hummer throwers from three turns 12–19 years", Moloda sportyvna nauka Ukrainy, Vol. 11, no. 3, pp. 36-41.
2. Maslovskij E. A. and Zagrevskij V. I. (2012), "Management of technical training of hammer throwers based on urgent information on the biomechanical characteristics of throwing", Visnik Chernigivs'kogo nacional'nogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. S. Hevchenka, Vol. 102, no. 2, pp. 73-78.
3. Shahdadi A. N., Zagrevskij O. I. and Zagrevskij V. I. (2013), "Comparative biomechanical analysis of hammer throwing athletes of varying qualifications", Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta, No. 368, pp. 148-151.
4. Brice S., Ness K. and Rosemond D. (2011), An analysis of the relationship between the linear hammer speed and the thrower applied forces during the hammer throw for male and female throwers, Sports biomechanics, No. 10 (3), pp. 174-184.
5. Davila G. and Fjavier R. (2005), Comparative biomechanical analysis between of different performance levels, Journal of human movement studies, No. 49 (1), pp. 31-47.
6. Isele R. and Nixdorf E. (2010), Biomechanical analysis of the hammer throw at the 2009 IAAF World Championships in Athletics, New studies in athletics, No. 25, pp. 37-60.
7. Judge L. (2000), The hammer throw for men & women, Coach and athletic director, No. 69 (7), pp. 36-41.
8. Maheras A. (2011), The single support in hammer throwing techniques, Track and Field & Cross Country, No. 5 (2), pp. 14-20.
9. Silvester J. (2003), Complete book of throws. South Australia, SA: Human Kinetics, p. 176 .

УДК 796.011.3:373.62–057.875

**Романчук С.В.¹,
доктор з фізичного виховання, професор
Король О.С.²,
старший викладач
Гавриленко М.М.²,
старший викладач
Фестрига С.В.²,
викладач**

**Національна академія сухопутних військ імені гетьмана П. Сагайдачного¹
Національний університет «Львівська політехніка»²**

КОРЕКЦІЯ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Робота присвячена питанню професійно-прикладної фізичної підготовки студентів закладів вищої освіти в процесі їхнього фізичного виховання. Представлено результати практичної апробації авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищої школи технічної галузі на основі дослідження стану психофізіологічних функцій. Виявлено достовірне покращення усіх досліджуваних параметрів психофізіологічних функцій у студентів експериментальної групи по закінченні експериментального дослідження. Установлено, що застосування протягом курсу фізичного виховання розробленої програми професійно-прикладної фізичної підготовки забезпечило досягнення значних результатів у покращанні стану психофізіологічних функцій студентів аніж традиційні організація і зміст такої підготовки в процесі фізичного виховання у термін навчання у закладі вищої освіти.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, професійно-прикладна фізична підготовка, авторська програма, психофізіологічні функції.

Романчук С.В., Король А.С., Гавриленко Н.Н., Фестрига С.В. Коррекция психофизиологических функций в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений. Работа посвящена вопросу профессионально-прикладной физической подготовки студентов высших учебных заведений в процессе ихнего физического воспитания. Представлены результаты практической апробации авторской программы профессионально-прикладной физической подготовки студентов высшей школы технической отрасли на основе исследования состояния психофизиологических функций. Виявлено достоверное улучшение исследуемых параметров психофизиологических функций у студентов экспериментальной группы по окончании исследования. Установлено, что

применение в течение курса физического воспитания предложенной программы профессионально-прикладной физической подготовки обеспечило достижение значительных результатов в улучшении состояния психофизиологических функций студентов в сравнении с традиционной организацией и содержанием такой подготовки в процессе физического воспитания во время обучения в заведении высшего образования.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, профессионально-прикладная физическая подготовка, авторская программа, психофизиологические функции.

Romanchuk S., Korol A., Gavrilenko N., Festriga S. The correction of the psychophysiological functions in the process of professional-applied physical training of universities students. The article considered professionally applied physical preparation of technical universities students as their focused training systems to the profession. Taking into account the strong relationship between the level of physical preparedness and the psychophysiological mechanisms for ensuring the professional ability of students, the corrective effects on the state of the parameters to ensure the effectiveness of professional-applied physical training are of particular importance. The purpose of the research is to analyze the state of psychophysiological functions of students of the main medical groups of the National University "Lviv Polytechnic" in the process of professional-applied physical training. Methods of research: general-scientific methods of theoretical level: analysis and synthesis, and methods for obtaining empirical data: pedagogical experiment, pedagogical testing for the diagnosis of psychophysiological functions, methods of mathematical statistics. The application of the proposed professionally-applied physical training program during the course of physical education achieved much better results in solving tasks than the traditional training and physical education content, which are used in the control group. It was shown that under the influence of developed professional applied physical preparation, a significant improvement in all the studied psychophysiological functions parameters in experimental group students. The triennial forming experiment proved its effectiveness in solving the problems of professionally-applied physical training in universities towards the formation of a high level of student psycho-physical readiness.

Keywords: student, physical education, professionally applied physical preparation, authoring program, psychophysiological functions.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Провідним завданням вітчизняної вищої школи є підготовка студентської молоді до ефективної професійної діяльності [1, 3]. Дієвість підготовки майбутніх фахових спеціалістів регулюється дією низки чинників, одним з яких є професійно-прикладна фізична підготовка (ППФП) студентів в процесі фізичного виховання під час навчання у закладах вищої освіти (ЗВО) [4]. Формування кваліфікованих фахівців, які володіють високим рівнем працездатності, є актуальною проблемою педагогічної теорії і практики [6]. ППФП органічно інтегрована у фізичне виховання студентів забезпечує комплексний педагогічний вплив на особистість майбутнього фахівця в процесі розвитку його професійної готовності [1].

Актуальність розвідок ППФП студентів перманентно зростає у зв'язку з тими вимогами, котрі висуває сучасна трудова діяльність до стану психофізичної готовності фахівців, спроможними забезпечити високоєфективність виробничої діяльності. Необхідність удосконалення існуючих форм занять такого напрямку фізичного виховання в освітніх установах задля забезпечення збереження, зміцнення і формування здоров'я студентської молоді обумовлюють значущість досліджень цього напрямку фізичної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Згідно емпіричних досліджень [1, 3, 4, 9], чинна організація ППФП студентів у ЗВО є недостатньо ефективною у забезпеченні їхньої психофізичної готовності до ефективного виконання професійної діяльності. У зв'язку з чим, на сьогодні значущими є питання створення нових технологій ППФП, які спроможні створити підґрунтя високого рівня працездатності майбутніх фахових спеціалістів [1, 7, 9]. З урахуванням сьогоденних тенденцій поступу науково-технічного прогресу, пріоритетними напрямками розвитку ППФП у системі вищої освіти визначено особистісну орієнтацію; постійне підвищення його якості, оновлення змісту та форм організації навчально-виховного процесу [6, 9].

Науковці наголошують [4, 7, 9], що ППФП повинно не тільки складатися із загальної фізичної підготовки, але й забезпечувати розвиток основних психофізіологічних функцій. Така ідея обґрунтована тим, що високий рівень функціонального стану психофізіологічної сфери студента забезпечує можливість ефективної реалізації його психомоторного й інтелектуального потенціалів. Останнє є чинником ефективності навчальної, а згодом й професійної діяльності [2, 5, 8].

Враховуючи міцний взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та психофізіологічними механізмами забезпечення професійної працездатності студентів [2, 5], корекційні впливи на стан психофізіологічних функцій для забезпечення ефективності ППФП, набувають особливої ваги. Існують думки [4, 10], що результати психофізіологічного контролю відображають одні з аспектів функціонального стану організму й можуть вважатися критерієм професійної готовності.

Мета дослідження – проаналізувати стан психофізіологічних функцій студентів основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» у процесі ППФП.

Методи дослідження: загально-наукові методи теоретичного рівня: аналіз та синтез, та методики отримання емпіричних даних: педагогічний експеримент, педагогічне тестування для діагностики психофізіологічних функцій з використанням приладу ПНДО [2], методи математичної статистики. Добрані для проведення емпіричного дослідження тести є стандартизованими та не потребують спеціальних умов проведення.

Організація дослідження. Дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання Національного

університету «Львівська політехніка» протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. У ньому прийняли участь 60 студентів з яких сформовано експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ) групи по 30 осіб. На період проведення дослідження, за результатами медичного огляду, усі студенти досліджуваної вибірки для занять з фізичного виховання скеровані до основної медичної групи.

Виклад основного матеріалу дослідження. У фізичне виховання студентів ЕГ упроваджено експериментальну програму ППФП. Визначальною відмінністю такої програми від чинної є співвідношення засобів загальної фізичної підготовки та профільованої ППФП. Спрямованість корекційної програми ППФП визначена психофізіологічними особливостями професійної діяльності технічної галузі.

Результати на початку експериментального дослідження показників психофізіологічних функцій студентів ЕГ і КГ достовірно не відрізнялись, що статистично підтверджено на рівні $p > 0,05$ й засвідчує однорідність контингенту досліджуваної вибірки (табл. 1). Для визначення ефекту експериментальної програми ППФП зіставлена міра розвитку психофізіологічних функцій у студентів дослідних груп з урахуванням їхньої динаміки.

Таблиця 1

Стан психофізіологічних функцій студентів ЕГ і КГ на початку експерименту (n=60)

Рік занять	X±S (с)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	392,1±12,02	369,1±13,44	<0,05
II		347,3±13,01	<0,05
III		334,2±12,33	<0,05

Контроль простої зорово-моторної реакції (ПЗМР) у студентів ЕГ засвідчив, що її показники поліпшились на 18,2% ($p < 0,01$). Згідно поетапному аналізу показників тестування, на початку експерименту рівень розвитку ПЗМР у ЕГ згідно зі шкалами оцінювання визначався як нижчий за середній, що у числовому значенні відповідно 290,41± 6,84 с (табл. 2).

Таблиця 2

Стан ПЗМР у студентів ЕГ упродовж дослідження (n=30)

Дослідні параметри	ЕГ	КГ	Достовірність розбіжностей (p)
	X±S	X±S	
ПЗМР (с)	290,41± 6,84	293,2± 10,16	>0,05
СЗМР (с)	392,1±12,02	394,3± 12,66	>0,05
РП (к-сть помилок)	7,2± 0,51	7,6± 0,88	>0,05

По закінченні першого року занять, прослідковуємо статистичне ($p < 0,05$) поліпшення ПЗМР на 10,3% від вихідного рівня (табл. 2). Згідно шкалам оцінювання цей показник відповідний середньому рівню ПЗМР. Позитивна динаміка результативності ПЗМР спостерігається у студентів ЕГ по закінченні другого року занять на рівні 15,8% ($p < 0,05$), що згідно зі шкалами оцінювання відповідно середньому рівню.

На підставі оцінки результатів експерименту констатуємо позитивний вплив корекційної програми ППФП на розвиток ПЗМР студентів ЕГ. По закінченні курсу фізичного виховання її кількісні показники зросли на 20,3 % від вихідного рівня ($p < 0,01$), які за тестовою шкалою визначаються як вищий за середній рівень.

У студентів КГ вихідний рівень показника ПЗМР становив 293,2± 10,16 с і за шкалою оцінювання визначався як нижчий від середнього. По закінченні першого року навчання цей показник відповідав значенню 276,1±12,16 с (табл. 3). У студентів КГ встановлено достовірне поліпшення ($p < 0,05$) його значення по закінченні другого курсу навчання на 9,7% від вихідного рівня, що визначається як середній. Аналогічна ситуація спостерігається й по закінченні третього року навчання: зростання показника ПЗМР у студентів КГ хоча й становить 11,1% ($p < 0,05$). Втім рівень її розвитку залишився на середньому рівні. Відтак, у підсумку встановлено відсутність вагомої позитивної динаміки у цифрових значеннях ПЗМР у студентів ЕГ.

Таблиця 3

Стан ПЗМР у студентів КГ упродовж дослідження (n=30)

Рік занять	X±S (с)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	293,2± 10,16	276,1±12,16	<0,05
II		265,1±13,21	<0,05
III		262,2±9,22	<0,05

Дослідженням показників часу складної зорово-моторної реакції (СЗМР – реакції вибору одного з трьох подразників) студентів ЕГ упродовж першого року навчання стало достовірне поліпшення показника часу реакції вибору одного з трьох предметних подразників у межах 7,3% ($p < 0,05$) (табл. 4).

По закінченні другого року занять прослідковуємо достовірне ($p < 0,05$) поліпшення показників часу СЗМР у студентів ЕГ на 12,5%. Такі показники відповідні середньому рівню. Відповідно результатів по закінченні третього року занять стан СЗМР поліпшився на 19,1% ($p < 0,05$), що відповідно вищому за середній рівню, згідно шкал оцінювання.

Таблиця 4

Стан СЗМР у студентів ЕГ упродовж дослідження (n=30)

Рік занять	X±S (помилки)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	7,2± 0,51	6,8±0,55	<0,05
II		5,3±0,61	<0,05
III		4,2±0,51	<0,05

студентів КГ, вихідний рівень показника часу СЗМР становив 394,3± 12,66 с, що відповідно нижчому за середній рівню. Наприкінці першого року занять він відповідав значенню 385,2±14,21 с, що статистично підтверджено на рівні значущості (>0,05) (табл. 5). По закінченні другого року занять результат тестування СЗМР у студентів КГ достовірно поліпшився на 7,8% (p<0,05) і за шкалою оцінювання перебував на середньому рівні. Підсумки тестових випробувань часу СЗМР у студентів КГ по закінченні третього року занять свідчать про достовірне поліпшення її показника на 9,9 % (p<0,05), проте цей рівень залишився середнім.

Таблиця 5

Стан СЗМР у студентів КГ упродовж дослідження (n=30)

Рік занять	X±S (с)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	290,41± 6,84	265,2±10,82	<0,05
II		248,3±13,12	<0,05
III		235,4±12,12	<0,01

Достовірно нижче зростання СЗМР упродовж всього терміну занять у студентів КГ, порівняно із ЕГ, статистично підтверджено (p<0,01). Кінцевий рівень розвитку СЗМР у студентів КГ відповідає середньому рівню.

Визначення вихідного рівня розумової працездатності (РП), як індикатора функціонального стану організму студентів, у ЕГ за результатами диференціювання позитивних та гальмівних подразників, свідчить, що студенти складають цей тест з показником 7,2± 0,51 помилок, що відповідає нижчому за середній рівню (табл. 6).

Таблиця 6

Стан РП студентів ЕГ упродовж дослідження (n=30)

Курс навчання	X±S (помилки)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	7,6± 0,88	7,2±0,61	>0,05
II		6,6±0,66	<0,05
III		5,5±0,81	<0,05

Достовірні зміни у значеннях РП студентів ЕГ зафіксовано по закінченні першого року занять: 6,8±0,55 помилок (p<0,05). Відтак, стан РП залишився на попередньому рівні – нижчому за середній. Поліпшення результатів контролю РП в ЕГ зафіксовано по закінченні другого року занять: від 6,8±0,55 до 5,3±0,61 помилок (p<0,05). Згідно зі шкалами оцінювання по закінченні другого року занять її рівень визначається як середній. По закінченні третього року занять, встановлено, що між вихідним і досліджуваним рівнем суттєве поліпшення показників РП у студентів ЕГ – 20,3 % упродовж терміну дослідження, що знайшло своє статистичне підтвердження. Отримані числові значення за шкалами оцінювання відповідають вищому за середній рівень.

Результати тестування РП у КГ наприкінці першого року занять свідчили про їхнє недостовірне поліпшення порівняно з вихідним рівнем (7,6±0,88–7,2±0,61 помилок), яке не знайшло свого статистичного підтвердження (p>0,05). Отриманий кількісний результат (7,2 помилок) у цей період, згідно зі шкалами оцінювання, відповідний рівню нижче за середній. Стосовно його значення у студентів КГ по закінченні другого року занять, то результати тестування становлять 6,6±0,66 помилок (p<0,05) (табл. 7).

Таблиця 7

Стан РП у КГ упродовж дослідження (n=30)

Рік занять	X±S (с)		Достовірність розбіжностей (p)
	Вихідні	Кінцеві	
I	394,3± 12,66	385,2±14,21	<0,05
II		375,1±13,01	<0,05
III		363,7±12,03	<0,01

Отримані результати тестування студентів КГ по закінченні третього року занять виявили наявність достовірної різниці між вихідними і кінцевими показниками РП: 7,6±0,88–5,5±0,81 помилок (p<0,05). Такі числові значення цього показника відповідні середньому рівню. Водночас, аналогічний показник у студентів ЕГ по закінченні експерименту

визначається як вищий за середній.

Висновки. Значущість ППФП студентів ЗВО у підготовці їх до ефективної фахової діяльності і недостатня практична розробленість досліджень її впливу на стан психофізіологічних функцій, як індикатора їхньої професійної готовності, визначають новизну даного дослідження.

Апробована програма ППФП забезпечує суттєве покращення більшої кількості показників аніж традиційні організація і зміст цього процесу у ЗВО. Упровадження сукупності завдань експериментальної програми ППФП студентів у навчальний процес забезпечили ефективне зростання рівневих значень досліджуваних параметрів студентів ЕГ порівняно з КГ. Прикінцевий контроль засвідчив наявність якісних змін у стані дослідних параметрів. Установлено позитивний вплив практичного упровадження експериментальної ППФП на стан психофізіологічних функцій студентів ЕГ протягом терміну фізичного виховання. Останнє відображено у позитивній динаміці досліджуваних параметрів: у студентів ЕГ числові значення психофізіологічних функцій внаслідок використання експериментальної ППФП зросли до 20 %.

Водночас, зафіксовано низький рівень позитивної динаміки досліджених параметрів у студентів КГ. Відтак, підтверджено наукові дані [1, 3, 9] щодо низької ефективності ППФП студентів ЗВО.

Практична значущість одержаних результатів визначається експериментальним упровадженням застосування експериментальної ППФП задля істотного підвищення ефективності підготовки студентів до професійної діяльності.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі вбачаємо у визначенні ефективності впливу експериментальної ППФП на стан фізичної підготовленості студентів ЗВО технічного профілю.

Література

1. Борейко Н.Ю. Педагогічні умови професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих технічних навчальних закладів [дисертація] / Н.Ю. Борейко // Луганськ, 2008. – 20 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека / Е.П. Ильин // СПб.: Питер. – 2003. – 384 с.
3. Пилипей Л.П. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів: монографія / Л.П. Пилипей // Суми: ДВНЗ «УАБС НБУ». – 2009. – 312 с.
4. Раевский Р.Т. ППФП студентов высших учебных заведений / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский // Одесса:Наука и техника. – 2010. – 156 с.
5. Охромий Г.В. Оценка толерантности к физическим нагрузкам по психофизиологическому статусу / Г.В. Охромий // Журнал АМН України. – 2005. – № 11(2). – С. 409-418.
6. Adyrkhaiev S.G. Psychophysical condition of visually impaired students during physical education classes / S.G Adyrkhaiev // European Scientific Journal. – 2014. –№ 10(3). – 62-69.
7. Viktorov D.V. Actualization of the Professionally Applied Physical Training of Students with Disabilities / D.V. Viktorov, S.V. Korneyeva // European Journal of Physical Education and Sport. – 2018. – №6(1). – 31-37.
8. Chariton G.A. Physiologic consequences of training / G.A. Chariton // Cardiol:Clin. 1997. – № 15(3). – 345-354.
9. Ludovyk T. The professional competencies of students of university of specializing in the direction of micro- and nanoelectronics professional-applied physical training system in analitical approach to the formation / T. Ludovyk // Research Journal of International Studies. –2015 – № 7 (38) – P. 46-50.
10. Wuest D.A. Foundations of Physical Education and Sport. / A.D Wuest, Ch.A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451 p.

References:

1. Boreiko, NU. (2008). *Pedagogical conditions of professional-applied physical training of students of higher technical educational institutions* [dissertation]. Lugansk, 20.
2. Ilyin, EP. (2003). *Psychomotor organization of a person*. St. Petersburg: Peter, 384.
3. Pylypes, LP. (2008). *Professional-Applied Physical Training of Students: monograph*. Sumy: DBS "UBS NBU", 312.
4. Raevsky, RT, Kanyshovsky, SM. (2010). *PPFP students of higher educational institutions*. Odessa: Science and technology, 156.
5. Ohromi, GV. (2005). Assessment of tolerance to physical activity by psychophysiological status. *Journal of the Academy of Medical Sciences of Ukraine*, 11(2), 409-418.
6. Adyrkhaiev, SG. (2014) Psychophysical condition of visually impaired students during physical education classes. *European Scientific Journal*, 10(3), 62-69.
7. Viktorov, DV, Korneyeva, SV. (2018). Actualization of the Professionally Applied Physical Training of Students with Disabilities. *European Journal of Physical Education and Sport*, 6(1), 31-37.
8. Chariton, GA. (1997). Physiologic consequences of training. *Cardiol:Clin*, 15(3), 345-354.
9. Ludovyk, T. (2015). The professional competencies of students of university of specializing in the direction of micro- and nanoelectronics professional-applied physical training system in analitical approach to the formation. *Research Journal of International Studies*, 7(38), 46-50.
10. Wuest, DA, Bucher, ChA. (2005). *Foundations of Physical Education and Sport*. Mosby: Year Book Inc., 451.

УДК 796.012.3.371.711

Саламаха О.Є.
старший викладач
Національний технічний університет України
Київський політехнічний інститут імені Сікорського І.І.

ЗНАЧЕННЯ ТА ФУНКЦІЇ ОПОРНО – РУХОВОГО АПАРАТУ ЯК СКЛАДОВОЇ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ

Опорно – руховий апарат людини складається з двох основних частин: кісткової та м'язової систем. Кістки – це пасивна частина апарату руху, а м'язи – це активна, яка приводить в рух кістки. Скелет та м'язи ростуть та функціонують в тісному взаємозв'язку. Скелет є опорою та захистом всього організму й окремих його органів. Наприклад череп захищає головний мозок в той час як грудна клітина та м'язи, що до неї прикріплюються, захищають серце та легені. Багато кісток скелета є потужними важелями, які за допомогою м'язів виконують різноманітні рухи. Кістки скелета беруть участь в обміні солей кальцію а також фосфору. За допомогою опорно – рухового апарату здійснюється одна з важливих функцій організму – рух. Рух – це загальний внутрішній вияв діяльності організму та разом з тим необхідний фактор його розвитку. При обмеженні рухів різко сповільнюється як фізичний, так й психологічний розвиток. Доведено, якщо новонароджених тварин обмежити в можливості вільного пересування, то вже на першому місяці їх маса стає в 3 рази меншою, аніж маса тварин які не обмежені в рухах. Рухова активність, в тому числі рухи рук, є однією з необхідних умов нормального розвитку мозку а також його мовленнєвої функції та мислення. Рухова активність відіграє важливу роль в обмінних процесах, позитивно впливає на роботу всіх внутрішніх органів.

Всі рухи людини або тварини обумовлюються впливами зовнішнього середовища або процесами, що відбуваються в організмі. Таким чином, в здійсненні рухової функції, крім кісток та м'язів, важливу роль відіграє нервова система.

Ключові слова: опорно – руховий апарат, кістки, скелет, функції організму, рухи в житті, м'язи.

Саламаха А. Е. Значение и функции опорно - двигательного аппарата как составляющей организма человека. Опорно – двигательный аппарат человека состоит из двух основных частей: костной и мышечной систем. Кости – это пассивная часть аппарата движения, а мышцы – это активная часть, которая приводит в движение кости. Скелет и мышцы растут и функционируют в тесном взаимодействии. Скелет является опорой и защитой всего организма и его отдельных органов. Например, череп защищает головной мозг; грудная клетка и мышцы, которые к ней прикрепляются, защищают сердце и лёгкие. Много костей скелета являются мощными рычагами, которые при помощи мышц выполняют разнообразные движения. Кости скелета берут участие в обмене солей кальция а также фосфора. При помощи опорно – двигательного аппарата осуществляется одна из важных функций организма – движение. Движение – это общее внутренне проявление деятельности организма и вместе с тем является необходимым фактором его развития. В условиях ограничения движений резко замедляются как физическое, так и психологическое развитие. Доказано, что если новорождённых животных ограничить в возможности свободного перемещения, то уже на первом месяце их масса становится в 3 раза меньше, чем масса животных, которых не ограничивают в движении. Двигательная активность, в том числе движения рук, является одним из необходимых условий нормального развития мозга а также его речевой функции и мышления. Двигательная активность играет важную роль в обменных процессах, позитивно влияет на работу всех внутренних органов.

Все движения человека или животного обуславливаются влияниями внешней среды или процессами, которые происходят в организме. Таким образом, в осуществлении двигательной функции, кроме костей и мышц, важную роль играет нервная система.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, кости, скелет, функции организма, движения в жизни, мышцы.

Salamakha O.E. The meaning and functions of the oporno - motor apparatus as a component of the human body. The supporting and moving system of a human consists of the two main parts. There are bone system and muscle system. The bones are a passive part of the system of movement but the muscles are the active part which tribes to a movement bones. The bone base and muscles grow and function at close cooperation. The bone base is the base and the protection of all organism and its separate organs. For example the head bone protects brain; the breath system and muscles fixing to the breath system protect heart and lungs. A great number of bones of the bone base are powerful levers which with the help of muscles do various movements. The bones of the bone base take part at an exchange of salts of calcium and phosphor. With the help of the supporting and moving system it takes place the one of the most important functions of an organism – the movement. The movement is the overall internal enlightening of activities of an organism and together with the movement is the necessary factor of a development of an organism. Both physical and psychological development are braked at conditions of movement restriction. It is proved that if borne animals are restricted at freedom movement their weight is at three times less at beginning as compared to a weight of animals which are not restricted at a movement. The moving activities and hand movements are the one of the necessary conditions of normal development of a brain as well as its language function and thinking. The moving activities play the important role at exchange

processes as well as have positive influence on a work of all internal organs.

All movements of a human or an animal are conditioned the influences of external environment or processes which take place at an organism. So the nervous system has the important role besides bones and muscles at doing moving function.

Key words: the supporting and moving system, bones, the bone base, the functions of an organism, the movements at life, the muscles.

Постановка проблеми. Значення рухів у житті людини важко переоцінити: за допомогою, різноманітних і складних рухів людина здійснює трудову діяльність, спілкується з іншими людьми, займається спортом і т.д.

У дітей руховий апарат ще недосконалий. Аж до повного змузнення організму він перебуває в стані бурхливого морфологічного і функціонального розвитку. Тому кістки і м'язи дітей потребують бережного ставлення до них і забезпечення оптимальних гігієнічних умов для нормального їх розвитку.

Під скелетом розуміють сукупність кісток, хрящів, зв'язок і інших щільних утворів, які разом становлять механічну опору - скелет людського тіла. Деякі з кісток скелету виконують захисну функцію: з'єднуючись одна з одною, вони утворюють порожнини, в яких містяться життєво важливі органи. Так, у порожнині черепа міститься головний мозок; у грудній клітці легені і серце; в порожнині таза - органи розмноження, частина органів виділення. Нарешті, скелет є пасивною частиною рухового апарату: значна частина кісток, з'єднуючись між собою рухомо, утворює важелі, які приводяться в рух прикріпленими до них м'язами. Всіх кісток у скелеті людини налічують понад 200, кожна кістка в живому організмі - живий орган, що складається з кількох тканин (кісткової, хрящової), а також із кісткового мозку, кровоносних судин і нервів.

За формою кістки поділяють на довгі, короткі, плоскі і змішані. Довгі кістки, до яких належить більшість кісток кінцівок мають трубчасту будову. Середня їх частина тіло, дуже витягнута і має всередині порожнину, заповнену жовтим кістковим мозком. Потовщені кінці довгих кісток називаються хрящем. Короткі кістки мають у всіх напрямках приблизно однакові розміри. Плоскі, або широкі кістки мають значну довжину і ширину при невеликій товщині. Мішані кістки мають елементи коротких і плоских кісток. Кістки мають певні особливості будови. Вони побудовані з щільної кісткової і губчастої речовини. Щільна речовина складає поверхню кістки.

Стінки діалізів трубчастих кісток складаються майже цілком із щільної речовини. Під щільною речовиною лежить пухкіша губчаста речовина, що складається з кісткових перекладин. Проміжки між перекладами заповнені червоним кістковим мозком і кровоносними судинами. Червоний кістковий мозок є органом кровотворення. Кісткові перекладки розміщені по лініях дії сили стискання і розтягування кістки. При такій будові на кожну з перекладин припадає певна частина загальної ваги. Цим зумовлюється міцність кісток. Порожнини у трубчастих кістках майже не впливають на їх міцність.

Щільна речовина кістки має складнішу будову. Вона складається з великої кількості кісткових пластинок, що розміщуються колами і утворюють численні, ніби вставлені один у другий, циліндри різних діаметрів. Всередині циліндрів містяться гаверсові канали, по яких проходять кровоносні судини. Зовні кістка вкрита тонкою сполучнотканинною оболонкою - окістям, в якому є особливі камбіальні клітини (остеобласти). За рахунок поділу цих клітин кістка росте в товщину, зростається при переломах.

Міцність кісток залежить не тільки від їх будови, але й від хімічного складу. До складу кістки входять органічні речовини - осейні і неорганічні мінеральні солі і вода. Із мінеральних солей до складу кістки входять: фосфорний кальцій - 85% і вуглекислий кальцій - 10%, а також сполуки калію, магнію. Органічні речовини надають кісткам гнучкості і пружності, а неорганічні - твердості й міцності. Сполучення кісток залежить від виконуваних ними функцій. Розрізняють види сполучень кісток: рухоме, нерухоме, напіврухоме.

При напіврухомих сполученнях кістки скріплюються за допомогою хряща. Так, за допомогою прошарків пружного хряща сполучені між собою тіла хребців, лобкові кістки таза. Нерухомо, за допомогою так званих швів, з'єднується більшість кісток черепа. У рухомих сполученнях або суглобах, кінець однієї кістки звичайно опуклий (суглобова головка), а другої - вгнутий (суглобова западина). Суглобові поверхні кісток вкриті шаром гіалінового хряща, який зменшує тертя під час рухів. Кінці кісток, що з'єднуються; замкнені в суглобову сумку. Внутрішня поверхня суглобової сумки виділяє в порожнину суглоба в'язку синовіальну рідину, яка сприяє вільному ковзанню суглобових поверхонь зчленованих кісток. Суглобова порожнина замкнута геометричне, тиск у ній нижчий від атмосферного. Тому вологі суглобові поверхні завжди щільно притиснуті одна до одної. Атмосферне повітря тисне на суглобову сумку, сприяючи скріпленню суглоба. У скріпленні суглоба беруть участь суглобова сумка, суглобові зв'язки і м'язи, що оточують її.

Характер рухів в суглобах в основному визначається формою їх поверхні. За формою поверхні розрізняють: кулястий, яйцевидний, сідло видний, циліндричний, блоковидний і плоский суглоби. В скелеті людини розрізняють хребетний стовп, грудну клітку, череп, верхні кінцівки.

Аналіз літературних джерел. Хребетний - стовп - це механічна вісь і опора всього тіла. Він складається з 33-34 хребців, між якими лежать хрящові прокладки - між хребцеві диски, які надають хребтові гнучкості. Кожен міжхребцевий диск складається з драглистого ядра і фіброзного кільця, утвореного волокнистим хрящем. У хребетному стовпі розрізняють 7 шийних, 12 грудних., 5 поперекових, 5 крижових і 4-5 куприкових хребці. Рухові хребці шийного, грудного і поперекового відділів хребта називаються справжніми хребцями. нерухомі - крижові і куприкові - несправжніми.

Хребець складається з циліндричного тіла, дуги і семи відростків. Непарний задній відсоток - остистий і пара поперечних відростків є місцями прикріплення зв'язок і м'язів. Дві пари суглобових відростків служать для рухомого сполучення (суглобами) з такими самими відростками хребців, розташованих вище і нижче. Між тілом і дугою хребця є хребцевий отвір.

Перший шийний хребець називається атлант, а другий - епістрофей Атлант складається з передньої і задньої

дуг з невеликими горбиками посередині. По боках його містяться невеликі потовщення - бічні маси з суглобовими ямками - місцями сполучення з потиличною кісткою і другим шийним хребцем. Другий шийний хребець - епістрофей - має над своїм тілом звернений вгору зубовидний відросток, на якому повертається вправо і вліво атлант разом з черепом. Решта шийних хребців, крім сьомого, мають невелике тіло, великий хребцевий отвір, роздвоєний на кінці остистий відросток і отвори на поперечних відростках. Грудні хребці мають типову будову. На бічній поверхні тіл верхніх десяти хребців є по дві суглобові ямки для сполучення з головками ребер. На двох останніх грудних хребцях є тільки по одній ямці. Поперекові хребці мають масивні тіла. Крижові хребці зрослись у масивний отвір - криж.

В утворенні грудної клітки беруть участь грудні хребці, ребра, реберні хрящі і грудна кістка. В порожнині грудної клітки містяться легені, серце, стравохід, дихальне горло, великі судини. Ребер у людини 12 пар. З них верхні 7 пар називають справжніми. Вони переходять у хрящі, якими і з'єднуються з грудною кісткою. Восьма, дев'ята, десята пари ребер називаються несправжніми: їх хрящові кінці з'єднуються з хрящем ребра, що знаходиться вище. Одинадцята і дванадцята пари ребер хрящів не мають, їх передні кінці вільні. Грудна кістка, або груднина, - плоска кістка, в якій розрізняють рукоятку, тіло й мечовидний відросток. У чоловіків грудна кістка довша, ніж у жінок. Верхній отвір грудної клітки закривається в тілі людини трахеєю, стравоходом, кровоносними судинами і нервами, що проходять у ній. Нижній отвір замикається діафрагмою. Міжреберні проміжки затягнуті міжреберними м'язами. Так утворюється геометричне замкнена грудна порожнина.

Скелет верхньої кінцівки складається з вільної кінцівки-руки і плечового поясу, який з'єднує її з тулубом. Плечовий пояс, утворений двома кістками: ключицею і лопаткою. Спереду він замкнутий, бо обидві ключиці щільно з'єднуються з рукояткою груднини, а ззаду відкритий, бо лопатки не з'єднуються між собою. Плечовий пояс служить опорою для вільної верхньої кінцівки, збільшує амплітуду її рухів.

Ключиця - довга трубчаста кістка, трохи зігнута подібно до латинської букви 8. Лопатка - плоска трохи вгнута кістка трикутної форми, на її задній поверхні є високий, міцний гребінь, до якого прикріплюються м'язи. З допомогою суглобів лопатка сполучається з ключицею і плечовою кісткою.

Рука складається з плеча, передпліччя і кисті. В кисті розрізняють: зап'ясток, п'ясток і фаланги пальців. Плечова кістка має довге трубчасте тіло з напівкулястою головкою на верхньому кінці і блокувальною на нижньому. Біля верхньої головки є великий і малий горби, до яких прикріплюються м'язи. Верхня головка входить у суглобову западину лопатки, утворюючи дуже рухомий плечовий суглоб.

Передпліччя складається з ліктьової і променевої кісток. Верхній кінець ліктьової кістки товщий від нижнього; на ньому є суглобова півмісяцева вирізка, з допомогою якої ліктьова кістка сполучається з плечовою, а по краях вирізки два відростки - ліктьовий і вінцевий. У променевої кістки, навпаки, нижній кінець значно товщий від верхнього, він з'єднується з кістками зап'ястка. Кістки передпліччя, сполучаючись з плечовою кісткою, утворюють складний ліктьовий суглоб. Із зап'ястком кістки передпліччя утворюють променево-зап'ястковий суглоб еліпсоїдної форми.

До складу зап'ястка входять вісім невеликих кісточок, які розміщені у два ряди і з'єднані рухомо. П'ясток складається з п'яти схожих між собою довгих кісток, їх кінці обернені до зап'ястка, - розширені, а кінці, що утворюють суглоби з фалангами пальців, - мають заокруглені головки. Фаланг у кожному пальці по три, і лише у великому пальці їх дві. В напрямі від п'ястка до кінців пальців фаланги називаються основними, середніми і нігтьовими.

Мета роботи: з'ясувати значення опорно – рухового апарату як складової організму людини, а також вікові особливості та види порушень постави.

Методи досліджень: аналіз та узагальнення науково – методичної літератури; педагогічні спостереження; опитування; розмови; аналіз медичних карток; джерело Інтернет.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасні тенденції медико-демографічних процесів в Україні обумовлюються негативними явищами, серед яких одне з основних - зниження рівня здоров'я дитячого населення. Погіршення здоров'я підростаючого покоління зв'язано не тільки з дією несприятливих факторів у соціально-економічному розвитку країни, але і з реальним зниженням пріоритетів профілактичної діяльності як в охороні здоров'я, так і в дошкільних установах, школах. Збільшення числа дітей і підлітків, що страждають наслідками прогресування сколіотичної хвороби - одна з актуальних проблем практичної медицини і педагогіки. Потенційний несприятливий ефект від прогресування сколіотичної хвороби пов'язаний зі зниженням функціональних можливостей організму, підвищеною стомлюваністю, а також зі значними деформаціями фігури, психологічними і соціальними проблемами. Останні виявляються як у дитинстві (наприклад, незадоволеність зовнішнім виглядом, соціальна ізоляція), так і в дорослому житті (вибір професії, труднощі в створенні родини). У цілому, поява й розвиток сколіотичної хвороби призводить до зниження загальної самооцінки особистості, домінування негативного емоційного фону, розчарування в собі, своїх здібностях і можливостях і, як наслідок, затримки особистісного й інтелектуального розвитку молодшої людини.

У процесі морфологічного розвитку період життя людини від 6 до 25 років є самим відповідальною у формуванні правильної постави. У стадії активного росту в дітей і підлітків можуть з'явитися дефекти постави. Вони обумовлені недостатньою руховою активністю, слабким і негармонійним розвитком м'язового корсета, тривалим перебуванням у незручних позах у звичних положеннях лежачи, сидячи, при ходьбі, а також набутими чи спадковими викривленнями опорно-рухового апарату. Розповсюджені дефекти постави - виражені вигини хребта вперед (шийний і поперековий лордоз), назад (грудний і крижовий кіфоз) і бічні (сколіози). Складні (комбіновані) види викривлення хребта зустрічаються рідше. Дефекти хребта пов'язані зі збільшенням кута нахилу таза. Очевидно, зонами ризику, що визначають характер порушень постави, є шийний, грудний і поперековий відділи хребта, кут нахилу таза, стопа, м'язова система. Формування, профілактика і корекція постави здійснюються фізичними вправами: загально - розвиваючими, спеціальними, що коригують, їхнім сполученням.

Складність визначення і сполучення конкретних фізичних вправ, послідовність їхнього виконання на заняттях зумовлюють необхідність враховувати комплексний характер впливу вправ на учнів, які мають різну форму спини. Форма спини в цьому випадку є узагальненою ознакою, що дозволяє визначити адекватні засоби, організацію і методику спеціальних занять. Для осіб зі сформованою правильною поставою заняття фізичними вправами спрямовані на загальне зміцнення організму, стабілізацію достатнього і гармонічного розвитку м'язового тону і рівня розвитку рухових якостей людини. За допомогою спеціальних вправ у дітей, що займаються досягається оптимальна еластичність м'язів, виховується "почуття м'язової напруги і розслаблення", "почуття прямого положення тіла". Природно, у процесі занять при визначених режимах виконання вправ з'являється стомлення. Відчуття болю в м'язах сигналізує про занадто велике фізичне навантаження. Тому навантажувальні загально-розвиваючі вправи варто чергувати з пасивним і активним розслабленням, що коригують і розтягують вправами з метою попередження тимчасового порушення постави, що з'являється в першу чергу в зонах ризику.

У комплексах для різного вікового контингенту дотримується визначена логічна послідовність вправ відповідно до методичних правил: послідовне збільшення навантаження, врахування протипоказань, поєднання корегуючих і профілактичних вправ різних напрямків, врахування індивідуальних особливостей учнів.

Висновки 1. Проаналізувавши науково – методичну та спеціальну літературу, було з'ясовано, що все більше людей стають заручниками малорухомого способу життя а також забруднення навколишнього середовища тощо, що призводить до функціональних порушень опорно – рухового апарату та вимагає подальших вдосконалень та наукових пошуків для вирішення даного питання. 2. З'ясовано, що недостатнє навантаження на організм не буде тренуваче та корекційно діяти а перенасичення фізкультурно – оздоровчими заходами виснажує організм та не дає позитивного результату. 3. Вдосконалення знань щодо даного питання а також пошук нових ідей в використанні пристосувань та інвентарю може допомогти з функціональними порушеннями опорно – рухового апарату.

Література

1. Евминов В. В. Как всегда победит боль в спине / В. В. Евминов – К.: Азбука, 2010 – 142 с.
2. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / В. А. Епифанов – М.: ГЭОТАР – Медицина, 2005 – 568 с.
3. Исаков В. А. Кинезотерапия в реабилитации невралгических больных с двигательными нарушениями / В. А. Исаков – Казань, 1996 – 234 с.
4. Капетелин А. Ф. Лечебная физкультура при генеративных изменениях в структурах позвоночника / А. Ф. Капетелин – М.: Медицина, 1997 – 392 с.

References

1. Evminov V. V. (2010) Kak vseгда pobedit' bol' v spine / V. V. Evminov- K.: Azbuka, – p. 142 .
2. Epifanov V. A. (2005) Lechebnay afisicheskaya kul'tura: uchebnoeposobie / V. A. Epifanov – M.: GEOTAR – Medizina, – p. 568.
3. Isakov V. A. (1996) Kinezoterapia v reabilitazii nevrologicheskikh bol'nykh s dvigatel'nymina rusheniami / V. A. Isakov – Kazan', – p. 234.
4. Kapetelin A. F. (1997) Lechebnaya fiskul'tura prigenerativny khizmeneniakh v struktura khpozvonochnika / A. F. Kapetelin – M.: Medizina, - p. 392.
5. Bunker T. D., Anthony P. P. (2010) The patology of frozen shoulder. A Dupuytren like disease // J. Hand Ther. – Vol. 10 – p. 222 – 228.

УДК 796.015.686:796.332 -055.1

Соцький К.О.

кандидат педагогічних наук, спеціаліст вищої категорії, викладач-методист, Голова циклової комісії фізичного виховання

Вінницький медичний коледж ім. акад. Д.К. Заболотного, м. Вінниця

Буртова О.І.

викладач фізичного виховання, спеціаліст першої категорії

Вінницький медичний коледж ім. акад. Д.К. Заболотного, м. Вінниця

Якушева Ю.І.

кандидат біологічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет ім. М.Пирогова, м.Вінниця

ПЕДАГОГІЧНІ КРИТЕРІЇ АДАПТАЦІЇ ФУТБОЛІСТІВ ДО ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Мета дослідження полягала в експериментальному обґрунтуванні інформативності педагогічних критеріїв адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом футболістів студентської команди дозволило визначити такі параметри тренувальних навантажень у підготовчому періоді як обсяг рухової діяльності гравців, співвідношення видів підготовки та навантажень різної фізіологічної спрямованості, величину навантаження тощо. Виявлено статистично достовірне ($p < 0,05$) покращення фізичної працездатності футболістів на 5,9 %, аеробної продуктивності на 2,1 %, функцій

дихальної системи на 2,5 %, рівня адаптації на 1,6 %. Таким чином, інформативними педагогічними критеріями адаптації гравців до тренувальних навантажень аеробної спрямованості є максимальне споживання кисню, частота дихання в спокої, інтегральний показник адаптації Невм'янова.

Ключові слова: футболісти, тренувальний процес, підготовчий період, режим енергозабезпечення, інтегральний показник адаптації, максимальне споживання кисню.

Соцкий К.О., Буртова Е.И., Якушева Ю.И. Педагогические критерии адаптации футболистов к тренировочным нагрузкам в условиях учреждений высшего образования. Цель исследования заключалась в экспериментальном обосновании информативности педагогических критериев адаптации футболистов студенческих команд к тренировочным нагрузкам. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом футболистов студенческой команды позволило определить такие параметры тренировочных нагрузок в подготовительном периоде как объем двигательной деятельности игроков, соотношение видов подготовки и нагрузок различной физиологической направленности, величину нагрузки и т. п. Выявлено статистически достоверное ($p < 0,05$) улучшение физической работоспособности футболистов на 5,9 %, аэробной продуктивности на 2,1 %, функций дыхательной системы на 2,5 %, уровня адаптации на 1,6 %. Таким образом, информативными педагогическими критериями адаптации игроков к тренировочным нагрузкам аэробной направленности является максимальное потребление кислорода, частота дыхания в покое, интегральный показатель адаптации Невмьянова.

Ключевые слова: футболисты, тренировочный процесс, подготовительный период, режим энергообеспечения, интегральный показатель адаптации, максимальное потребление кислорода.

Sotskyi K., Burtova O., Yakusheva Y. First name, last name. Pedagogical criteria of football players' adaptation to training loads at higher educational establishments. The purpose of the study was to experimentally substantiate the informativity of the pedagogical criteria of adaptation of students teams football players' to training loads. Pedagogical observation of the training process of the student team football players allowed to determine the following parameters of training loads in the preparatory period: the volume of motor work amounted to 52,5 h; the most in the preparatory period of footballers was assigned to physical training, which accounted for 50,3 %, the rest of the motor activity of the players was occupied by technical-tactical and game training – 29,5 % and 20,2 % respectively; the preparatory period included 37 trainings, among them 11 trainings were with small volume of training load, 16 were with average volume, 10 were with large volume; the aerobic and mixed aerobic-anaerobic modes of energy supply of muscular activity were used predominantly, the ratio of which was 46,3 and 43,4 % respectively; the load of anaerobic orientation was used in a small amount of 10,3 %. Analysis of the dynamics of the functional indicators of footballers to the training loads allows to note statistically significant ($p < 0,05$) improvement of physical capacity ($PWC_{170 (V)}$) by 5,9 %, aerobic productivity (maximum oxygen consumption) by 2,1 %, functions of the respiratory system (resting breathing) by 2,5 %, the level of adaptation (integral indicator of adaptation) by 1,6 %. Such results are the evidence of using the significant proportion of loads in the aerobic mode of energy supply of muscle activity. Thus, the outlined indicators are informative pedagogical criteria for adapting players to the aerobic training loads.

Key words: football players, training process, preparatory period, energy supply mode, integral indicator of adaptation, maximum oxygen consumption.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вивчення й удосконалення різних складових підготовки кваліфікованих футболістів в умовах закладів вищої освіти є перспективним науковим напрямком. Це пов'язано з тим, що студентські команди є резервом національних збірних. Таким чином, раціональна система підготовки гравців на цьому етапі багаторічного тренування сприятиме їх спортивному довогодіттю.

Для забезпечення ефективної побудови тренувального процесу тренеру необхідно оптимально поєднувати складові управління – раціональне планування та контроль [3, с. 97; 7, с. 554; 9 та ін.]. Інформативними критеріями ефективності підготовки кваліфікованих футболістів можуть виступати адаптаційні перебудови в їх організмі, адже лише за умови позитивного зворотного зв'язку в системі управління «тренер-спортсмен», відбуватимуться якісні зміни [3, с. 93]. З огляду на це, окрім вивчення динаміки показників фізичної або техніко-тактичної підготовленості футболістів під впливом застосованих тренувальних навантажень, важливо здійснювати контроль функціональних показників гравців, зокрема тих, які характеризують рівень адаптації.

Теоретичний аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що вивченню проблеми адаптації спортсменів командних ігрових видів спорту до тренувальних і змагальних навантажень присвячена значна частка досліджень [11, 12 та ін.]. Велика увага приділялася також дослідженню адаптаційних процесів у кваліфікованих футболістів [13, 14 та ін.]. Однак цей напрямок не можна назвати виснаженим. Потребують подальшого вивчення й обґрунтування педагогічні критерії адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень, що й обумовило вибір теми роботи.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та ЛФК Вінницького національного медичного університету ім. Миколи Пирогова.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати інформативність педагогічних критеріїв адаптації футболістів студентських команд до тренувальних навантажень.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для досягнення поставленої мети ми використовували такі методи дослідження як аналіз науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, пульсометрія,

педагогічний експеримент, методи математичної статистики. Дослідження проводилося впродовж підготовчого періоду (вересень-жовтень) 2018-2019 навчального року на базі студентської футбольної команди Вінницького національного медичного університету імені М.І. Пирогова. В педагогічному експерименті взяли участь 21 спортсменів віком 18 – 24 роки.

Враховуючи те, що адаптаційні процеси в організмі спортсменів виникають за умови застосування певних компонентів фізичного навантаження, планувати підготовку футболістів необхідно з метою формування в них тренувальних ефектів [2, 10]. З огляду на це, тренувальна програма футболістів у підготовчому періоді була побудована з дотриманням специфічних принципів спортивного тренування [7, с. 291] й основними її характеристиками були:

1) загальний обсяг рухової роботи становив 52,5 год, що передбачало проведення 37 тренувальних занять середньою тривалістю 88,6 хв;

2) найбільше в підготовчому періоді футболістів відводилося на фізичну підготовку, частка якої становила 50,3 % (у тому числі, вдосконалення різних проявів витривалості займало 10,3 % від обсягу фізичної підготовки, швидкості – 7,0 %, спритності – 9,9 %, сили – 11,8 %, гнучкості – 11,3 %), решту рухової діяльності гравців займали техніко-тактична й ігрова підготовка – 29,5 і 20,2 % відповідно;

3) загальнопідготовчий етап підготовчого періоду включав 17 тренувальних занять, з яких 6 тренувань було з малим за величиною навантаженням, 7 занять із середнім навантаженням, 4 заняття – з великим. Спеціально-підготовчий етап передбачав проведення 20 тренувань, у тому числі, 5 з малим навантаженням, 9 – із середнім і 6 – з великим. Крім того, спеціально-підготовчий етап передбачав 2 контрольні гри;

4) тренувальний ефект у підготовчому періоді забезпечувався через вплив навантажень переважно в аеробному та змішаному аеробно-анаеробному режимах енергозабезпечення м'язової діяльності, частка яких становила 46,3 і 43,4 % відповідно. Навантаження анаеробної спрямованості застосовувалися в невеликому обсязі, тому їх частка становила 10,3 %.

Вивчення адаптаційних процесів у організмі спортсменів залишається однією з фундаментальних проблем [1, 6, 8 та ін.]. Це пов'язано з тим, що біологічний процес не можна протиставляти педагогічному – вони єдині як за формою, так і за змістом. Перший з них відображає комплекс адаптаційних перебудов в організмі спортсмена у відповідь на тренувальне навантаження, другий – розкриває сутність самої системи тренування [5].

Однак, варто звернути увагу, що в умовах закладів вищої освіти доцільно перш за все використовувати педагогічні критерії адаптації, які, з однієї сторони, є доступними для широкого кола тренерів і не потребують специфічного інструментарію, а з іншої, дозволяють отримати оперативну інформацію щодо стану функціональних систем організму спортсменів. Таким чином, на основі аналізу наукової літератури в якості педагогічних критеріїв адаптації футболістів до тренувальних навантажень були обрані:

1) максимальне споживання кисню відносно (МСК), що визначалося на основі показника бігового варіанту тесту $PWC_{170(V)}$. Метод описаний у спеціальній літературі [4, с. 292] та ґрунтується на лінійній залежності між частотою серцевих скорочень і швидкістю бігу;

2) частота дихання в спокої;

3) частота серцевих скорочень у спокої;

4) інтегральний показник адаптації Невм'янова (ІПА) [4, с. 300]. В основі цього показника лежить швидкість відновлення частоти серцевих скорочень футболістів після виконання стандартного тесту – човникового бігу 7х50 м. Тенденція до зменшення ІПА свідчить про покращення адаптаційних процесів у організмі.

Отже, для визначення адаптації функціональних можливостей організму футболістів до запропонованої програми підготовки в підготовчому періоді, ми двічі проводили дослідження – на початку й у кінці зазначеного періоду, результати якого відображено в табл. 1.

Таблиця 1

Педагогічні критерії адаптації футболістів (n = 21) до тренувальних навантажень і їх зміна впродовж підготовчого періоду

Критерії адаптації	Етапи дослідження		$\Delta \bar{x}$	p
	Початок підготовчого періоду	Кінець підготовчого періоду		
$PWC_{170(V)}$, м·с ⁻¹	3,92±0,03	4,15±0,03	0,23	<0,05
Максимальне споживання кисню, мл·хв ⁻¹ ·кг ⁻¹	53,69±0,75	54,82±0,67	1,13	<0,05
Частота серцевих скорочень у спокої, уд·хв ⁻¹	66,95±0,81	66,14±0,73	-0,81	>0,05
Частота дихання у спокої, разів·хв ⁻¹	12,88±0,56	12,56±0,39	-0,32	<0,05
Інтегральний показник адаптації, ум.од.	4481,31±66,64	4408,50±59,37	-72,81	<0,05

Аналіз динаміки функціональних показників футболістів дозволяє зауважити статистично достовірне (p<0,05) покращення фізичної працездатності ($PWC_{170(V)}$) на 5,9 %, аеробної продуктивності (МСК) на 2,1 %, функцій дихальної системи (частота дихання в спокої) на 2,5 %, рівня адаптації (ІПА) на 1,6 %. Такі результати стали наслідком використання значної частки навантажень в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності. Отже, окреслені показники є інформативними критеріями адаптації футболістів студентських команд до навантажень аеробної спрямованості.

Висновки. 1. Аналіз наукової літератури показав доцільність використання педагогічних критеріїв адаптації спортсменів до тренувальних навантажень як найбільш доступних, які не вимагають спеціального обладнання і, разом з тим, є інформативними показниками ефективності побудови тренувального процесу. 2. Впродовж підготовчого періоду із загальним обсягом рухової діяльності 52,5 год у найбільшій мірі використовувалися навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності, частка яких становила 46,3 %, що виявилось в достовірному покращенні таких функціональних показників футболістів як $PWC_{170(V)}$, МСК, частота дихання в спокої, ІПА на 5,9, 2,1, 2,5 і 1,6 % відповідно. 3.

Вивчення функціональних показників футболістів студентських команд дозволяє стверджувати, що інформативними педагогічними критеріями адаптації гравців до навантажень аеробної спрямованості є максимальне споживання кисню, частота дихання в спокої, інтегральний показник адаптації Невм'янова.

Перспективи подальших досліджень передбачається провести в напрямку вивчення адаптації футболістів до тренувальних навантажень упродовж річного циклу підготовки.

Література

1. Волков Н. И. Энергетический обмен и работоспособность человека в условиях напряжённой мышечной деятельности : автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. биол. наук / Н. И. Волков. – М., 1969. – 57 с.
2. Костюкевич В. М. Модельно-целевой подход при построении тренировочного процесса спортсменов командных игровых видов спорта в годичном макроцикле / В. М. Костюкевич // Наука в олимпийском спорте. – 2014. – № 4. – С. 22–28.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.
4. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки: монография. 2-е изд. / В.М. Костюкевич. – К.: КНТ, 2016. – 683 с.
5. Матвеев Л.П. Проблема периодизации спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1965. – 244 с.
6. Платонов В. Н. Адаптация в спорте / В. Н. Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 216 с.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учебник в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2015. – Кн. 1. – 2015. – 680 с. : ил.
8. Уилмор Дж. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Уилмор, Д. Костилл. – К. : Олимпийская литература, 1997. – 504 с.
9. Щепотіна Н. Ю. Управління тренувальним процесом кваліфікованих волейболісток на основі методів моделювання / Н.Ю. Щепотіна, В.М. Поліщук // Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія; за заг. ред. В. М. Костюкевича. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 202-227.
10. Щепотіна Н.Ю. Педагогічний та медико-біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н.Ю. Щепотіна // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. – С. 116–134.
11. Ferioli D. et al. The preparation period in basketball: Training load and neuromuscular adaptations / Ferioli D., Bosio A., Bilsborough J. C., Torre A. L., Tornaghi M., Rampinini E. // International journal of sports physiology and performance. – 2018. – PP. 1-28.
12. Kostiukevych V. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle / V. Kostiukevych, N. Lazarenko, N. Shchepotina et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19 (Supplement issue 1). – PP. 28 – 34.
13. Mcmillan K. Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players / K. Mcmillan, J. Helgerud, R. Macdonald, J. Hoff // British journal of sports medicine. 2005. – Vol. 39. PP. 273-277. 10.1136/bjism.2004.012526.
14. Nyberg M. et al. Adaptations to speed endurance training in highly trained soccer players // Medicine & Science in Sports & Exercise. – 2016. – Vol. 48. – №. 7. – PP. 1355-1364.

References

1. Volkov, N.I. (1969). Energeticheskij obmen i rabotosposobnost' cheloveka v usloviakh napriazhennoj myshechnoj deiatel'nosti. Kand. Dis. [Energy metabolism and human performance in conditions of intense muscle activity. Cand. Diss], Moscow.
2. Kostiukevych, V.M. (2014). Model'no-celevoj podkhod pri postroenii trenirovochnogo processa sportsmenov komandnykh igrovixh vidov sporta v godichnom makrocikle [Model target approach in construction the training process of athletes of team sports in the annual macrocycle]. Nauka v olimpijskom sporте, 4, 22 – 28.
3. Kostiukevych, V.M. (2014). Teoriia i metodika sportivnoi pidgotovki (na prikladi komandnixh igrovixh vidiv sportu). Navchal'nij posibnik [The theory and method of sports training (for example, team playing sports). Tutorial], Vinnytsia.
4. Kostiukevych, V.M. (2016). Upravlenie trenirovochnym processom futbolistov v godichnom cikle podgotovki: monografiia [Managing the training process of football players in the annual training cycle: a monograph], Kyiv.
5. Matveev, L.P. (1965). Problema periodizacii sportivnoj trenirovki [The problem of periodization of sports training], Moscow.
6. Platonov, V.N. (1988). Adaptaciia v sporте [Adaptation in sports], Kyiv.
7. Platonov, V.N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporте. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia: uchebnik [dlia trenerov] v 2 kn. [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: tutorial [for trainers] in 2 books], Kyiv: Olympic Literature, Book 1.
8. Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1997). Fiziologija sporta i dvigatel'noj aktivnosti [Physiology of sports and motor activity], Kyiv.
9. Shchepotina, N.Yu., & Polishchuk, V.M. (2018). Upravlinnia trenuval'nim procesom kvalifikovanixh volejbolistok na osnovi metodiv modeliuвання [Management of the training process of qualified volleyball players on the basis of simulation methods]. Teoretiko-metodichni osnovi upravlinnia procesom pidgotovki sportsmeniv riznoi kvalifikacii: kolektivna monografiia, 202-227.
10. Shchepotina, N.Yu. (2017). Pedagogichnij ta mediko-biologichnij kontrol' pidgotovlenosti ta zmagal'noi diial'nosti

volejbolistok rıznoi kvalifikacii [Pedagogical and medical-biological control of the preparedness and competitive activity of female volleyball players of different qualifications]. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografia; za zag. red. V.M. Kostiukevicha, 116-134.

11. Ferioli, D., Bosio, A., Bilsborough, J. C., Torre, A. L., Tornaghi, M., & Rampinini, E. (2018). The preparation period in basketball: Training load and neuromuscular adaptations. *International journal of sports physiology and performance*, 1-28.

12. Kostiukevych V., Lazarenko, N., Shchepotina, N. et al. (2019). Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (1), 28 – 34.

13. Mcmillan, Kenny & Helgerud, J & Macdonald, R & Hoff, J. (2005). Physiological adaptations to soccer specific endurance training in professional youth soccer players. *British journal of sports medicine*. 39. 273-7. 10.1136/bjism.2004.012526.

14. Nyberg, M., Fiorenza, M., Lund, A., Christensen, M., Römer, T., Piil, P., ... & Gunnarsson, T. P. (2016). Adaptations to speed endurance training in highly trained soccer players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(7), 1355-1364.

УДК 796.035.004 : 371.72

Стадник В.В.,
кандидат з фізичного виховання, доцент
Осінчук В.В.,
старший викладач
Гребінка Г.Я.
старший викладач
Оліярник В.І.,
старший викладач
Світлик В.В.
викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

ІНТЕГРАЦІЯ ЗАСОБІВ ПІЛАТЕС У ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті розглянуто питання реорганізації системи фізичного виховання студентів закладів вищої освіти на основі науково обґрунтованого застосування різних видів фізичної активності. Емпірично встановлено вплив використання засобів пілатес у фізичному вихованні на параметри морфофункціонального стану студенток основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка». Наведено й узагальнено результати педагогічного експерименту впливу на дослідні параметри студенток досліджуваної вибірки з їхнім науковим обґрунтуванням. Виявлено позитивний вплив занять пілатесом на параметри морфофункціонального стану та покращення здоров'я студенток, які займалися за розробленою програмою з використанням засобів пілатесу в академічних та позаакадемічних формах. Апробована програма інтеграції пілатесу у фізичне виховання студенток дозволяє об'єднувати цільові установки фізичного виховання в підвищенні рівня соматичного здоров'я, розвитку індивідуально-орієнтованого підходу, корекції статури, забезпечення належного рівня рухової активності студенток.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, пілатес, програма, морфофункціональний стан.

Стадник В.В., Осінчук В.В., Гребінка Г.Я., Оліярник В.І., Світлик В.В. Інтеграція засобів пілатес в фізичне виховання студенток вищих навчальних закладів. В статті розглянуто питання реорганізації системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі науково обґрунтованого застосування різних видів фізичної активності. Емпірично встановлено вплив використання засобів пілатес у фізичному вихованні на параметри морфофункціонального стану студенток основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка». Наведено й узагальнено результати педагогічного експерименту впливу на дослідні параметри студенток досліджуваної вибірки з їхнім науковим обґрунтуванням. Виявлено позитивний вплив занять пілатесом на параметри морфофункціонального стану та покращення здоров'я студенток, які займалися за розробленою програмою з використанням засобів пілатесу в академічних та позаакадемічних формах. Апробована програма інтеграції пілатесу у фізичне виховання студенток дозволяє об'єднувати цільові установки фізичного виховання в підвищенні рівня соматичного здоров'я, розвитку індивідуально-орієнтованого підходу, корекції телоскладу, забезпечення належного рівня рухової активності студенток.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, пилатес, программа, морфофункциональное состояние.

Stadnik V., Osinchuk V., Hrebinka G., Oliavirik V., Svitlyk V. The integration of pilates tools in the physical education of female students of higher educational institutions. The article discusses the issues of reorganization of the system of physical education of students of higher educational institutions on the basis of the correct and scientifically based application of various types of physical activity. The influence of the use of pilates funds in physical education on the parameters of the morphofunctional state of students of the main medical groups of the National University "Lviv Polytechnic" has been empirically established. The results of the pedagogical experiment of the influence on the studied parameters of the female students of the experimental groups with their scientific substantiation are presented and summarized. The positive effect of pilates classes on the

parameters of the morphofunctional state and improvement of the health of female students, who studied according to the developed program with the use of Pilates tools in academic and post-academic forms, was revealed. The presented program of Pilates integration into physical education of female students allows combining target settings, used physical education tools in improving the level of somatic health, developing an individualized approach, correcting body build, and ensuring an adequate level of motor activity of female students.

Keywords: student, physical education, pilates, program, morphofunctional state.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, як стратегічного резерву розвитку держави, є предметом уваги фахівців у різних галузях знань, громадськості, держави. Проблема набуває особливої актуальності, зважаючи на різке зниження рівня рухової активності студентів закладів вищої освіти (ЗВО), що в свою чергу, сприяє погіршенню їхнього функціонального стану, фізичної підготовленості та фізичного розвитку [3, 10].

Відтак, в системі фізичного виховання вищої школи існує нагальна потреба її реорганізації на основі правильного та науково обґрунтованого застосування різних видів фізичної активності [8]. Важливе місце рухової активності під час навчання у ЗВО зумовлене її позитивним впливом на морфофункціональний розвиток студенток, що завершується в цей період [3]. Визначальним засобом забезпечення належного рівня їхнього здоров'я у термін навчання у ЗВО визначено розробку комплексу заходів, необхідних для ефективного функціонування якісно нової системи фізичного виховання [4, 10].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Одним з можливих варіантів вирішення проблематики якісного оновлення системи фізичного виховання вважають врахування індивідуальних інтересів, надання їм права вільного вибору форм і видів занять [4, 8, 10]. Таке твердження узгоджується із наявною інформацією щодо того, що підвищити ефективність занять з фізичного виховання у ЗВО можливо виключно за наявності у студентів відповідної мотиваційної установки [3]. Існують дані [1, 10], що це буде сприяти не тільки задоволенню фізкультурних потреб, а й поліпшенню їхнього фізичного стану.

З іншого боку, наукові джерела [4, 10] свідчать про нагальну потребу здійснювати додаткову фізичну активність, що можливо тільки у позааудиторний час. Практично це можна реалізувати тільки у разі наявності у студенток відповідного бажання та інтересу, так як позааудиторна фізична активність для них є не обов'язковим видом діяльності [3]. Доведено [2], що підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можливо шляхом зміни традиційного змісту занять, зокрема використання інноваційних технологій. Встановлена необхідність пошуку нових, популярних різновидів засобів фізичної активності з урахуванням потребно-мотиваційних орієнтацій студентів [8, 10].

На основі опрацювання літературних джерел [1, 5-7] встановлено, що ефективним засобом фізичного виховання, який виник в результаті інноваційного розвитку оздоровчої фізичної культури нині є пілатес. Як система оздоровчого тренування, він позиціонується у літературних джерелах як ментальний фітнес («розумне тіло»). Його дія спрямована на одночасне зміцнення, розтягування, тонізацію м'язів, поліпшення постави, гнучкості, координаційних здібностей, формування статури [6]. Визначальними особливостями та відмінністю пілатеса від усіх інших видів фітнесу – висока безпека і низький рівень травматизму [7]. Вважається, що пілатес – кращий вид рухової активності для студентів з різними рівнями фізичної підготовленості [9].

Аргументовано доцільність використання цього виду фізичної активності як у формі обов'язкових занять так і у позааудиторний час [4, 10]. Досліджено [5], що застосування сучасних фітнес-програм та технологій сприяють вдосконаленню розвитку психомоторних якостей, рухових умінь і навичок студентів, збільшують їхнє вподобання до систематичних занять фізичною культурою і спортом. Визначено [5, 9], що застосування фітнес-програм та технологій підвищує обсяги рухової активності.

Усе зазначене тотожно із рекомендаціями Комітету з фізичного виховання та спорту, враховуючи нові тенденції в області розвитку базової фізичної культури для забезпечення належної рухової активності молоді у навчальних закладах. Згідно із положеннями цього документу необхідно забезпечення рухової активності у навчальних закладах, завдяки організації роботи позанавчальної діяльності з урахуванням побажань учнівської молоді [4]. Водночас рекомендується запровадження в практику з фізичного виховання інноваційних методик та технологій [3, 5].

Мета роботи – виявити вплив використання засобів пілатес у фізичному вихованні студенток основних медичних груп Національного університету «Львівська політехніка» (НУ «ЛП») на параметри морфофункціонального стану.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовували загальнонаукові методи (аналіз, узагальнення), соціологічні (анкетування), педагогічне тестування, математико-статистичні методи.

Організація дослідження. Відповідно до визначеної мети, дослідження було проведено на базі кафедри фізичного виховання НУ «ЛП». протягом трирічного курсу визначеної дисципліни. Дівчатам, які проявили інтерес до занять за програмою пілатес, запропонували взяти участь в педагогічному експерименті. З генеральної сукупності у ньому прийняли участь по 30 студенток з яких сформовано експериментальні (ЕГ) та контрольні (КГ) групи по 30 осіб. У термін дослідження, за результатами медичного огляду усі студентки досліджуваної вибірки для занять фізичним вихованням скеровані до основної медичної групи. Основним варіантом визначення ефективності запропонованих положень став паралельний порівняльний експеримент, який будувався за схемою ідентичних по кількості студентів, їхнього віку, статі, рівню фізичної підготовленості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Вихідним етапом нашого дослідження стало здійснення анкетування, проведеного серед дівчат першого курсу НУ «ЛП». За його результатами виявлено, що найбільш значущим для студенток видом фізичних вправ є різні фітнес програми, зокрема пілатес.

Протягом трьох років академічного навчання у ЕГ упроваджено розроблену програму, КГ заняття були побудовані згідно чинної організації й змісту фізичного виховання. Відмінністю розробленої програми від традиційної стало використання засобів пілатесу. Остання будувалась за спеціально розробленим комплексом вправ з системи пілатеса.

Розроблена програма побудована на тому, що система пілатес дозволяє найбільш точно освоїти техніку виконання силових вправ і вправ на розтягування, постановку правильного дихання [9]. Окрім того, використовувались вправи на концентрацію уваги, правильну поставу, вправи для регуляції психічного стану [1, 6, 7], які не вимагають спеціального обладнання. Використана система вправ, була спрямована на детальне тренування м'язів тіла включаючи дрібні, які пасивні при застосуванні інших засобів, збільшення рухливості суглобів, хребта та еластичності зв'язок. В змісті програми встановлено перехід в міру готовності студенток, від початкового рівня складності до вправ для підготовлених. При цьому було забезпечено індивідуальний підхід добору засобів пілатеса для кожної студентки, урахування анатомо-фізіологічних особливостей будови тіла студенток, застосування принципів пілатеса на всіх етапах оздоровчої програми, поступовість у збільшенні навантаження, активне використання самостійних занять у позаакадемічний час з перманентним контролем виконання планів таких занять. Останнє було забезпечено тим, що всі вправи програми були доступними, які можна виконувати в побутових умовах, їхнє виконання не вимагає спеціальної підготовки й обладнання та часових коштів, що дуже актуально для сучасного студентства.

Індивідуалізація навантаження на заняттях досягалась регулюванням її обсягу, вираженим в тривалості частин заняття, кількості різних вправ і комбінацій, використанні малого обладнання (м'ячі, ізотонічне кільце, циліндр, тощо), а також інтенсивності та характеру виконання вправ.

Програму саму по собі не розцінювали як єдиний засіб досягнення цілей фізичного виховання у ЗВО. Тому, вважали за доцільне рекомендувати у якості самостійних занять й інші види фізичної активності, правильне харчуванням, психологічні тренінги, тощо.

Ефективність використання засобів пілатес визначали за приростом у досліджуваних показниках морфофункціонального стану студенток дослідних груп та величиною вияву їхніх значень наприкінці експерименту.

Отож, за величинами вияву значень дослідні групи на початку занять були однорідними, а також не відрізнялися між собою (табл. 1).

Таблиця 1

Результати контролю фізичного стану студенток ЕГ та КГ

Курс навчання	Дослідні параметри				p
	ЕГ (n=30)		КГ (n=30)		
	X	S	X	S	
Проба Мартіне-Кушелєвського (с)					
I	123,2	2,38	130	2,34	>0,05
II	114	2,59	126,3	1,82	<0,01
III	92	2,58	120,6	2,38	<0,001
Індекс Робінсона (у.о.)					
I	96,7	0,68	97,6	0,7	>0,05
II	92,2	0,87	97	0,55	<0,01
III	85,8	0,78	94,3	0,92	<0,001
Індекс Кетле (г/см)					
I	396,7	12	396,1	11,08	>0,05
II	401,5	12,96	399,5	9,27	>0,05
III	406,8	14,13	399	9,57	>0,05
Життєвий індекс (ЖІ) (мл/кг)					
I	51,7	1,64	52,1	1,53	>0,05
II	57,3	1,68	52,9	2,42	<0,05
III	63	1,71	53,8	1,88	<0,001
Силовий індекс (СІ) (%)					
I	65	2,21	63,9	2,05	>0,05
II	69,6	2,08	64,3	2,24	<0,05
III	76,5	3,09	65,1	1,81	<0,001
Рівень соматичного здоров'я (у.о.)					
I	3,89	1,01	3,71	0,9	>0,05
II	9,47	1,27	3,98	0,68	<0,01
III	13,49	0,48	5,97	0,97	<0,001

Експериментальна перевірка ефективності розробленого змісту занять дала змогу здійснити порівняльний аналіз стану соматичного здоров'я студенток досліджуваної вибірки. Нижче представлені результати, які засвідчують, що цілеспрямоване використання авторської програми сприяє покращанню рівня морфофункціонального стану студентів ЕГ.

Зовсім іншим був результат при порівнянні величин вияву значень у досліджуваних показниках наприкінці. За результатами проведеного педагогічного експерименту встановлено, що фізичний стан студентів ЕГ є якісно кращим, аніж у

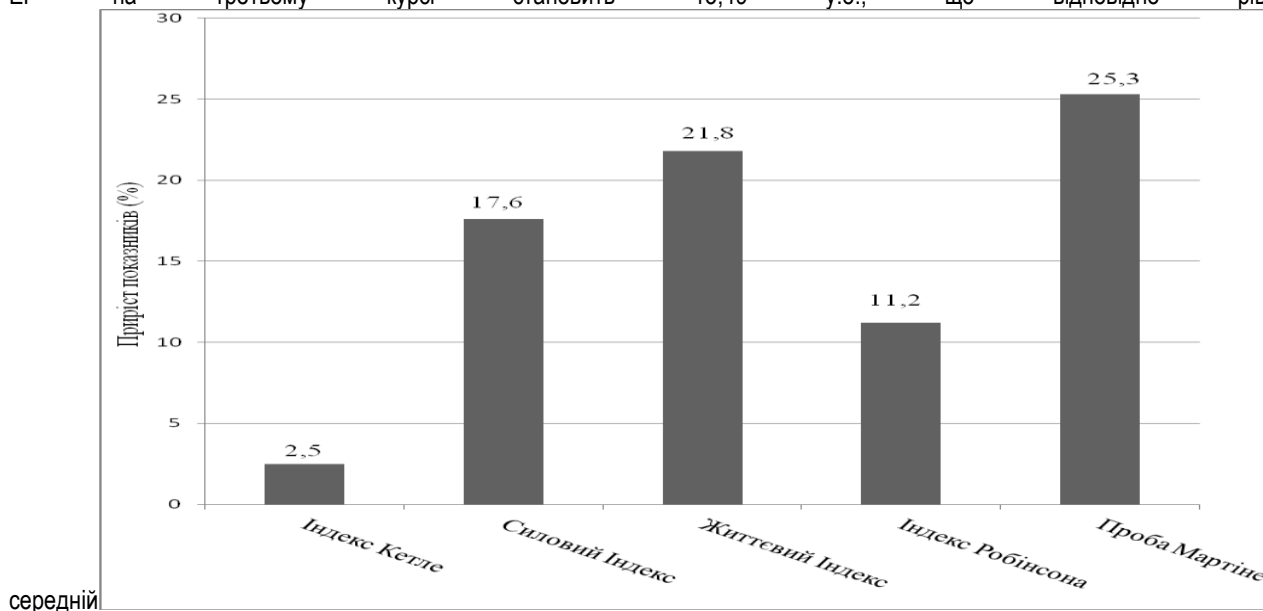
студенток КГ. Оцінка здоров'я наприкінці першого року навчання в ЕГ і КГ не відрізнялася, наприкінці другого і третього – була суттєво вищою в ЕГ. Водночас у студенток ЕГ сформувався внутрішній тип мотивації до систематичної фізичної активності у позааудиторний час (установлено за результатами анкетування).

Згідно отриманим результатам, у студенток ЕГ порівняно з КГ, в більшою мірою резерви функції зовнішнього дихання. Дослідження динаміки ЖІ показує, що його показники у студентів ЕГ та КГ на першому курсі достовірно рівні ($p > 0,05$). Починаючи з другого курсу, відмічається їх достовірна різниця ($p < 0,05 - 0,001$). У студенток ЕГ спостерігається підвищення показника ЖІ упродовж усього періоду експерименту: на третьому курсі він достовірно вищий ніж на першому на 11,3 мл/кг, ($p < 0,001$). У студентів КГ на третьому курсі відбувається зниження показника ЖІ, що свідчить про послаблення функціональних можливостей респіраторної системи. Необхідно відмітити, що на першому та третьому курсах значення ЖІ у КГ оцінюється як нижче від середнього.

Значення СІ у студенток ЕГ на першому курсі навчання знаходиться практично на середньому рівні, а на другому та третьому курсах – на рівні вище за середній. У студентів КГ показники СІ на другому та третьому курсах підвищуються. Проте ці функціональні зрушення не є суттєвими ($p > 0,05$). Рівень резервів функцій м'язової системи у студентів ЕГ упродовж другого курсу навчання визначається як середній, проте на третьому курсі цей показник досяг функціонального рівня – вище за середній.

Результатами тестового контролю індексу Робінсона дають підстави висновку щодо стану резервів та економізацію функцій серцево-судинної системи студенток ЕГ. Зменшення показника засвідчує поліпшення функціонального стану цієї системи.

Оцінюванням рівня соматичного здоров'я студентів ЕГ та КГ встановлено, що числові значення його показника у студенток КГ та ЕГ першого курсу достовірно не відрізняються ($p > 0,05$). У студенток ЕГ цей показник достовірно зростає у процесі навчання: різниця між першим та третім курсом складає 9,49 у.о. ($p < 0,001$). Рівень соматичного здоров'я студенток ЕГ на третьому курсі становить 13,49 у.о., що відповідно рівню



Висновки. Проблема модернізації системи фізичного виховання студентів ЗВО ставить завдання знайти ефективні шляхи оздоровлення і фізичного розвитку, підвищення інтересу, набуття навичок здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження інноваційних технологій у процес фізичного виховання.

Отримані результати експерименту дозволяють зробити висновок, що реалізація програми заснованої на використанні засобів пілатесу в рамках навчальної дисципліни. Доведено доцільним використання запропонованої програми, яка сприяє забезпеченню ефективності фізичного виховання студенток у покращанні соматичного здоров'я, а ніж традиційні організація і зміст цього процесу у ЗВО. Доведено низьку ефективність чинної програми фізичного виховання студенток, що узгоджується із наявними відомостями [3, 4, 10].

Практична значимість проведеного дослідження полягає в обґрунтуванні програми фізичного виховання із використанням засобів пілатесу для студенток та її експериментальній апробації.

Перспективи подальших досліджень. Планується дослідити вплив авторської програми із використанням засобів пілатесу на стан фізичної підготовленості студенток ЗВО.

Література

1. Буркова О. «Пілатес» – фитнес высшего класса / О. Буркова, Т. Лисицкая // Центр полиграфических услуг «Радуга», 2005. – 208 с.
2. Гаркава О.В. Развитие гибкости на занятиях физического виховання засобами пілатес / О.В. Гаркава // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. Фізична культура і спорт. – 2015. – Вип. 3(58)15. – С. 45-48.

3. Завидівська Н.О. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н.О. Завидівська // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2010. – № 2(10). – С. 50–54.
4. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
5. Усатова І.А. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я / І.А. Усатова, С.В. Цаподой // Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2014. – 88 с.
6. Chris J. Pilates / J. Chris // New York, 2005. – 115 p.
7. Karter K. The Complete Idiot's Guide to the Pilates Method / K. Karter // Penguin Group US, 2000. – 352 p.
8. Ntoumanis N. A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education / N. Ntoumanis // British Journal of Educational Psychology. – 2001. – Vol. 71(2). – P. 225-242.
9. Saimon R. Pilates your way to health: Educational grant / R. Saimon // Toronto, 2007. – 125 p.
10. Stadnik V. Summary of outside substantial academics in the physical education students of university / V. Stadnik // Research Journal of International Studies. – 2014 – № 3(22). – P. 47-51.

References

1. Burkova, O. Lisitskaya, T. (2005). «Pilates» – high-class fitness. Center of printing services «Rainbow», 208 p.
2. Garkava, OV. (2015). Development of flexibility in physical education classes by means of pilates. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3(58)15, 45-48.
3. Zawidivska, NO. (2010). Ways of optimization of physical culture and sports activity of students of higher educational institutions. Physical education, sports and health culture in modern society, 2(10), 50-54.
4. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
6. Chris, J. (2005). Pilates. New York. 115.
7. Karter, K. (2000) The Complete Idiot's Guide to the Pilates Method. Penguin Group US. 352.
8. Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. British Journal of Educational Psychology, 71(2). 225-242.
9. Saimon, R. (2007). Pilates your way to health: Educational grant. Toronto. 125.
10. Stadnik, V. (2014). Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies, 3(22). 47-51.

УДК 796.06:330.3

Стасюк Р. М.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Сумський державний університет
Васильєв В. В., Песоцький С. М.,
викладачі кафедри фізичного виховання,
Сумський державний університет

ЕКОНОМІЧНІ ПЕРЕДУМОВИ ФОРМУВАННЯ РИНКОВИХ ВІДНОСИН У СФЕРІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Ринкові відносини у сфері фізичної культури і спорту започатковані з того часу, коли фізкультурно-спортивні послуги почали набувати форми товару. Ринок існує там і тоді, де і коли, з одного боку, є досить велика кількість бажаючих заплатити за потрібні їм фізкультурно-спортивні послуги, а з іншого, достатнє число виробників, спроможних надати такі послуги, забезпечуючи при цьому їх високу якість. Отож, ринок у сфері фізичної культури і спорту являє собою обіг специфічних товарів фізкультурно-спортивних послуг.

Ключові слова: ринкові відносини, фізична культура, платні послуги.

Стасюк Р. Н., Васильев В. В., Песоцкий С.Н. Экономические предпосылки формирования и развития рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта. Рыночные отношения в сфере физической культуры и спорта начаты с того времени, когда физкультурно-спортивные услуги начали принимать форму товара. Рынок существует там и тогда, где и когда, с одной стороны, достаточно большое количество желающих заплатит за нужные им физкультурно-спортивные услуги, а с другой, достаточное число производителей, способных предоставит такие услуги, обеспечивая при этом их высокое качество. Итак, рынок в сфере физической культуры и спорта представляет собой обращение специфических товаров физкультурно-спортивных услуг.

Ключевые слова: рыночные отношения, физическая культура, платные услуги.

Stasyuk R., Vasilyev V., Pesotsky S. Economic prerequisites of the formation and development of market relations in the field of physical culture and sports. Market relations in the field of physical culture and sports started from the time when physical education and sports services began to take the form of goods. The market exists there and then, where and when, on the one hand, there is a sufficiently large number of people willing to pay for the physical training and sports services they need, and on the other, a sufficient number of manufacturers capable of providing such services, while ensuring their high quality. So, the market in the field of physical culture and sports is the circulation of specific products of physical culture and sports services, and the totality

of relations regarding their purchase and sale.

These features of the market in the field of physical culture and sports are not limited to. This is just what lies on the surface of economic life. There are more significant specific features of the sports and sports services market, which are caused by deep socio-economic processes and flow from the very essence of physical culture and sports as a social phenomenon and as a branch of the economy. Their analysis allows us to find out what the uniqueness of the market of physical culture and sports services, under the influence of what factors the formation and development of the market environment in the field of physical culture and sports takes place, gives and what the market of physical culture and sports cannot give. Undoubtedly, the mentioned problems are relevant for specialists, first of all, the managerial profile, they directly solve the issues of adaptation of physical culture and sports in new economic conditions.

Keywords: market relations, physical culture, paid services.

Постановка проблеми. Ринкові відносини у сфері фізичної культури і спорту започатковані з того часу, коли фізкультурно-спортивні послуги почали набувати форми товару. Ринок існує там і тоді, де і коли, з одного боку, є досить велика кількість бажаючих заплатити за потрібні їм фізкультурно-спортивні послуги, а з іншого, достатнє число виробників, спроможних надати такі послуги, забезпечуючи при цьому їх високу якість.

Отже, ринок у сфері фізичної культури і спорту являє собою обіг специфічних товарів фізкультурно-спортивних послуг, і сукупність відносин з приводу їх купівлі та продажу. Якщо розглядати ринок фізкультурно-спортивних послуг у широкому розумінні, то можна стверджувати, що він являє собою певний спосіб організації економічного життя у сфері фізичної культури і спорту [1, 5].

Ринок є сферою діяльності покупців та продавців фізкультурно-спортивних послуг. Покупцями фізкультурно-спортивних послуг виступають їх споживачі-фізкультурники, спортсмени, глядачі. Продавцями фізкультурно-спортивних послуг є їх виробники фізкультурно-спортивні підприємства (фірми) чи окремі особи (наприклад, тренери, інструктори).

Істотною особливістю ринку у сфері фізичної культури і спорту є те, що на ньому існують покупці, які можуть купувати послугу не для споживання, а для використання з метою комерції. Йдеться про фірми інших галузей економіки, які використовують спортивні змагання (спортивно-видовищні послуги) або окремих їх учасників. Слід відзначити й те, що одна і та ж фізкультурно-спортивна послуга може одночасно знайти велику кількість покупців. Це зумовлено можливістю колективного (групового) споживання послуги. Аналіз їх дає змогу з'ясувати, у чому неповторність ринку фізкультурно-спортивних послуг, під впливом яких факторів відбувається формування та розвиток ринкового середовища у сфері фізичної культури і спорту, що дає і чого не може дати ринок фізичної культури і спорту. Безперечно, названі проблеми є актуальними для вітчизняних фахівців, насамперед, управлінського профілю, які безпосередньо розв'язують питання адаптації фізичної культури і спорту в нових економічних умовах.

Аналіз літературних джерел. Деякими авторами було визначено умови існування сучасного ринку. До них відносять свободу підприємництва, вільний вибір контрагента (покупця чи продавця), конкуренцію виробників товарів, самостійне визначення виробником Цін на товари, наявність відносного балансу між попитом та пропозицією товарів. Ці умови у цілому є справедливими і для ринку фізкультурно-спортивних послуг. Водночас у сфері фізичної культури і спорту діє ряд об'єктивних факторів, що модифікують класичні умови існування ринку. Ці фактори умовно поділяють на дві групи: внутрішні і зовнішні [3].

Порівняно з іншими галузями економіки, у сфері фізичної культури і спорту ринкові відносини розвиваються в досить жорстких межах. Одна з об'єктивних причин цього специфіка фізкультурно-спортивних послуг. Такі їх властивості, як невідчутність, неможливість зберігання, несталість якості, обов'язковість регулярного споживання істотно ускладнюють формування ринкового попиту.

Дійсно, якщо фізкультурно-спортивну послугу не можна до моменту споживання оглянути, виміряти, скуштувати, тобто попередньо оцінити (як це можна зробити з матеріальним продуктом), то це значно ускладнює вибір контрагента. Адаже покупцю споживачу важко у такий спосіб порівняти аналогічні послуги кількох виробників і вибрати найкращу.

Відомо, що після невдало проведеного матчу спортивною командою кількість бажаючих спостерігати наступну гру, як правило, зменшується. До того ж (оскільки послуга не може зберігатися) невдале спортивне видовище замінити на інше, більш якісне, не можна [2, 4].

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Мета статті (постановка завдань) – розкриття сутності та головних факторів розвитку підприємницької діяльності в галузі фізичної культури і спорту.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз; метод аналогії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Негативно впливає зростання попиту на фізкультурно-спортивні послуги й необхідність їх регулярного споживання. Особливо це стосується фізкультурно-оздоровчих послуг, регулярні заняття котрих потребують неабияких фізичних та вольових зусиль, значних витрат вільного часу. А це не кожному під силу. До того ж певна частина людей, піклуючись про власне здоров'я, схильна віддавати перевагу засобам медицини як таким, що дають швидкий ефект за незначних витрат коштів, часу, фізичної та психічної енергії.

Істотно обмежує розвиток ринкових відносин невіддільність фізкультурно-спортивної послуги від джерела виробництва. Як уже відзначалося авторами, ця властивість породжує природну монополію виробника послуг. А, як відомо, монополія це антипод конкуренції. Без конкуренції ж важко уявити собі повноцінний ринок [2].

Межі поширення ринку у сфері фізичної культури і спорту визначаються також місцем та роллю галузі у суспільному

житті тієї чи іншої країни. Споживання фізкультурно-спортивних послуг має важливе значення як для окремої людини, так і для суспільства у цілому. Особливо це стосується фізкультурно-виховних та фізкультурно-оздоровчих послуг, бо саме вони здатні задовольняти життєво важливі потреби людей – потреби у зміцненні здоров'я й веденні здорового способу життя. Щоб забезпечити задоволення цих потреб, необхідно створити умови для широкого доступу населення до названих послуг. За наявності класичного ринку з вільним ціноутворенням це нереально, оскільки для багатьох послуг виявляються не «по кишені». Тому держава змушена надавати їх або безплатно, або за регульованими цінами. Тим самим вона істотно звуужує рамки ринкових відносин, виключаючи з них значну кількість послуг.

Вторинність ринку фізкультурно-спортивних послуг. Досвід розвитку фізичної культури і спорту у різних країнах світу свідчить про те, що ефективність функціонування ринку фізкультурно-спортивних послуг, межі його розгортання багато у чому залежать від зовнішніх економічних факторів. Головні серед них рівень розвитку економіки країни у цілому, розвиток галузей народного господарства, що виробляють супутні щодо фізкультури і спорту товари та послуги.

Загальний рівень розвитку економіки країни є визначальним для формування ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту. Чим розвиненіша економіка, тим вищі доходи населення країни. А чим вищі доходи, тим більші можливості у людей витратити частину їх на споживання фізкультурно-спортивних послуг, тобто на формування ринкового попиту.

На певному (як правило, досить зрілому) етапі розвитку ринкової економіки виникає ситуація, коли в розвитку ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту стають зацікавленими підприємці інших галузей економіки. Така ситуація, зокрема, має місце в країнах Західної Європи [3].

Причина полягає в тому, що вичерпавши засоби відносно легкої реалізації своїх товарів, бізнес шукає нові нетрадиційні засоби проникнення на ринок. І він їх знаходить у сфері фізичної культури і спорту. Фізкультура і спорт, завдяки своєму високому соціальному статусу, привертають увагу значної частини населення будь-якої країни, яке й стає споживачем фізкультурно-спортивних послуг. Враховуючи це, бізнесмени інших галузей економіки прийшли до ідеї використати ринок фізкультурно-спортивних послуг як вікно у ринок товарів та послуг, які вони хочуть запропонувати покупцям.

Реалізація такої ідеї здійснюється у двох основних напрямках. Поперше, це поєднання ринку фізкультурно-спортивних послуг та ринку інших товарів. Воно найбільш ефективно у тому разі, коли споживачам фізкультурно-спортивних послуг пропонують супутні товари чи послуги. Наприклад, особі, що займається у фізкультурно-оздоровчій групі, можуть запропонувати послуги сауни, масажу, медичнодіагностичні послуги тощо. А глядач, який відвідує спортивно-видовищний захід, може придбати продукти харчування, напої, спортивні сувеніри тощо. Загальний доход торгових фірм при цьому досягає близько 80 тис. доларів.

Подруге, ринок фізкультурно-спортивних послуг інтенсивно використовується бізнесом як сприятливе середовище розповсюдження інформації про себе серед потенційних споживачів своїх товарів. Особливо великі можливості для цього надає ринок спортивно-видовищних послуг, який збирає величезні аудиторії глядачів. Використовуючи популярність та його особливий імідж, представники бізнесу отримують незвичайний і відносно недорогий канал розповсюдження інформації про свою фірму та продукцію. Це дає змогу зміцнити та піднести досягнутий рівень популярності фірми і створити її новий імідж. Істотно підвищує ефективність використання бізнесом Ринку спортивно-видовищних послуг телебачення. Під час трансляцій спортивних змагань зображення реклами різних фірм стає засобом впливу на свідомість вже не десятків тисяч, а мільйонів потенційних покупців.

Користування ринком фізкультурно-спортивних послуг не є безплатним. За право реалізовувати свої товари, демонструвати рекламні матеріали під час фізкультурно-спортивних заходів фірми сплачують значні суми закладкам фізичної культури і спорту. Цим самим вони здійснюють фінансування їхньої діяльності, що, у свою чергу, сприяє збільшенню виробництва фізкультурно-спортивних послуг, а отже й розширенню ринку у сфері фізичної культури і спорту [5].

Аналіз особливостей ринку фізкультурно-спортивних послуг потребує звернення до таких ключових ринкових категорій, як попит і пропозиція. Від характеру взаємодії між ними залежать якісні та кількісні параметри ринку.

Попит на фізкультурно-спортивні послуги зумовлюється багатьма факторами. Головними серед них є:

1) рівень якості (корисності) фізкультурно-спортивної послуги. Одночасно слід підкреслити, що він залежить, насамперед, від людського фактора, тобто від кваліфікації виробника фізкультурно-спортивної послуги. Чим вища майстерність методиста, тренера чи спортсмена, тим більше виявиться бажаних займатися оздоровчою фізкультурою або відвідувати спортивні змагання, тобто стати споживачами фізкультурно-спортивних послуг. Таким чином, рівень якості послуги є визначальним фактором формування ринкового попиту;

2) ціна фізкультурно-спортивної послуги. Існує обернена залежність між рівнем ціни і кількістю бажаних купити послугу. Ця залежність особливо добре помітна у країнах з низьким рівнем доходів населення;

3) рівень доходів населення. Високий рівень доходів дає змогу людям витратити відносно більше коштів на споживання фізкультурно-спортивних послуг. Тому населення розвинених країн активніше займається оздоровчою фізичною культурою та відвідує спортивно-видовищні заходи, ніж мешканці «бідних» держав;

4) наявність вільного часу у населення. Цей фактор пов'язаний з попереднім, доповнює і підсилює його дію. Позитивно впливає на рівень попиту на фізкультурно-спортивні послуги;

5) рівень виробництва та ціни супутніх послуг. Можливість отримати супутні послуги є додатковим стимулом відвідання фізкультурно-оздоровчих занять чи спортивних змагань. Водночас, високі ціни на них можуть призвести до втрати деякої кількості споживачів фізкультурно-спортивних послуг. Наприклад, висока ціна на інформаційні матеріали до футбольного матчу може змусити деяку частину вболівальників залишитися біля телевізора, щоб скористатися поел у гами спортивного коментатора;

6) ціна послуг субститутів. Цей фактор породжений конкуренцією між фізичною культурою і спортом та іншими

галузями соціальнокультурної сфери (насамперед, сферою культури). Порівнюючи ціни, споживач робить вибір, на що йому витратити свої заощадження: на відвідання спортивного змагання, вистави у драматичному театрі або концерту поп-музики.

Рівень забезпечення попиту на фізкультурно-спортивні послуги залежить від їхньої пропозиції, що складається на ринку певний період часу в суспільстві діє сукупність факторів, які зумовлюють обсяг пропозиції фізкультурно-спортивних послуг. Головні серед них:

1) рівень розвитку матеріальнотехнічної бази фізичної культури і спорту в країні. Чим ширша мережа фізкультурно-спортивних закладів, чим краще вони обладнані, тим більша кількість людей може скористатися ними, тобто стати споживачами фізкультурно-спортивних послуг. Важливе значення має також раціональне використання фізкультурно-спортивних об'єктів. Оптимальне їх завантаження може істотно збільшити обсяг пропозиції на послуги. Розв'язання цієї проблеми є важливим завданням спортивного менеджменту;

2) наявність фахівців з фізичного виховання і спорту. Даний фактор відіграє провідну роль у досягненні необхідного рівня пропозиції фізкультурно-спортивних послуг. Це зумовлено тим, що послуги у сфері фізичної культури і спорту виробляються переважно живою працею. Ефект від дії цього фактора у значній мірі залежить від структури фізкультурних кадрів. Вона повинна узгоджуватись із структурою попиту на фізкультурно-спортивні послуги. У розвинених країнах таке узгодження здійснюється на основі дії ринкових механізмів у межах ринку робочої сили. Результат діяльності фахівців залежить від технічної забезпеченості їхньої праці. Тобто має бути досягнуто узгодженості з попереднім фактором, що також є важливою проблемою спортивного менеджменту;

3) рівень витрат на виробництво фізкультурно-спортивних послуг. Цей фактор перебуває в оберненій залежності з обсягом пропозиції послуг. Чим дорожчим є виробництво послуг, тим меншу їх кількість (в умовах обмежених ресурсів) може запропонувати виробник споживачам. Тому важливою проблемою спортивного менеджменту є аналіз витрат та визначення шляхів їх скорочення. Водночас треба мати на увазі, що необґрунтоване зниження витрат може призвести до падіння якості фізкультурно-спортивних послуг, а отже, спричинити зменшення попиту на них;

4) рівень ринкової ціни на фізкультурно-спортивну послугу. Чим вища ціна на даний вид послуг складається на ринку, тим більша готовність виробника надавати саме ці послуги. Проте слід пам'ятати, що ціна не повинна стати непереборною перешкодою для споживання фізкультурно-спортивних послуг широким загалом населення країни. Тому разом із ціновим фактором у суспільстві мають діяти інші (нецінові) економічні стимули зростання пропозиції послуг засобами фізичної культури і спорту;

5) економічне стимулювання виробництва фізкультурно-спортивних послуг доповнює дію попереднього фактора. Для стимулювання виробництва, а значить, і зростання пропозиції фізкультурно-спортивних послуг, у розвинених країнах існує система пільг виробникам (звільнення від оподаткування доходів, державні дотації тощо).

Взаємодія попиту і пропозиції складає механізм ринку фізкультурно-спортивних послуг. Він має свої специфічні особливості. Як уже відзначалось, виробництво і споживання фізкультурно-спортивних послуг збігається у часі й потребує обов'язкової участі споживача. При цьому можливості виробника у наданні послуг жорстко обмежені рівнем розвитку матеріальної бази, тобто пропускною спроможністю фізкультурно-спортивної споруди. Це означає, що рівень пропозиції послуг у даний момент є фіксованим. В той же час, рівень попиту, як завжди, залежить від ціни на послугу. В результаті отримуємо ситуацію, дещо відмінну від класично ринкової. Отож, формування та розвиток ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту це складний соціальноекономічний процес, що віддзеркалює у собі певне протиріччя. З одного боку, в суспільстві, що базується на розвиненій ринковій економіці, діють фактори, що сприяють швидкому розвитку ринку фізкультурно-спортивних послуг. Вони зумовлені інтересами бізнесу, який розглядає фізкультуру і спорт як важливий засіб збільшення своїх доходів. З іншого боку, в будь-якому суспільстві розвиток ринкових відносин у сфері фізичної культури і спорту істотно обмежується рядом об'єктивних обставин, що зумовлені соціальноекономічною суттю цієї важливої галузі народного господарства. На зростання попиту на фізкультурно-оздоровчі послуги впливають також умови відтворення робочої сили у ринковій економіці, вимоги ринку праці. Відносний надлишок робочих рук на ринку праці, конкуренція за вільні робочі місця змушують працівників більш відповідально ставитися до свого здоров'я, своєї фізичної форми. Крім того, багато західних фірм застосовують економічні стимули, що спонукають їхніх співробітників займатися фізкультурою і спортом, вести здоровий спосіб життя (регулярне тестування на предмет визначення рівня фізичної підготовки, виплата заохочувальних премій тощо). Так в активній частині населення формується стійка потреба у регулярному споживанні фізкультурно-оздоровчих послуг [2, 4, 5].

Не останню роль у підвищенні попиту на фізкультурно-оздоровчі послуги у цивілізованому світі відіграє постійне зростання цін на медичні послуги та лікарські препарати. Склалися умови, коли дешевше регулярно займатися фізкультурою і спортом, ніж лікуватися. Так, спеціалісти Президентської ради США з фізичної підготовки і спорту доводять, що стан здоров'я лише на 10 % залежить від медицини й на 90 % від рівня життя та фізичної підготовки [3].

Згадуючи про негативну тенденцію, що протидіє зростанню попиту, а отже, розширенню ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, слід відзначити її об'єктивну зумовленість. Як уже відзначалось, однією з властивостей фізкультурно-оздоровчої послуги є необхідність її регулярного споживання для отримання ефекту. Ця особливість висуває досить жорсткі умови до споживача послуги. Він повинен дотримуватися відповідного режиму в побуті, харчуванні, відмовитися від шкідливих звичок. Зрештою, йому необхідно змиритися з втратами вільного часу, щоб дістатися до місця занять і повернутися додому. Та й самі заняття потребують значного напруження фізичних та духовних сил. Це до снаги не кожній людині. Отож не кожний громадянин готовий стати споживачем, тобто покупцем на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг.

Крім того, потрібно мати на увазі, що навіть у високорозвинених країнах поряд із заможними та середньозабезпеченими існують малозабезпечені громадяни, не спроможні платити за фізкультурно-оздоровчі послуги.

Практика розвинених країн свідчить про те, що на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг переважає перша із розглянутих тенденцій. Тобто має місце досить стабільне зростання попиту на послуги.

Висновки. Таким чином, держава веде активну політику на ринку фізкультурно-оздоровчих послуг, розв'язує складні економічні проблеми, пов'язані з виробництвом послуг, безпосередньо сприяє збереженню гуманістичної спрямованості у розвитку фізичної культури та масового спорту, протидіє перетворенню їх в елітарну сферу суспільства, недоступну широкому загалу населення.

Ринок фізкультурно-оздоровчих послуг активно використовує бізнес інших галузей економіки. Насамперед, це стосується виробників товарів спортивного та туристського призначення. Попит на фізкультурно-оздоровчі послуги тісно пов'язаний з попитом на супутні товари, а якість (корисність) фізкультурно-оздоровчої послуги багато в чому зумовлюється наявністю та якістю цих товарів: спортивного одягу, взуття, екіпіровки, спортивних снарядів, обладнання тощо.

Таким чином, ринок спортивно-видовищних послуг формується переважно за рахунок послуг, що надаються засобами «видовищних» видів спорту. Економічні ж відносини, що виникають у зв'язку з виробництвом та споживанням решти спортивно-видовищних послуг, звичайно, не мають ринкового характеру й регулюються державою.

Розглядаючи вплив цін на спортивно-видовищні послуги та рівень попиту на них, дає змогу зробити висновок, що зростання ціни (за всіх інших рівних умов) спричиняє падіння попиту на товар. Не є виключенням і спортивно-видовищна послуга як товар. Водночас, на ринку видовищних послуг може скластися ситуація, коли підвищення (навіть досить істотне) цін на квитки не призводить до падіння відвідування змагань.

Перспективи подальших досліджень полягає у вивченні ринку спортивно-тренувальних послуг. З вище викладеного можливо припустити, що попит на цьому ринку переважає пропозицію.

Література

1. Кулишкін Д. Ю. Олимпийское наследие как фактор социально-экономического развития туристической территории (на примере города-курорта Сочи): дисс. ... канд. эконом. наук : 08.00.05 / Кулишкін Д. Ю. – Сочи, 2017. – 158 с.
2. Макогон О. В. Сутність спортивного права України / О. В. Макогон. // Вісник Академії адвокатури України. – 2015. – Том 12. – № 1(32). – С. 70 – 78.
3. Мічуда Ю. Особливості наукового аналізу сучасного ринку у сфері фізичної культури і спорту // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2001. – № 4. – С.82-86.
4. Мічуда Ю. Проблеми розвитку підприємництва у сфері спорту для всіх // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. – № 1. – С. 82-86.
5. Саннікова М. В. Правове регулювання фізичної культури та спортивною діяльністю в Україні / М. В. Саннікова. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків, 2018. – № 5 (67). – С. 33 – 38.

Reference

1. Kulishkin D. (2017) Olympic heritage as a factor in the socio-economic development of the tourist territory (on the example of the resort city of Sochi): Diss. ... Cand. eco Sciences: 08.00.05 / Kulishkin D. Yu. - Sochi. - 158 p.
2. Makogon O. (2015) Sutnist sports law of Ukraine / O.V. Makogon. // Bulletin of the Academy of Advocacy of Ukraine. - Vol. 12. - № 1 (32). - pp. 70 - 78.
3. Michuda Yu. (2001) Specialties of scientific analysis of the important market in the sphere of the physical culture and sports // Theory and methods of physical training and sports. - № 4. - P.82-86.
4. Michuda Yu. (2007) Problemy rozvitku pidpriemnistva in the field of sports for all // Theory and methods of physical training and sport. - № 1. - p. 82-86.
5. Sannikova M. (2018) Pravove regulating the physical culture and sports activities in Ukraine / M.V. Sannikova. // Slobozhansky Sports Science Bulletin. - Kharkiv. - № 5 (67). - p. 33 - 38.

Стасюк Р. М.,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,

Сумський державний університет

Куриленко О. В., Лысенко О. В.,

викладачі кафедри фізичного виховання,

Сумський державний університет

МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ В КОМАНДНИХ СПОРТИВНИХ ІГРАХ

В даний час накопичено чимало наукової інформації про закономірності впливу тренувального навантаження на функціональний стан різних систем організму і рівень підготовленості кваліфікованих спортсменів, що дозволяє реально підійти до ефективного управління через індивідуалізацію навчально-тренувального процесу. Індивідуалізація навчально-тренувального процесу є однією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить врахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантаження.

Ключові слова: методологія, управління, індивідуалізація, навантаження, командні спортивні ігри.

Стасюк Р. Н., Куриленко О. В., Лысенко О.В. Методологические основы индивидуализации подготовки в командных спортивных играх. В настоящее время накоплено немало научной информации о закономерностях влияния тренировочной нагрузки на функциональное состояние различных систем организма и уровень подготовленности квалифицированных спортсменов, позволяет реально подойти к эффективному управлению через индивидуализацию

учебно-тренувального процесу. Індивідуалізація учебно-тренувального процесу являється однією з форм управління підготовкою, в основі якої лежить урахування особливостей і можливостей конкретних спортсменів при плануванні навантаження.

Ключевые слова: методологія, управління, індивідуалізація, навантаження, командні спортивні ігри.

Stasyuk R., Kurylenko O., Lysenko O. Methodological foundations of individualization of training in the team sports games. At the present time, a lot of scientific information has been accumulated on the patterns of the influence of the training load on the functional state of various body systems and the level of training of qualified sportsmen, which makes it possible to really approach effective management through the individualization of the training process. Individualization of the training process is one of the forms of training management, which is based on taking into account the features and capabilities of specific athletes when planning load.

An integral component of the management system of the training process is the stage of the practical implementation of training plans. This issue is particularly acute in the implementation of individualized load programs in team sports games. This is due to the fact that, due to the specific nature of the competitive activity, the bulk of the exercises here are collective exercises and trainings. However, the more players whose actions are to be subordinated to the solution of a specific collective task, participate in the exercise, the more difficult it is to individualize their load without compromising the effectiveness of collective interactions. Therefore, in this situation, preference, as a rule, is given to the improvement of collective actions, regardless of the individual opportunities of individual sportsmen. The maximum individualization of the training load in team sport games is carried out only during individual training sessions or tasks.

Keywords: methodology, management, individualization, load, team sports games.

Постановка проблеми. В даний час провідні фахівці спорту критично ставляться до механічного нарощування обсягу навантаження як до способу підвищення ефективності тренування. Постійне збільшення цього показника з кожним роком робить все менший і менший вплив на зростання спортивних результатів. Отже, необхідна орієнтація на інші шляхи підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів. До таких фахівці відносять, наприклад:

- 1) конкретизацію сумарного обсягу тренувальних навантажень в залежності від інтенсивності і фізіологічної спрямованості;
- 2) оптимізацію співвідношення навантажень різної спрямованості;
- 3) вдосконалення організаційних основ тренування таким чином, щоб вона могла передбачати оптимальні умови для повноцінної реалізації адаптаційних можливостей організму спортсмена на основі раціонального взаємозв'язку між витратами і відновленням його енергетичних ресурсів;
- 4) раціоналізацію структури навчально-тренувального процесу [2, 4, 5].

Крім того, багато хто з них одноставно в тому, що одним з найбільш перспективних напрямків підвищення ефективності навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменів є той, в основу якого покладено облік відповідності індивідуальних можливостей спортсмена пропонованих навантажень і пропонованим вимогам [1].

Звісно ж, що при відносно малому обсязі показників стану, сукупність яких дозволяє класифікувати спортсменів на певні групи, програмування тренувального навантаження не викликає особливих проблем, так як її вплив розглядається у взаємозв'язку лише з однією системою організму, прийнятою за критерій ефективності процесу підготовки. Зовсім інша справа, коли необхідно враховувати велику кількість показників, що відображають функціональний стан різних систем організму і видів підготовленості. Звісно ж, що в подібному випадку потрібна певна методологія обліку індивідуальних особливостей при програмуванні тренувального навантаження.

Аналіз літературних джерел. Аналіз літератури показує, що існуючі підходи до процесу індивідуалізації підготовки спортсменів в командних спортивних іграх обмежуються наступним:

- 1) розрахунком критеріїв оцінки індивідуальних показників змагальної діяльності та підготовленості;
 - 2) розрахунком моделей (еталонів) індивідуальної змагальної діяльності;
 - 3) використанням критеріїв і моделей для оцінки реальних показників змагальної діяльності спортсменів і визначення лімітуючих компонентів;
 - 4) складанням тренувальних програм з урахуванням цих лімітуючих компонентів.
- Очевидним є факт, що в даному випадку залишаються неясними питання:
- 1) підходу до вибору критеріїв оцінки змагальної діяльності та стану гравців;
 - 2) субординаційного відношення між критеріями колективного та індивідуального змагальної діяльності;
 - 3) критеріїв індивідуальної доступності навантаження;
 - 4) критеріїв індивідуальної доцільності навантаження;
 - 5) методології використання критеріїв в процесі індивідуального планування тренувального навантаження [3].

У цих програмах не береться до уваги також і один з необхідних елементів управління навчально-тренувальним процесом, який пов'язаний з прогнозуванням стану спортсменів під впливом планованого командного навантаження, що переважає, як правило, над індивідуальною.

Результати досліджень в спорті свідчать, що прогнозування - це невід'ємний і систематизується елемент процесу управління підготовкою спортсменів, так як поставлені цілі та етапи їх реалізації формують всю систему підготовки як окремих гравців, так і команди в цілому [1, 2].

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Дослідження виконано згідно плану наукових робіт кафедри фізичного виховання та спорту Сумського державного університету.

Мета статті – створення ефективних механізмів управління навчально-тренувальним процесом, на основі обґрунтованості існуючих підходів з позиції відповідності теорії управління.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз; метод аналогії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Максимальна індивідуалізація тренувального навантаження в командних спортивних іграх здійснюється лише під час індивідуальних тренувань або завдань. Разом з тим ці форми проведення занять або подібні вправи не сприяють удосконаленню колективних взаємодій. Тому обсяг індивідуальних тренувань при побудові процесу підготовки незначний, хоча фахівці і рекомендують збільшити його до 25-30% від усього часу підготовки [5].

Таким чином, необхідність удосконалення перш за все колективних взаємодій, з одного боку, і індивідуалізації тренувального навантаження, з іншого - настійно вимагають розробки технології реалізації індивідуальних планів підготовки в процесі використання різних форм проведення занять, методів організації займаються і виконання вправ в спортивних іграх.

Звісно ж, що відсутність науково обґрунтованої методології обліку індивідуальних особливостей спортсменів при їх підготовці не дозволяє встановлювати ступінь доступності і доцільності планованої общекомандної навантаження, що знижує ефективність навчально-тренувального процесу.

Управління навчально-тренувальним процесом передбачає певну послідовність конкретних заходів, що дозволяють цілеспрямовано планувати навантаження, спираючись на інформацію про вихідний стан спортсменів і ступеня його відповідності необхідному рівню, а також коригувати наступні плани в залежності від реального тренувального ефекту [2].

Отже, процес індивідуалізації підготовки гравців, в основі якого лежить планування доступною, відповідно до індивідуальних можливостей, і доцільною, відповідно до основною метою тренування, навантаження також повинен включати відомі процедури управління.

Безперечно, що основною метою підготовки спортсменів є досягнення високого спортивного результату на змаганнях, що можливо лише при відповідному рівні підготовленості та змагальної діяльності гравців. У командних спортивних іграх результат в змаганнях обумовлений як станом і ефективністю змагальної діяльності окремих гравців, так і успішністю колективних взаємодій. Тому для отримання інформації контролю піддаються як індивідуальні, так і колективні показники, що кількісно характеризують стан гравців, а також обсяг, різноманітність і ефективність індивідуальної і колективної змагальної діяльності. Разом з тим представляється, що не всі реєструються показники придатні для індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а лише ті з них, які дозволяють відобразити внесок кожного конкретного спортсмена в гру всієї команди.

Відомо, що крім реєстрації контроль включає також і оцінювання показників, суть якого полягає в зіставленні реальної величини з прийнятим еталоном. У спорті за еталон береться, як правило, рівень показників, що забезпечує досягнення високого спортивного результату. З цієї метою розробляються всілякі модельні характеристики найсильніших гравців і команд [3].

Однак модельні характеристики самі по собі дозволяють визначити лише відносний рівень відповідності контрольованих показників, тоді як для управління навчально-тренувальним процесом необхідно знати абсолютну оцінку неузгодженості між реальною і належною величинами.

Аналіз літератури показує, що для цього доцільно застосування оціночних шкал, що дозволяють визначити якісні зміни в керованому об'єкті, а також відповідність реальної величини належному рівню, що обумовлює досягнення високого спортивного результату. Причому однакова розмірність оцінок в цих шкалах дає можливість здійснювати різні операції, немінучі при комплексному обліку великого числа показників [2, 4].

Приступаючи до аналізу отриманої інформації про стан об'єкта управління, необхідно враховувати і той факт, що не всі компоненти стану і підготовленості гравців рівнозначно впливають на ефективність змагальної діяльності: одні з них є основними, інші - другорядними.

Для цього в спорті йдуть по шляху пошуку таких показників, які б могли служити критеріями оцінки ефективності навчально-тренувального процесу та змагальної діяльності. Звісно ж, що єдиним інтегральним критерієм ефективності підготовки спортсменів і їх змагальної діяльності в будь-якому виді спорту, в тому числі і в командних спортивних іграх, є досягнутий на змаганнях результат. Разом з тим і сама змагальна діяльність, орієнтована на досягнення високого спортивного результату, висуває певні вимоги до діяльності і станом гравців. Таким чином, ці вимоги також є критеріями оцінки, але вже рівня підготовленості гравців. Отже, система критеріїв дозволяє визначити лімітуючі компоненти підготовленості гравців, що робить можливим цілеспрямоване побудова навчально-тренувального процесу з метою їх усунення для досягнення високого спортивного результату.

У командних видах спортивних ігор ефективна змагальна діяльність, відповідна високому спортивному результату, висуває певні вимоги насамперед до колективних взаємодій, що лежить в основі створення вигідних ситуацій для ураження суперника. Тому критеріями оцінки ефективності реальної колективної діяльності повинні бути параметри змагальної діяльності команди, що сприяють досягненню перемоги як в окремому матчі, так і в серії ігор.

Тут необхідно зазначити, що під впливом певних об'єктивних чинників складу цих критеріїв може істотно змінюватися. У футболі, наприклад, встановлено, що такими чинниками є тривалість міжігрових циклів, місце проведення матчу і ін. Отже, якщо спиратися на ці критерії і зіставляти реальні показники змагальної діяльності команди в грі з

відповідною оціночною шкалою, можна визначити справжню ефективність колективних взаємодій з урахуванням впливу цих факторів, а також конкретизувати сильні і слабкі сторони підготовленості команди.

У командних видах спортивних ігор ефективна змагальна діяльність, відповідна високому спортивному результату, висуває певні вимоги насамперед до колективних взаємодій, що лежить в основі створення вигідних ситуацій для ураження суперника. Тому критеріями оцінки ефективності реальної колективної діяльності повинні бути параметри змагальної діяльності команди, що сприяють. Разом з тим ефективність колективних взаємодій багато в чому обумовлена рівнем індивідуальної підготовленості окремих спортсменів, що лежить в основі не тільки створення, але і реалізації вигідних ситуацій. Очевидно, що даний факт обумовлює наявність певних вимог до стану і змагальної діяльності окремих гравців відповідно до їх амплуа. Отже, ці вимоги, орієнтовані на досягнення високого спортивного результату, також можуть служити критеріями, але вже оцінки реальних показників індивідуальної підготовленості гравців [1].

Очевидним є факт, що використання критеріїв ефективності змагальної діяльності, а також системи оціночних шкал дозволяє зіставити реальні показники індивідуальної підготовленості та колективної діяльності з відповідними нормами, які зумовлюють досягнення високого спортивного результату. Таким чином стає реальним визначення сильних і слабких сторін індивідуальної і колективної підготовленості спортсменів, тобто встановлюється рівень можливостей реалізації вимог ефективної змагальної діяльності та визначаються цілі та завдання по їх корекції в процесі подальшої підготовки.

Звісно ж, що конкретизовані в результаті аналізу інформації вимоги щодо підвищення ефективності колективної та індивідуальної змагальної діяльності, а також рівня стану гравців дозволяють на наступному етапі управління приступити до безпосереднього планування навчально-тренувального процесу. Очевидним є факт, що наявність не тільки індивідуальних, але і колективних завдань, орієнтованих на підвищення ефективності змагальної діяльності, обумовлює необхідність їх взаємного обліку в навчально-тренувальному процесі.

Однак у зв'язку з тим, що всі дії під час матчу здійснюються перш за все в рамках взаємодії всієї команди, пріоритетним напрямком побудови навчально-тренувального процесу представляється таке планування навантаження, яке відповідає перш за все завданням підвищення ефективності колективної змагальної діяльності, але з подальшою її корекцією, враховує індивідуальні можливості і завдання підвищення рівня індивідуальної підготовленості гравців відповідно до їх амплуа в команді.

Мабуть, в даному випадку, зіставивши реальні можливості конкретного гравця з планованою командною навантаженням, можна встановити рівень її індивідуальної доступності. Очевидно, що якщо це навантаження або її компоненти недоступні конкретному гравцеві, то рівень її труднощі необхідно індивідуалізувати так, щоб він став доступний. Доступною, швидше за все, може вважатися лише та планована навантаження, яка відповідає реальним можливостям конкретного спортсмена: наприклад, якщо припустити, що швидкісна витривалість команди, яка обумовлює рухову активність гравців під час матчу, знаходиться на задовільному рівні. Отже, планувати цілеспрямовану роботу по її вдосконаленню, підвищенню обсягу даної навантаження можна лише тим спортсменам, у яких швидкісна витривалість знаходиться на задовільному рівні і вище. Гравцям же, у яких швидкісна витривалість слабо розвинена, підвищений обсяг цих завдань буде недоступний, що передбачає корекцію плану відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів [2].

Після того як визначено шляхи індивідуалізації доступності планованого навантаження, необхідно встановити ступінь її доцільності, тобто орієнтації завдань на підвищення ефективності змагальної діяльності команди. Звісно ж, що лише плановане командне навантаження, а також завдання, що відповідають вимогам підвищення рівня індивідуальної підготовленості конкретних спортсменів певних амплуа і орієнтовані на досягнення високого спортивного результату в змаганнях, можуть вважатися доцільними. Отже, прогнозуючи можливі зміни індивідуальних показників підготовленості під впливом планованої доступної навантаження, можна визначити ступінь її відповідності необхідній динаміці. Очевидно, що це дозволить визначити шляхи індивідуалізації командного навантаження з урахуванням вимог підвищення рівня підготовленості та ефективності змагальної діяльності конкретного спортсмена, що обумовлюють якість колективної гри.

Таким чином, плановане командне навантаження, що відповідає вимогам підвищення ефективності колективної гри, повинна проходити два етапи індивідуальної корекції:

- 1) за критеріями доступності;
- 2) за критеріями доцільності.

Лише після конкретизації даних компонентів індивідуалізації планованої командного навантаження можна здійснити реальне програмування змін відповідно до можливостей кожного гравця і завданнями підвищення ефективності змагальної діяльності. Очевидно, розглянутий методологічний підхід дозволить визначити роль і місце критеріїв та системи оціночних шкал індивідуальної підготовленості та колективної змагальної діяльності в процесі індивідуалізації рівня доступності та доцільності планованого командного навантаження спортивних іграх [5].

Висновок. Проведене дослідження показує, що загальнокомандне навантаження в спортивних іграх, складена з дотриманням основних методичних вимог, не забезпечує оптимальної структури її компонентів для кожного спортсмена окремо. Це призводить до того, що динаміка показників, що відображають стан різних систем організму і рівень підготовленості гравців, у відповідь на однакове навантаження у них відрізняється.

Оптимізація навчально-тренувального процесу в командних спортивних іграх правомірно пов'язується не тільки з виконанням основних методичних вимог сучасної системи спортивного тренування, але і з урахуванням індивідуальних особливостей кваліфікованих спортсменів при плануванні навантаження.

Розроблена методологія індивідуальних можливостей кваліфікованих спортсменів і ступеня їх відповідності вимогам колективної гри, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності команди, передбачає:

- 1) визначення критеріїв колективної змагальної діяльності, які обумовлюють ефективну гру команди в конкретному матчі або серії ігор;
- 2) визначення критеріїв індивідуальної підготовленості, що обумовлюють ефективну змагальну діяльність окремих спортсменів у відповідності з ігровим амплуа в складі команди;
- 3) розробку системи оціночних шкал, що дозволяють визначати рівень індивідуальних і колективних можливостей по реалізації вимог, що обумовлюють ефективність змагальної діяльності команди;
- 4) конкретизацію вимог щодо підвищення ефективності колективної змагальної діяльності і рівня індивідуальної підготовленості відповідно до ігровим амплуа в команді;
- 5) планування тренувального навантаження відповідно до вимог по корекції лімітують компонентів колективної змагальної діяльності;
- 6) визначення рівня індивідуальної доступності планованого командного навантаження;
- 7) індивідуалізацію планованого командного навантаження відповідно до її доступності для конкретного гравця;
- 8) визначення ступеня індивідуальної доцільності планованої командного навантаження;
- 9) індивідуалізацію планованого командного навантаження відповідно до ступеня її доцільності для конкретного гравця;
- 10) програмування змін планованого командного навантаження відповідно до індивідуальних можливостей і вимог колективної змагальної діяльності;
- 11) розробку плану практичної реалізації індивідуалізованої навантаження в навчально-тренувальному процесі;
- 12) практичну реалізацію індивідуальних програм підготовки в навчально-тренувальному процесі;
- 13) оцінку ефективності навчально-тренувального процесу, організованого з урахуванням індивідуальних програм підготовки.

Література

1. Ажиппо А. Ю. Онтология теории конституциональной диагностики физического развития и индивидуальных особенностей проявления физического развития и индивидуальных особенностей проявления биологического возраста /А.Ю. Ажиппо, Л. Е. Шестерова, В. А. Друзь и др. // - Харьков: ХГАФК, 2016. - 284 с.
2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. // Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. – Киев: Олимпийская литература, 2015. – Кн. 2. – 770 с.
3. Круцевич Т. Ю. Сучасні технології щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах/Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2016. — № 3. С. 109–114.
4. Темченко В. А. Применение игровых видов спорта в спортивно-ориентированном физическом воспитании студентов / В. А. Темченко, Е. В. Ковтун, Т. Н. Мальцев // Спортивные игры. — 2016. — № 2. — С. 54–57.
5. Рибковский А.Г. Функция мотивации в управлінні спортивним тренуванням/А.Г. Рибковский, В.І. Терещенко//Теорія і практика фізичного виховання. – 2004. – №2. – с 206-210.

Reference

1. Azhippo A.J. (2016) Ontology of the theory of constitutional diagnosis of physical development and individual characteristics of the manifestation of physical development and individual characteristics of the manifestation of biological age / A.Yu. Azhippo, L.Ye. Shesterova, V.A. Druz, etc. // - Kharkov: KSAFC, - 284 p.
2. Platonov V.N. (2015) System of training athletes in the Olympic sport / V.N. Platonov. // General theory and its practical applications: a textbook [for trainers]: in 2 books. - Kiev: Olympic literature. Vol. 2. - 770 s.
3. Krusevich T. Yu. Modern technologies in the organization of physical education in higher educational institutions / T. Yu. Krusevich, N. E. Pangelova // Sports Herald of the Pridniprovya. — 2016. — No. 3. P. 109-114.
4. Temchenko V. A. (2016) Application of game sports in sports-oriented physical education of students / V. A. Temchenko, E. V. Kovtun, T. N. Maltsev // Sport games. № 2. — P. 54–57.
5. Rybkovsky A. (2004) The motivation function in the management of sports training / A. Rybkovsky, VI Tereshchenko // The theory and practice of physical education. №2. - from 206-210.

Супруненко М.В.

кандидат педагогических наук, старший преподаватель

Коломейцева О. М.

старший преподаватель

Киевский национальный университет культуры и искусств

ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ И ВОЗМОЖНЫЕ ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Введение и цель исследования: В статье исследуются решающие проблемы развития современного физического воспитания в системе высшего образования, приводятся значительные успехи в прошлом и основные причины его современного глубокого кризиса. Материал и методы: Физическое воспитание студентов Киевского национального университета культуры и искусств. В работе использован комплекс взаимодополняющих методов: теоретичний аналіз і обобщения научной, методической литературы, правовых и программно-нормативных документов; методы оценки объема двигательной активности; педагогические тестирования, наблюдения, эксперимент; социологические методы (анкетирование, опросные листы, беседы, интервьюирование и наблюдения);

статистические методы.

Результаты: Выявлены многочисленные препятствия, которые скажутся на физическом воспитании и развитии студенческой молодежи, которые тормозят европейский вектор развития независимой Украины и с которыми отсутствует борьба со стороны МОН Украины.

Выводы: Одним из направлений работы высших учебных заведений является забота о всестороннем физическом развитии студентов и его систематическом совершенствовании. Для осуществления этой задачи в вузе должна существовать кафедра физического воспитания, создающая методические разработки, проводящая систематический контроль за выполнением плановой работы. На базе кафедры физического воспитания может быть создан спортивный клуб.

Ключевые слова. Физическое воспитание, спорт, студенты, спортивный клуб, кафедра физического воспитания.

Suprunenko M.V., Kolomeitseva O. M. Проблеми фізичного виховання у ВНЗ неспортивного профілю та можливі шляхи їх вирішення. Введення і мета дослідження: У статті досліджуються проблеми розвитку сучасного фізичного виховання в системі вищої освіти, наводяться значні успіхи в минулому і основні причини сучасної глибокої кризи.

Матеріал і методи: Фізичне виховання студентів Київського національного університету культури і мистецтв. У роботі використаний комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичний аналіз і узагальнення наукової, методичної літератури, правових і програмно-нормативних документів; методи оцінки обсягу рухової активності; педагогічні тестування, спостереження, експеримент; соціологічні методи (анкетування, опитувальні листи, бесіди, інтерв'ювання та спостереження); статистичні методи.

Результати: Виявлено численні перешкоди, які позначаються на фізичному вихованні та розвитку студентської молоді, які гальмують європейський вектор розвитку незалежної України і з якими не ведеться боротьба з боку МОН України.

Висновки: Одним з напрямків роботи вищих навчальних закладів є турбота про всебічний фізичний розвиток студентів і його вдосконалення. Для вирішення цього завдання в вузі повинна існувати кафедра фізичного виховання, що здійснює методичні розробки, контроль за виконанням планової роботи. На базі кафедри фізичного виховання може бути створений спортивний клуб.

Ключові слова: Фізичне виховання, спорт, студенти, спортивний клуб, кафедра фізичного виховання.

Suprunenko M., Kolomeitseva O. Problems of physical education in universities of non-sports profile and possible solutions. Introduction and purpose: The article examines the crucial problems of the development of modern physical education in the system of high school, gives significant successes in the past and the main causes of its modern deep crisis.

Material and methods: Physical education of students of the Kiev National University of Culture and Arts. The work used a set of complementary methods: theoretical analysis and generalization of scientific, methodical literature, legal and program-normative documents; methods for assessing the volume of motor activity; pedagogical testing, observation, experiment; sociological methods (questioning, questionnaires, interviews, interviewing and observation); statistical methods.

Results: Numerous obstacles have been revealed that will affect the physical education and development of student youth, which inhibit the European vector of development of independent Ukraine and with which there is no struggle with the side of the Ministry of Education and Science of Ukraine.

Conclusions: One of the areas of work of higher educational institutions is to take care of the comprehensive physical development of the students and their improvement. To solve this problem, the university must have a department of physical education, carrying out methodological development, monitoring the implementation of the planned work. On the basis of the department of physical education can be created sports club.

Keywords. Physical education, sports, students, sports club, department of physical education.

Введение. Развитие и становление физической культуры среди студенчества имеет давнюю традицию. Уже с конца XIX века в кадетских корпусах создавались программы и уделялось большое внимание физическому развитию молодежи, ее физическому здоровью [2, с. 8]. В СССР физическая культура и спорт приобрели массовый характер, стали частью всеобщего достояния и культуры. В период глубокого кризиса конца восьмидесятых - девяностых годов XX ст., в сфере образования физическое воспитание отходит на второй план и ставится акцент на воспитание качеств, способствующих адаптации в социальной жизни общества. Значимость физической культуры, массового спорта в сознании молодежи падает. В результате у 90 % детей, учащейся молодежи и студенчества констатируется отклонение в состоянии здоровья. В 1998 году указом президента вводится целевая комплексная программа „Физическое воспитание – здоровье нации”

В настоящее время в Украине идет поиск новой более совершенной системы образования. Главным результатом образования рассматривается способность молодых, специалистов нести ответственность за собственное и общественное благополучие, способность использовать свои знания и умения в различных ситуациях, достигать успеха в своей деятельности, а не только на приобретение системы знаний, умений и навыков. В ответ на переменную социально-экономическую ситуацию в стране, система образования предлагает технологии повышения качества высшего образования с помощью применения системного, компетентного и синергетического подходов, ориентированных на студента.

Вопрос обязательности спорта в непрофильных вузах — это один из вопросов выбора той системы, в рамках которой мы хотим жить и работать.

Неблагоприятная экология, негативные социальные, экономические, и психологические факторы, информационная перегрузка и дефицит

времени обуславливают большое нервно-психическое напряжение, приводят к возникновению различных нежелательных отрицательных проявлений в поведении студентов, а также различных нервно-психических расстройств [1, 5, 6, 7, 8 и др.]. После активных теоретических занятий, требующих большого внимания и сосредоточенности студента, наиболее эффективна физическая активность, дающая разрядку и устойчивость к стрессовым ситуациям, улучшающая работу всех систем организма.

В СССР все решалось приказами, студент не влиял на принятие решений в своей физкультурно-оздоровительной деятельности, им только руководили и направляли, пытались создать идеального гражданина светлого будущего. В нынешних рыночных отношениях с конкуренцией в свободном обществе каждый сам принимает решения, сам несет ответственность за свою жизнь и здоровье. Занятия физической культурой и спортом, активный подвижный образ жизни помогут предупреждать болезни, укрепить слабое здоровье, снизить материальные затраты на их лечение. На низкое качество украинского высшего образования влияет слабый спрос и низкие зарплаты на отечественном рынке труда. Существующее высшее образование формируется часто в результате протекционизма, некомпетентности, что в свою очередь является следствием монополизации всех сфер жизни общества. Сохранение нынешней системы общественных отношений блокирует цивилизованную конкурентную среду в украинском обществе. [13]

С 13 марта 2018 года в Украине вступило в силу одно из новых положений медреформы, согласно которой у студента будет обычная амбулаторная карта и студент сможет обращаться к врачу по месту жительства. Это новшество, в погоне за экономией средств, привело к ликвидации медицинских кабинетов в некоторых ВУЗах, где ранее велся учет состояния здоровья студентов. Хотя о кричущем плохом состоянии здоровья молодежи говорят многие авторы [12]. Нарушаются принципы доступности и качество медицинской помощи, ликвидируются профилактические медицинские осмотры, диспансерное динамическое медицинское наблюдение, неотложная и плановая медицинская помощь в медицинских кабинетах ВУЗов. Очень высокая цена лекарственных средств.

За рубежом спорт – это национальная идея : дети начинают заниматься различными видами спорта (в зависимости от состояния здоровья и проводимого тестирования физической подготовки) с первого класса школы (четырёх-пятилетнего возраста) и приходят в ВУЗы физически здоровыми и с укоренившейся привычкой к спортивным тренировкам или занятиям по физической подготовке [11].

В Украине физкультура как система укрепления здоровья отсутствует, и вместо этого идет массовая "футболизация" нации, - считает заслуженный учитель Украины, автор уникальных оздоровительных методик Станислав Трилис. Педагог убедился на собственном опыте: из любого больного ребенка можно не только через год сделать здорового, но и воспитать чемпиона (Станислав Трилис подготовил 140 чемпионов Украины) (Миличковская, 2012).

В США, Англии, Японии детям с первого класса прививается любовь и необходимость к занятиям спортом и физической активностью, как средству быть здоровыми. Для этого используется богатая техническая и материальная база, поддерживаемая и финансируемая государством, заботящемся о здоровье своих граждан.

Существуют исследования, которые ставят под сомнение реальность улучшения качества отечественной образовательной системы в настоящем. «Чтобы надежно систематически улучшить высшее образование, поставить его на цивилизованные рельсы и интегрироваться в европейское пространство высшего образования в социально больном обществе, это наивный, утопический путь ...» (Рябенко, 2015). И это правда, если мы понимаем, что социальный институт высшего образования не функционирует изолированно, а является органической частью общества, в котором социальные отношения очень далеки от цивилизованных. [19]

Актуальность статьи обусловлена недостатками внимания и возможностями в решении проблем сохранения и укрепления здоровья студенческой молодежи, совершенствования ее физической подготовленности, недостаточным количеством исследований в этой области.

Гипотеза исследования. Изменения в организационном ведении физического воспитания после ликвидации кафедры не будут адекватны запросам молодежи по улучшению состояния здоровья и возможностям самоорганизации в условиях социально-экономического кризиса страны.

Цель. Определить недостатки в работе современного спортклуба после ликвидации кафедры физического воспитания и указать на варианты решения проблемы.

Материал и методы. Наблюдения за работой спортивно-оздоровительного клуба КНУКиИ проводились в течении 3-х лет. Оценивалась физическая подготовка студентов до ликвидации кафедры физического воспитания и физическая подготовка студентов в период работы спортивного клуба.

Участники: в исследовании приняло участие 110 студентов первокурса КНУКиИ (из них 34 – факультет кино и телевидение, 20 – факультета международных отношений, 19 - инвент менеджменту фешн и шоу бизнеса, 20 - информационной политики и кибербезопасности, 17 - факультет музыкального искусства).

Процедура: был проведен опрос, тестирование, анкетирование, наблюдение, педагогический эксперимент; (анкетирование, опросные листы, беседы, интервьюирование и наблюдения, тестирование по физической подготовке).

Для статического анализа данных были применены следующие статические показатели: среднее арифметическое, стандартное отклонение.

Результаты исследований.

Результаты анкетирования показали, что свое здоровье (физическое состояние) как среднее оценили 59 % студентов, хорошее - 35 % и как плохое (хуже среднего) – 6 % студентов 1 –го курса.

Большинство студентов 94 % относятся к основной медицинской группе. Следует отметить, что в спортивном клубе университета существует 10 спортивных секций, периодически проводятся соревнования и нет ни одной секции для специальной медицинской группы.

На занятия спортом до поступления в университет указали 84 % и вместе с тем о неумении восстанавливать дыхание после интенсивных физических упражнений говорило 20 % опрошенных.

Систематически в секциях занимаются только 52 % опрошенных, сезонно - 32 % (занятия по семестрам до начала сессий – 8 месяцев в году).

75 % студентов считают, что занятия в спортивно-оздоровительных секциях должна проходить после основных учебных занятий, а 25 % занятия нужно проводить согласно расписанию с другими учебными дисциплинами.

Предлагаемый Минобразованием стимул в рейтинговом оценивании учета спортивной активности (набор баллов для получения стипендии) в проводимом опросе набрал всего 3 % голосов.

Улучшение физических кондиций констатировали - 60 %, а улучшение здоровья и самочувствия - 57 %.

35 % студентов интересуются новым для себя видом двигательной активности, 44 % новыми дружескими знакомствами и 64 % предпочитают занятия недалеко от учебного корпуса и только 29 % студентов обязательно стараются достичь успеха и результатов в выбранной спортивной секции.

Реструктуризация системы физического воспитания в вузах в соответствии с Европейской кредитно - модульной системой привела к сокращению учебных часов физического воспитания и перевода 60 % времени на самостоятельные занятия студентов. Ликвидация кафедр по физическому воспитанию, создание спортивных клубов с необязательным произвольным посещением привела к значительному ухудшению посещаемости секций и уменьшению двигательной активности студентов. В Украине ликвидировано порядка 100 кафедр физического воспитания и предметных (цикловых) комиссий в вузах [17].

Занятия в секциях университета проводятся из расчета 1 раз (2 часа) - в неделю. И это удовлетворяет только 11 % опрошенных. Два раза в неделю желают заниматься 52 % студентов. Следует отметить, что 6 % студентов вообще противники занятий в спортивно-оздоровительных секциях.

Из опроса и наблюдения видно, что 15 % студентов требуют коррекционных занятий по укреплению мышц работы позвоночника в специальной медицинской группе и данные по Украине неутешительные [12].

32 % студентов утверждают, что не получают достаточных физических нагрузок во время тренировочного процесса.

В контроль модульной оценки учебной деятельности студентов по дисциплине «физическое воспитание» входила задача практических нормативов, посещение занятий, участие в разного рода соревнованиях согласно стобальной системы оценки.

Для сравнения приводим данные контроля для групп при существовании кафедры физического воспитания (до 2015 года) и при отсутствии кафедры (2016 - 2018 год).

Сравнение успешности по физической подготовке студентов в итоговых рейтинговых баллах

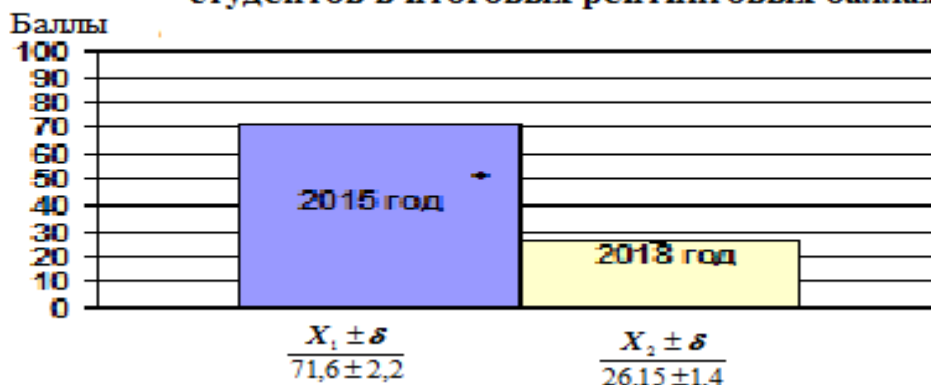


Рис. 1. Уровень подготовленности молодежи определяют итоговые рейтинговые баллы.

При исследовании функционального и физической подготовки студентов применялась проба «Проба Руфье», которая определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Тести его расчет проводился по схеме «Индекс Руфье».

Таблица 1

Оценка результата по схеме Индекс Руфье

Оценка	Неудовл.	Слабо	Удовл.	Хорошо	Отлично
X	$X > 15$	$11 < X \pm \delta < 15$	$6 < X < 10$	$0,5 < X < 5$	$X < 0,5$
2014 год		$11,2 \pm 0,5$			
2018 год		$11,4 \pm 0,8$			

Полученные средние данные указывают только на удовлетворительную работоспособность и на ослабленное физическое состояние студентов, на необходимость разработки новых путей в проведении физического воспитания и укреплении здоровья студентов.

Обсуждение. Хотя вузы получили рекомендации по организации физвоспитания [18], при отсутствии кафедры физического воспитания и минимальном количестве часов, выделенных для работы секций, забота о двигательной активности и занятиями физической культурой и спортом полагается на самостоятельную работу студента. Самостоятельные занятия физической культурой не происходят по нескольким причинам. Одними из которых являются:

- 1) зарабатывание средств к существованию
- 2) оплата учебы;
- 3) большая академическая нагрузка;
- 4) неосознанное отношение к необходимости двигательной активности, как основы здоровья.

Из приказа Министерства Образования и его положений видно, что спортивный клуб осуществляет свою цель и задания в тесном взаимодействии с кафедрой физического воспитания на основе объединения финансовых, материальных и трудовых ресурсов высшего учебного заведения, профсоюзной организации и спортивного клуба [14]. В нормативных документах Минобразования не предусмотрено, что физвоспитанием студентов должно заниматься какое-либо иное структурное подразделение вуза, кроме кафедры физвоспитания. Вместе с этим дополнительное письмо МОН України від 25.09.2015 № 1/9-454 дає вузам можливість ліквідації кафедр і створення спортивно-оздоровительних клубів з произвольним посещением студентов [18].

Ликвидация кафедр физического воспитания и сокращение научно-педагогических работников этой отрасли, а также — передача спортивной инфраструктуры и спортивных объектов из государственной собственности в собственность вузов привело и сделало возможным их дальнейшую приватизацию. Сложилась ситуация, когда фактически последняя территория спортивной инфраструктуры, где молодые люди могли бесплатно заниматься физкультурой и спортом, предстала перед угрозой уничтожения [17].

Национальный университет пищевых технологий (Киев) в настоящем времени отказывается не только от кафедры физического воспитания, но и ликвидирует свой спортивный клуб. Завидный спортивный комплекс ждет приватизация и продажа. Теннисные корты, которые существовали в КНУ ім. Тараса Шевченка и в КНУБА проданы. В КНУ ім. Тараса Шевченка вместо занятий в бассейне, студентов учат сухому плаванию и этот список можно список продолжить.

Мы считаем, что физкультура в вузах крайне важна и нужна. Государство должно беспокоиться о здоровье своих граждан. Формирование здорового и развитого организма в возрасте до 25 лет очень важно. Считаем, что вариант секционной работы в учебное время необходим и дополняет работу занятий по физической подготовленности. В этом вопросе может служить, одним из примеров, работа кафедры профессора Канишевского С. М. (КНУБА).

В нормативных документах Минобразования предусмотрено, что физическим воспитанием студентов должна заниматься только кафедра физического воспитания вуза, а не какое-либо иное структурное подразделение [14]. Основными ее задачами являются: формирование у студенческой молодежи основ теоретических знаний, практических и методических способностей (умений и навыков) физического и спортивного воспитания, физической реабилитации, массового спорта как компонентов их полноценной, гармоничной и безопасной жизнедеятельности; получение и закрепление студенческой молодежью опыта в применении полученных ценностей в течение жизни в личной, учебной, профессиональной деятельности в быту и в семье; обеспечение у студенческой молодежи должного уровня развития показателей ее функциональных и морфологических возможностей организма, двигательных качеств и двигательных способностей, трудоспособности [10].

Выводы. Реформы, проводимые правительством, в том числе и МОН Украины на условиях капитализации и предпринимательства привели к массовому оттоку молодежи и дееспособного населения за рубеж (эмиграция).

Существует множество проблем по функционированию и деятельности спортивных клубов в вузах. Размытое законодательство допускает произвольно трактовать самостоятельность или зависимость спортивно-оздоровительных клубов от кафедры физического воспитания, что дает возможность вводить некоторые платные услуги по физическому воспитанию для студентов и осуществлять приватизацию спортивных объектов [17]. Глобальное изменение негативных процессов возможно при изменении и реформировании законодательных и исполнительных органов власти, приходу патриотов и грамотных специалистов-управленцев.

Показано как ликвидация кафедр физического воспитания и обязательных плановых занятий на начальных этапах обучения повлияло на посещаемость, мотивацию студентов к занятиям физической культурой, на их самостоятельные занятия, самосовершенствование и профессиональную пригодность.

Литература

1. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н. М. Амосов. – М.: „Издательство АСТ“; Донецк: „Сталкер“, 2002. – 590 с.
2. Бутовський О. Д. Вибрані твори / О. Д. Бутовський. Упорядники В. В. Драга, М. Д. Зубалий : - К.: ВАТ «Поліграфкнига», 2007.-288 с.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» : постанова Верховної Ради України від 17 листопада 2009 № 2562 [Електронний ресурс]. - Режим доступу : <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/4255>.
4. Зміни до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс] : зі змінами від 19.05.2015 р. – Режим доступу: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19.05.2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html
5. Канишевський С. М. Особливості адаптації молоді до умов навчання у вищих навчальних закладах / С. М. Канишевський, С. Г. Присяжнюк, А. В. Домашенко, Н. Б. Канишевська // Теорія і Практика фізичного виховання. – 2008. – № 1. – С. 64 –70.
6. Клименко Г. В. Удосконалення вузівського фізичного виховання студенток у вищих навчальних закладах / Г. В. Клименко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. –№2.– С. 86–92.
7. Кобза М. Фізична активність та адаптація і стан здоров'я студентів в процесі фізичного виховання / М. Кобза // Молода спортивна наука України. Збірник наук. праць. – Львів: ЛДІФК, 2006. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 29–34.
8. Мудрік І. В. Дослідження головних компонентів фізичної вихованості у студентів / І.В. Мудрік // Наук. часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2010. – Вип. № 7 К.– С. 195–199.
9. Передерій А. В. Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України / А. В. Передерій, М. П. Пітин, М. Г. Мельник // Фізична активність, здоров'я і спорт. – Львів : ЛДУФК, 2015. – № 4 (22). – С. 59 – 66.
10. Положення про організацію фізичного виховання та масового спорту в вищих навчальних закладах [Текст] /

Міністерство освіти і науки України // Теорія та методика фізичного виховання. – 2006. – № 05. – С. 4–13.

11. Потехина Ю. Украинским школьникам нужна новая программа для уроков физкультуры [Электронный ресурс] / Ю. Потехина. – Тренировки и здоровье. К.: «Сегодня», 03/02/2018. – Режим доступа : <https://www.segodnya.ua/ukraine/ukrainskim-shkolnikam-nuzhna-novaya-programma-dlya-urokov-fizkultury-1110137.html>

12. Приймаков О. О. Стан здоров'я студентської молоді України у віковому аспекті та чинники, що зумовлюють його погіршення [Електронний ресурс] / О. О. Приймаков, С. І. Присяжнюк // К.:НУБіП, 2014, С. 25-26. – Режим доступу : http://www.dut.edu.ua/uploads/l_762_89246842.pdf

13. Рябченко В. Проблема якості вітчизняної вищої освіти в контексті освітніх реформ : ретроспектива і сучасність з позицій світоглядно-компетентісного підходу / В. Рябченко // Вища освіта України. – 2015. – №1. – С. 12-27.

14. Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.03.2002 року №210 «Про утворення фізкультурно-спортивних клубів та їх осередків у вищих, середніх і професійно-технічних навчальних закладах»

15. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність - здоровий спосіб життя – здорова нація» Указ Президента України від 9.02.2016 р. № 42/2016. [Електронний ресурс] . – Режим доступу: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

16. Степанюк С. І. Педагогічні умови формування знань з фізичної культури студентської молоді / С. І. Степанюк, В. П. Ткачук, Ю. А. Грабовський, І. В. Городинська // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова Серія №15. – К., 2016. Вип. 10(80). – С. 127-130.

17. Томенко Н. В. : Фактическая ликвидация кафедр физического воспитания в вузах – это преступление против молодежи. [Электронный ресурс]. – Режим доступу : <http://solydamist.org/?p=46090>

18. Лист МОН № 1/9-454 від 25.09.15 року Щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: Електронний ресурс]. – Режим доступу : https://ru.osvita.ua/legislation/Vishya_osvita/47947/

19. Baimuratov M. Mechanism of ensuring quality of higher educational institutions' work, Science and Education / M. Baimuratov, I. Myshshak, O. Krynytska. 2018, Issue 4.

References

1. Amosov N. M. Encyclopedia Amosov. Health algorithm / N. M. Amosov. - M. : "Publishing house AST"; Donetsk: "Stalker", 2002. - 590 p.

2. Butovsky O. D. Vibrani create / O. D. Butovsky. The orders of V.V. Draga, M. D. Zubaliy: - Kiev : BAT "Poligrafkniga", 2007. - 288 P.

3. The Law of Ukraine "On the Physical Culture and Sport": Resolution Supreme For the sake of Ukraine in 17th Fall of Leaves 2009 No. 2562 [Electronic source]. - Mode of access: <http://dsms.gov.ua/index/material/4255>.

4. Changes to the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sport" [Electronic resource]; with changes from 05/19/2015 - Access mode: http://yurfact.com.ua/zminy_do_zakonodavstva/zminy_vid_19.05.2015_do_zu_pro_fizychnu_kulturu_i_sport.html

5. Kanishevskiy S. Features of youth adaptation to the conditions of education in higher education. educational institutions / S. Kanishevsky, S. Prisyazhnyuk, A. Domashenko, N. Kanishevskaya // Theory and Practice of Physical education. - 2008. - № 1. - p. 64 -70.

6. Klimenko G. Perfection of high school physical education students in higher education / G. Klimenko // Theory and methods of physical education and sport. - 2000. №2. p. 86-92.

7. Kobza M. Physical activity and adaptation and the health of students in the process of physical education / M. Kobza // Young Sport Science of Ukraine. Collection of Sciences. works. - Lviv: LDIFK, 2006. – No.10. - p. 29-34.

8. Mudrik I. The study of the main components of physical education for students / I. Mudrik // Science. NPU Journal named M. P. Dragomanov. Series 15 "Science and pedagogical problems of physical culture ". - Kiev: NPU named after M. P. Dragomanov, 2010. – Issue No. 7.- P. 195-199.

9. Perederiy A. Sports Club as a basic link of the student of Ukraine's sports / A. Perederiy, M. Pitin, M. Melnyk // Physical activity, health and sports. – Lviv : LDUFK, 2015. - No. 4 (22). - P. 59 - 66.

10. Position about the organization of physical education and sports of mass in in higher education [Text] / Ministry of Education and Science of Ukraine // Theory and methods of physical education. - 2006. - № 05. - p. 4–13.

11. Potekhina Y. Ukrainian schoolchildren need a new program for physical education classes / Training and health. To "Today", 03/02/2018 [Electronic resource]. - Access mode: : <https://www.segodnya.ua/ukraine/ukrainskim-shkolnikam-nuzhna-novaya-programma-dlya-urokov-fizkultury-1110137.html>

12. Priymakov A., Prisyazhnyuk S. The state of health of students Ukraine in the age aspect and the factors causing its deterioration / A. Priymakov, S. Prisyazhnyuk; Kiev: NUBiA, 2014, p. 25-26. [Electronic resource]. - Access mode: http://www.dut.edu.ua/uploads/l_762_89246842.pdf

13. Ryabchenko V. The Problem of the quality of the National Higher education in the Context destabilized reforms: retrospectiva i Competence Approach / V. Ryabchenko // Vishcha osvita Ukraine. - 2015. - №1. - p. 12-27

14. Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine of March 22, 2002, No. 210 "On the formation of physical culture and sports clubs and their cells in higher education secondary and vocational schools".

15. National strategy for improving motor activity in Ukraine for the period up to 2025 "Physical activity - a healthy lifestyle - healthy nation" Decree of the President of Ukraine on February 9, 2016 № 42/2016. [Electronic resource] – Access Mode: <http://www.president.gov.ua/documents/422016-19772>

16. Stepanyuk S., Tkachuk V., Grabovsky Y., Gorodinskaya I. Pedagogical conditions for the formation of knowledge on the physical culture of students / S. Stepanyuk, V. Tkachuk, Yu. Grabovsky, I. Gorodinskaya; Scientific journal NPU name Dragomanova Series 15 Scientific pedagogical problems of physical culture Issue 10 (80) 2016, p. 127-130
17. Tomenko: The actual liquidation of the departments of physical education in Universities - a crime against youth. [Electronic resource]. - Access Mode: <http://solydarnist.org/?p=46090>
18. On the organization of physical education in higher education Letter of the Ministry of Education and Science No. 1/9-454 of September 25, 2015. [Electronic resource]. - Access mode: https://u.osvita.ua/legislation/Vshya_osvta/47947/
19. Mykhailo Baimuratov, Ivan Myshshak, Oksana Krynytska Mechanism of ensuring quality of higher educational institutions' work, Science and Education, 2018, Issue 4.

Терещенко В.І.
кандидат педагогічних наук, професор,
Штанько Л.О.
кандидат економічних наук, доцент
Український гуманітарний інститут, м. Буча

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Питання пов'язане з підвищенням ефективності фізичного виховання студентів. Розглядаються проблеми фізичного здоров'я і залежність його від використаних методів і засобів рухової активності людини. Пропонуються доступні за віком і фізичними можливостями шляхи розвитку рухових здібностей і адекватних педагогічних принципів. У сукупності з фізичним вихованням використовується і моральне, як необхідна умова розвитку особистісних якостей учнів і студентів.

Ключові слова: фізичне виховання, здоров'я, рухова активність, студент, фізична підготовка.

Терещенко В.І., Штанько Л.А. Педагогические основы физического воспитания. Вопрос связан с повышением эффективности физического воспитания студентов. Рассматриваются проблемы физического здоровья и зависимость его от использованных методов и средств двигательной активности человека. Предлагается доступные по возрасту и физическим возможностям пути развития двигательных способностей и адекватных педагогических принципов. В совокупности с физическим воспитанием возможно используют и нравственное, как необходимое условие развития личностных качеств учащихся и студентов.

Ключевые слова: физическое воспитания, здоровье, двигательная активность, студент, физическая подготовка.

Tereschenko V., Shtanko L. Pedagogical bases of physical education. The issues concerning the effectiveness of students' physical education. The problems of physical health and its dependence on the application of methods and means of human moving activity are discussed. The ways of development of moving abilities and adequate pedagogical principles accessible for age and physical abilities are offered. In combination with physical education can also be used the moral one as an inevitable condition for the development of personal qualities of pupils and students.

In the secondary and even higher educational establishments in physical education classes pupils and students are sometimes subjected to disciplinary requirements of the teacher's orders: "do not run!", "stand still!", that means always to be in a state of constant internal tension. Thus being deprived of moving freedom, they become obedient weapons, and they are in the most unfavorable conditions for the body. Hence, there is a sense of internal protest and a negative attitude to physical education. If it was formed at school, then it remains in the institute, university, and in the future, for many years of life.

Such "redundancy" in the creation of limited conditions destroys the healthy desire and the need for exercise, "killing in the germ" any natural attempt to meet the need for movement, with the slightest manifestation.

Under the pretext of the educational discipline, children from the very early age are accustomed to such a system of behavior, which constantly prohibits the manifestation of their moving instinct. A schoolchild has to stay immovable in the classroom for 20-30 hours per week. In addition to it they have extracurricular classes, visit the canteen when no extra gestures, movements and even facial expressions are allowed.

To move from one room to another they must walk calmly like "soldiers under the gun." The ideal of our school order is like a complete immovability of students, under which they understand the form of self-discipline and complete submission to teachers.

Moving activity differs in the way, that besides exhaustion, this function has the ability to restore and accumulate energy potential, including the excess one. Task of the coach or teacher is to use such a system of physical exercises which would become attractive in shape and content giving the person ability to get enjoyment out of them and to meet the natural need for them. Only in this case, physical education becomes permanent companion for preservation of physical health and the source of good mood.

Keywords: physical education, health, moving activity, physical preparation of a pupil, of a student.

Постановка проблеми. Аналіз статистичних матеріалів про стан фізичного здоров'я студентів показав необхідність розробки нових підходів до вирішення актуальної проблеми, в зв'язку з низькою ефективністю фізичного виховання в сім'ї, дошкільних та шкільних установах. Підставою для цього служать і дані про те, що шкільні роки є найбільш критичними для фізичного і психічного здоров'я. Зростає захворюваність серцево-судинної системи особливо у дітей і

підлітків. У дітей України за 2004 р., тобто за 14 років, зафіксовано зростання цих захворювань на 72%. В даний час в школу приходять близько 35% першокласників з відхиленнями в стані здоров'я, випускаються зі шкіл близько 70% школярів з хронічними захворюваннями. У вузах, де фізичне виховання поставлено на більш досконалу наукову і краще організовану основу, складно вирішити питання з реабілітацією студентів, оскільки вони вимагають додаткових витрат. Викладачам замість того, щоб підвищувати рівень фізичної підготовленості студентів відповідно до вимог до майбутньої професійної діяльності, доводиться займатися елементарним оздоровленням.

До виконання практичних нормативів вузівської програми з фізичного виховання студенти не підготовлені. Така тенденція, коли з року в рік накопичується гіподинамія, що набуває хронічної характер, досить складно прищеплювати навички та вміння необхідні для виконання елементарних рухових дій, навіть таких природних, як ходьба і біг.

Аеробні можливості, як основа розвитку загальної працездатності, з 60-х років до теперішнього часу знизилися на 17% у дівчаток і на 21% - у юнаків. Це означає, що фізичне навантаження, яка раніше була абсолютно безпечним для школярів, сьогодні для них є недосяжною і загрожує здоров'ю. На жаль, навчальні шкільні програми коригуються незначно і практично не враховують негативну тенденцію погіршення фізичного здоров'я школярів.

Разом з тим, фізичне здоров'я дітей в силу своєї пристосувальної пластичності легко піддається руховим педагогічним впливам, які дозволяють управляти рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовки, розумовою працездатністю і придбанням необхідної для здоров'я рухової активності [4].

Аналіз літературних джерел. На думку фізіологів і фахівців в області рухової активності, потреба в русі, є потреба така необхідна і нагальна для життєдіяльності людини, як і потреба в задоволенні почуття спраги і голоду. Підтвердження тому, що рухова нерухомість або гіподинамія саме болісне покарання для людини, що створює основу для виникнення різних патологічних станів систем організму і як результат відсутність оптимальних, а часом необхідних форм рухової активності, пов'язаних з використанням різноманітних за характером вправ з швидкими, а часом і великими м'язовими зусиллями [1].

Аеробні можливості, як основа розвитку загальної працездатності, з 60-х років до теперішнього часу знизилися на 17% у дівчаток і на 21% - у юнаків. Це означає, що фізичне навантаження, яка раніше була абсолютно безпечним для школярів, сьогодні для них є недосяжною і загрожує здоров'ю. На жаль, навчальні шкільні програми коригуються незначно і практично не враховують негативну тенденцію погіршення фізичного здоров'я школярів.

Разом з тим, фізичне здоров'я дітей в силу своєї пристосувальної пластичності легко піддається руховим педагогічним впливам, які дозволяють управляти рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовки, розумовою працездатністю і придбанням необхідної для здоров'я рухової активності [2].

Під приводом виховання дисципліни, дітей з раннього віку привчають до такої системи поведінки, яка постійно забороняє прояви їх рухового інстинкту. Школяр протягом 20-30 годин в тиждень повинен залишатися на уроках в класі нерухомим. До цього додаються позакласні заняття, відвідування їдальні, коли не допускаються зайві жести, рухи і навіть міміка. Щоб перейти з одного приміщення в інше вони повинні проходити спокійним кроком, як «солдати під рушницею». Ідеалом наших шкільних порядків є, як ніби повна нерухомість учнів, під яким розуміють форму самодисципліни і повне підпорядкування вчителям [3].

Мета статті. Аналіз спеціальної літератури, системний аналіз, метод педагогічного спостереження.

Виклад основного матеріалу дослідження. З кожним роком збільшується контингент студентів звільнених від занять з фізичного виховання, а також займаються в групах ЛФК та спеціальному медичному відділенні. Незважаючи на різноманітність захворювань основна причина у них одна - зниження рухової активності нижче рівня, який можна вважати мінімальним для збереження індивідуального «генотипу здоров'я». Подальше його зниження - це зона небезпечна, яка не зможе забезпечити нормальну життєдіяльність організму учнівської молоді. Часто посиленнями на зовнішню екологію - несприятливі умови середовища проживання, пояснюють зростання захворюваності населення, особливо серед молодих людей, хоча причина лежить на поверхні - відсутність повноцінного рухового способу життя. Саме незадоволеність потреб людини в достатній руховій активності породжує порушення екологічної рівноваги функціональних систем організму між потрібної і реально виконуваної фізичним навантаженням. Якщо поставити питання більш широко про створення «запасу» здоров'я - його потенційний накопиченні, що вже можливо при використанні сучасних оздоровчих методик, то виникає проблема інших підходів до фізичного розвитку людини в умовах підвищеного попиту на його розумовий потенціал. Сенс такого напрямку пояснюється не тільки валовим, спільним використанням енергопотенціалу людини, а локальним задоволенням різних форм активності - психічної, розумової, фізіологічної та фізичної. Вже доведено, що загальний енергопотенціал диференціюється на локальні енергетичні витрати, пов'язані з конкретною діяльністю людини. Слід зазначити, що найчастіше фахівці ведуть мову про загальні витрати енергетичних ресурсів організму людини, забувши про те, що накопичення їх пов'язано переважно з руховою активністю, різні форми якої дозволяють не тільки уникнути «порожніх», непотрібних енерговитрат в предстресових, стресових і після стресових станів, але і накопичувати їх, як для цілісної життєдіяльності систем організму, так і для локальної форми використання енергопотенціалу для забезпечення ефективної навчальної та трудової діяльності.

У ряді циклічних видах спорту - ходьба, біг, плавання та ін., спостерігається форма вдосконалення природних рухів, коли підвищена складність їх виконання супроводжується більш високим рівнем розвитку силових, швидкісних якостей або витривалості, що вимагає від займаються певного рівня розвитку фізичних якостей. Звідси, слід що будь-яка людина може виконати ряд природних вправ з першого разу, тоді як для штучного необхідно попереднього навчання. Кожна людина може бігати, стрибати, метати м'яч і ці рухи стають важкими тільки тоді, коли потрібно бігати дуже швидко стрибати дуже далеко або високо, метати м'яч з високою точністю або дальністю [2].

Студенти, у яких не було особливого бажання до занять з фізичного виховання, приходять у відчай від труднощів першого «досвіду» і в подальшому відмовляються від спроб роботи нові зусилля. Все це відбувається в силу того, що у них не було щеплено бажання займатися своїм фізичним здоров'ям. Це головна причина, яка відштовхує молодих людей після школи від практики фізичних вправ, навіть і в тому випадку, якщо ці вправи привабливі і легко доступні. Ця неприязнь дуже часто зберігається на все подальше життя, оскільки на початкових заняттях з фізкультури піднесли в нецікавою і важко здійсненою формі. Ось чому багато спортивних шкіл не можуть набрати в секції дітей і підлітків, що мають навіть середні рухові здібності. Така негативна спадкоємність зберігається серед студентів, які вступили до вузів. Яскравим прикладом може служити початкове тестування студентів 1 курсу, коли згідно з нормативами, оцінку «незадовільно» отримують близько 60%. Особливо низький рівень спостерігається при здачі нормативу на витривалість (біг км), який є основним показником загальної працездатності. Провідна фізична якість - витривалість, що є базовою для розвитку інших якостей і показником здоров'я людини, виявляється недорозвиненим, тобто відсутність запас адаптаційної енергії. Тому не дивно, що не в пошані фізична праця, ставлення до неї і перенесення цієї ослабленої функції на всю життєдіяльність людини [1,2].

Кожна рухова дія має своє призначення за своєю структурою і змістом. Кожна людина по своєму генотипу має схильність до прояву властивої йому фізичної якості. На прикладі атлетичної гімнастики, як самого модного виду серед студентської молоді, розглянемо її структуру та зміст.

Особливості розвитку силових здібностей, між людьми, обдарованими великий м'язовою силою слід розрізнити дві категорії: одні сильні від народження, інші «зробили себе» сильними за життя.

Перші зберігають силу протягом життя, навіть поза умовами, здатних її розвивати. Нерідко можна зустріти людину, яка проводить сидячий спосіб життя, але який не дивлячись на це, зберігає силові здібності, отримані від народження. У таких людей переважає м'язова система, яка протистоїть розслаблюючому впливу бездіяльності. Складання у таких людей абсолютно особливе, що відрізняє їх від інших: міцна статура, розвинена грудна клітка, широкі плечі, рельєфні м'язи. Зовнішні форми тіла відрізняють їх від інших, своїм атлетичним складанням.

Інші від народження, мають середню статуру. Вони не отримали від природи особливо сильною м'язовою системи, але розвинули свої м'язи за допомогою силових вправ: атлетична гімнастика, обтяження, види важкої атлетики та ін. Завдяки системі вправ з силовою спрямованістю вони досягли рівня фізичного розвитку, які не отримали такої від народження. Вони стали сильнішими, ніж середня людина. Відомо багато випадків з практики спортивного тренування, коли спортсмен має всі ознаки слабкої статури, досяг високого рівня розвитку силових якостей.

Але між тими, хто народився сильним і тими, хто став ним завдяки вправам, завжди є помітна різниця. Людина ставши сильним завдяки силовому тренуванню набуває і штучну статуру, те, що він придбав за допомогою тренування, легко і швидко втрачає від бездіяльності. Придбана сила завжди менш міцна, ніж отримана від народження: умови її збереження знаходяться в прямій залежності від тривалості регулярного використання силових вправ. І нерідко у людини спостерігається випадки низького рівня прояву силових здібностей, незважаючи на те, що в молодості він мав високі результати в силових вправах. Таке перетворення сильного в слабкого, часто спостерігається у представників атлетичної гімнастики, важкої атлетики, пауерліфтингу, які занадто рано кидали систематичні тренування. Для збереження фізичних змін, придбаних за допомогою тренування, необхідно підтримувати їх аж до зрілого віку, оскільки розвинена функція повинна зберігати і структурні зміни [1,2].

Звідси, можливо зробити і такий висновок, що зміни статури, викликані збільшенням силових здібностей, представляють не зовсім стабільний стан. Збільшення обсягу та скорочувальної здатності м'язів, не завжди в тренуванні збігалися з розвитком інших систем і придбанням загального фізичного здоров'я. Людина може бути дуже сильним, зовсім не маючи міцного здоров'я. Ця різниця, на перший погляд парадоксальна, стає очевидним при обстеженні спортсменів-ветеранів, які дуже часто самі приходять до такого висновку.

Фізична підготовка безумовно корисна. Її користь не обмежується індивідом, вона поширюється на всі категорії населення, тому що кожен громадянин покликаний віддавати свої сили на благо і захист вітчизни. Немає нічого дивного в тому, що на фізичну підготовку дивляться з повною серйозністю (в вузах, армії та ін.) Не піклуючись про те, чи може вона бути приємною чи неприємною.

Проте, фізична підготовка повинна передбачити поєднання корисного з приємним, чи буде це урок фізкультури, розвага або хвилинка забава. І загальна користь від такого поєднання варта уваги людей всіх категорій, що мають відношення до фізичного здоров'я.

Позитивні емоції, одержувані студентом в процесі рухової активності є необхідним доповненням до впливів, як засобу формування потреби в їх відтворенні. Але почуття задоволення, як елемента позитивних емоцій може бути, як благотворним, так і шкідливим. Якщо студент позбавлений усякого морального задоволення, то пересилючий його інстинкт фатально підштовхує його до пороку. Оскільки ендорфіни, як гормони виникають і накопичуються тільки за умови виникнення позитивних емоцій, то їх відсутність сприяє пошуку задоволення не в фізичному навантаженні, а в зовнішніх, штучних впливах - наркотики, алкоголь, тютюнопаління. Реалізація природної потреби в руховій активності, звільняє людину від надлишку накопиченої енергії. У той же час, людині необхідно задоволення, як легким кисень і шляхи його задоволення можуть бути різним, оскільки існує сублімація - переважне використання енергопотенціалу в будь-якій діяльності. І в кожній діяльності людина отримує позитивні емоції, але підтримуються вони зовнішніми факторами.

Висновки. Рухова активність відрізняється, тим що крім виснаження, ця функція має і здатність до відновлення і накопичення енергопотенціалу, в тому числі і надлишкового. Завдання тренера, викладача використовувати таку систему фізичних вправ, яка б ставала привабливою за формою і змістом, надаючи людині можливість отримувати від них задоволення і задовольняти природну потребу в них. Тільки в цьому випадку, фізична культура стає постійним супутником

для збереження фізичного здоров'я та джерелом гарного настрою. А це основа формування позитивних особистісних якостей, що лежать в основі моральності.

Фізичне навантаження відразу після їжі не приносить користі, крім шкоди.

Численні дослідження показують, що вранці силові здібності людини знижуються на 10-15%, з поступовим підвищенням їх до вечора і найбільшою величиною в другій половині дня. Розвиток сили має місце не тільки при помірному навантаженні, але і при великих навантаженнях, якщо вони повторюються з оптимальними інтервалами відпочинку.

Література

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренности, таланты. – К.: Вежа, 1997
2. Рибковський А.Г. Управління у спортивно-педагогічних системах: (Монографія) / А.Г. Рибковський, В.І. Терещенко. – Ірпінь: Національна академія ДПС України, 2006. – 284 с.
3. Рибковський А.Г. Системна організація рухової активності людини. / А.Г. Рибковський, С.М. Канишевський. – Донецьк: ДОНДУ, 2003. – 436
4. Основи спортивної підготовки: навчальний посібник (за редакцією В.Г. Ареф'єва). – К., 2016. – 176 с.

Reference

1. Hoffman L.R., Stein R.T. The hierarchical model of problem – solving groups// Small groups and social interaction. V.2. London, 1983.
2. Lazarus R.S. Progress in a cognitive motivational relational theory of emotion // Amer. Psychol. 1991.V.46.P 819 – 837.
3. Phares E.J. Locus of control in personality. Morristown, 1976.

Шестерова Л.Є.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;

Крайник Я.Б.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ЗМІНА РІВНЯ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ

В ході проведеного дослідження встановлено достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. В ході дослідження спостерігалось достовірне покращення результатів у бігу на дистанції 15 м з високого старту на 0,13 с, що склало 4,2 %. У бігу на 30 м з високого старту зафіксовано достовірне покращення результатів на 0,60 с, що склало 10,2 %. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,78 с, що склало 11,3 %. В ході дослідження встановлено достовірне покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м на 0,77 с, що склало 7,2 %. Отримані результати свідчать про раціональне використання засобів спеціальної фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних футболістів.

Ключові слова: футбол, спеціальна фізична підготовленість, юні спортсмени.

Шестерова Л. Е., Крайник Я. Б. Динамика показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе проведенного исследования установлено достоверное улучшение показателей специальной физической подготовленности юных футболистов. В ходе исследования наблюдалось достоверное улучшение результатов в беге на дистанции 15 м с высокого старта на 0,13 с, что составило 4,2 %. В беге на 30 м с высокого старта зафиксировано достоверное улучшение результатов на 0,60 с, что составило 10,2 %. В беге на 30 м с мячом установлено улучшение результатов на 0,78 с, что составило 11,3 %. В ходе исследования установлено достоверное улучшение результатов в човниковом беге на 4×9 м на 0,77 с, что составило 7,2 %. Полученные результаты свидетельствуют о рациональном использовании средств специальной физической подготовленности в тренировочном процессе юных футболистов.

Ключевые слова: футбол, специальная физическая подготовленность, юные спортсмены.

Shesterova L., Krajnik Y. Dynamics of parameters of special physical fitness of young football players. In the course of the study, a significant improvement in the indicators of the special physical fitness of young football players was established. In the training process of young players, a systematic approach was taken to use the training equipment. For the development of the speed of motions, a competitive method was used, as well as exercises for the development of the speed of movements. The speed of movements (separate motion) was partially developed by means of power and speed-force exercises, various kinds of throwing, jumping, sprinting running exercises. The football players performed exercises on flexibility not only at the training, but also in their free time. Considerable attention was paid to the development of general endurance. This was achieved by runs of 5-7 minutes, alternating running in a uniform and variable pace. Also, work was carried out to increase the special running endurance, the experiment included the run of long segments with a gradual increase in speed.

During the study, there was a significant improvement in the results in running at a distance of 15 meters from a high start at 0,13 seconds, which was 4,2 %. In the 30m run from a high start, a significant improvement in results was recorded at 0,60 s, which amounted to 10,2 %. In the 30 m race with the ball, an improvement of 0,78 s was found, which amounted to 11,3 %. The study found a significant improvement in the results of midnight jogging at 4 × 9 m by 0,77 s, which was 7,2 %. The obtained results testify to the rational use of the means of special physical fitness in the training process of young football players.

Keywords: football, special physical fitness, young athletes.

Постановка проблеми. Аналіз літературних джерел. Ефективне функціонування системи спортивного резерву, підвищення якості навчально-тренувального процесу юних спортсменів може бути забезпечено тільки за умов чіткого наукового обґрунтування як системи в цілому, так і її окремих компонентів [10]. Високі показники фізичної підготовленості служать функціональним фундаментом для розвитку спеціальних фізичних якостей, для ефективної роботи над вдосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів – технічної, тактичної, психічної [3].

Сучасний юнацький футбол розвивається шляхом підвищення вимог до усіх сторін підготовленості юних футболістів [7]. Фізична підготовка має особливе значення в роботі з юними футболістами. Фізична підготовленість футболістів є одним із важливих факторів, від якого залежить активність й ефективність командних, групових та індивідуальних техніко-тактичних дій [6; 8]. Від рівня розвитку фізичних якостей і можливостей залежить оволодіння технічними прийомами гри і тактичними діями [4].

На сучасному етапі проблемами підготовки футболістів займалися О.В. Байрачний [1], Г.А. Лисенчук [5], В.М. Степаненко [9], О.О. Шамардін [11] та інші, але значна увага дослідників приділялася спортсменам високої кваліфікації, в той час, як зазначає В. Волков [2], дитячо-юнацький футбол залишається без належного науково-методичного супроводу.

Мета статті (постановка завдань). проаналізувати динаміку рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів. **Об'єкти і методи.** Для досягнення мети були використані наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної обробки даних. В дослідженні брали участь юнаки віком 12-13 років футбольного клубу «Фенікс» м. Харкова (n=11).

Виклад основного матеріалу дослідження. Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів визначався за результатами в наступних тестах: біг на дистанціях 15 м зі старту, 30 м зі старту, 30 м з м'ячем, човниковий біг 4×9 м. В процесі дослідження проведено тестування 11 юних футболістів. Були використані результати чотирьох обстежень підготовленості юних футболістів, проведених в період з серпня по грудень 2018 року.

Для визначення початкового рівня спеціальної фізичної підготовленості в серпні 2018 року було проведено первинне та у жовтні, листопаді та грудні 2018 року повторні тестування юних футболістів, результати яких представлені в таблиці 1.

В тренувальному процесі юних футболістів був задіяний системний підхід використання тренувальних засобів. Для розвитку швидкості рухів використовувався змагальний метод, а також вправи на розвиток швидкості рухів. Швидкість рухів (окремого руху) частково розвивалася за допомогою силових і швидкісно-силових вправ, різного роду метань, стрибків, спринтерських бігових вправ. Для розвитку швидкості рухової реакції і швидкості рухів під час переміщення спортсмени виконували різні завдання у відповідь на зорові або слухові сигнали. Вправи ефективні для розвитку швидкості в тому випадку, якщо бігун робить в одиницю часу більше кроків, ніж при максимально швидкому бігу. Футболісти виконували вправи на гнучкість не тільки на заняттях, але і у вільний час. Особливу увагу приділяли розтягування м'язів задньої поверхні стегон (нахили вперед з прямими ногами - сидячи, стоячи), розтягування м'язів передньої поверхні стегон.

Значна увага на заняттях приділялася розвитку загальної витривалості. Це досягалося невеликими пробіжками у 5-7 хвилин, чергуванням бігу в рівномірному і змінному темпі. Також проводилася робота з підвищення спеціальної бігової витривалості, в заняття включалися пробігання довгих відрізків з поступовим збільшенням швидкості. Вправи для розвитку сили виконувалися якомога швидше. Для поліпшення рівня швидкісних здібностей, футболісти робили вправи з невеликими обтяженнями швидко, поступово збільшуючи кількість повторень.

Таблиця 1

Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів

Контрольні тести / Період тестування	15 м з високого старту, с $\bar{X} \pm \sigma$	30 м з високого старту, с $\bar{X} \pm \sigma$	30 м з м'ячем, с $\bar{X} \pm \sigma$	Човниковий біг 4×9 м, с $\bar{X} \pm \sigma$
Серпень	3,07±0,11	5,90±0,28	6,93±0,53	10,63±0,33
Жовтень	3,12±0,15	5,70±0,28	6,53±0,45	10,62±0,49
t	-0,75	1,71	1,87	0,05
p	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05
Листопад	2,94±0,15	5,29±0,30	6,35±0,37	10,11±0,40
t	2,34	5,01	2,98	3,29
p	<0,05	<0,001	<0,05	<0,05
Грудень	2,94±0,175	5,30±0,33	6,15±0,32	9,86±0,49
t	2,14	4,61	4,18	4,32
p	<0,05	<0,001	<0,001	<0,001

Проведений порівняльний аналіз показників спеціальної фізичної підготовленості футболістів в підготовчих періодах тренування виявив, що на початку підготовчого періоду показники у бігу на дистанції 15 м з високого старту трохи знизилися на 0,05 с, що склало 1,6 %. Отримані результати, на нашу думку, можна пояснити тим, що на початку річного циклу підготовки тренування спрямовано на розвиток загальної фізичної підготовленості, тому показники стартової швидкості, на наш погляд, мали тенденцію до зниження. В ході подальшого дослідження встановлено поступове покращення

результатів у бігу на дистанції 15 м з високого старту. Так, показники стартової швидкості у листопаді та грудні покращилися по відношенню до результатів у серпні на 0,13 с, що склало 4,2 %.

В бігу на 30 м з високого старту зафіксовано покращення результатів на 0,20 с, що склало 3,4 %, однак це не носило достовірного характеру. Встановлено, що у листопаді результати у бігу на 30 м достовірно покращилися на 0,61 с, що склало 10,3 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,60 с, що склало 10,2 %. На наш погляд, тенденція вдосконалення показників швидкісної підготовленості футболістів може бути обумовлена зростанням загального рівня спеціальної фізичної та технічної майстерності спортсменів. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,40 с, що склало 5,8 %, однак це не носило достовірного характеру. Встановлено, що у листопаді результати у бігу на 30 м з м'ячем достовірно покращилися на 0,58 с, що склало 8,4 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,78 с, що склало 11,3 %.

Проведений порівняльний аналіз показників у човниковому бігу на 4×9 м в підготовчих періодах тренування виявив, що на початку підготовчого періоду досліджувані показники залишилися на рівні початкових результатів. Стабілізацію показників швидкості, на наш погляд, можна пояснити тим, що на початку річного циклу підготовки тренування було спрямоване на розвиток загальної фізичної підготовленості.

В ході подальшого дослідження встановлено поступове покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м. Так, показники у листопаді достовірно покращилися на 0,52 с, що склало 4,9 %. А у грудні покращення цього показника становило 0,77 с, що склало 7,2 %.

Результати досліджень свідчать про ефективність тренувального процесу, спрямованого на одночасний розвиток швидкості, сили, швидкісної витривалості, при переважному розвитку швидкості. При цьому наголошується, що застосування вправ на швидкість у футболі впливає на розвиток аеробних можливостей, що призводить до поліпшення швидкісної витривалості. Крім цього, застосування циклічних вправ максимальної інтенсивності сприяє розвитку силових якостей у футболістів.

Отримані результати свідчать про раціональне використання тренувальних засобів, де швидкісна підготовка органічно і грамотно вписана в загальний тренувальний процес.

Висновки. В ході проведеного дослідження спостерігалось достовірне покращення показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів ($p < 0,05$). Так, показники у бігу на дистанції 15 м з високого старту достовірно покращилися на 0,13 с, що склало 4,2 %. В бігу на 30 м з високого старту зафіксовано покращення результатів на 0,60 с, що склало 10,2 %. У бігу на 30 м з м'ячем встановлено покращення результатів на 0,78 с, що склало 11,3 %. Встановлено достовірне покращення результатів у човниковому бігу на 4×9 м на 0,77 с, що склало 7,2 %. Отримані результати свідчать про раціональне використання засобів спеціальної фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних футболістів.

Перспективи подальших досліджень полягають у дослідженні спеціальної витривалості юних футболістів.

Література

1. Байрачний О. В. Психологічні показники у визначенні спортивного амплуа футболістів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2009. – 20 с.
2. Волков В. Вікові особливості розвитку фізичних здібностей юних футболістів на різних етапах багаторічного спортивного удосконалення // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – 2014. Вип. 10 (51). – С. 12–15.
3. Іванова Т. П. Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих бігунів на середні дистанції // Молода спортивна наука України. – 2010. – Т. 1. – С. 87–93.
4. Крайник Я. Б. Динаміка показників швидкісної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ // Основи побудови тренувального процесу в циклічних видах спорту. – 2018. – С. 157–161.
5. Лісенчук Г., Попов О., Хоменко О. Структура фізичної підготовленості футболістів // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 3. – С. 21–23.
6. Островський В. В., Грибан Г. П. Фізична підготовка футболістів на початковому етапі тренування // Студентська спортивна наука : електрон. версія журн. 2014. – № 4. – С. 111–113. – Режим доступу: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/12561>.
7. Свистун Ю. Д., Трач В. М., Чорнобай І. М., Шавель Х. Є. Фізична підготовленість та оцінка функціонального стану юних футболістів у змагальному періоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 54–60.
8. Собко С., Воропай С., Собко Н., Гавришко С. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості юних футболістів на етапі базової підготовки // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. – 2015. – № 2 (30). – С. 160–164.
9. Степаненко В. М. Морфофункціональна та психофізіологічна обумовленість ефективності захисних дій юних футболістів 11-15 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Національний університет фізичного виховання і спорту України. – Київ, 2007. – 23 с.
10. Тянь Тенцзюнь. Функціональна підготовка юних футболістів різних ігрових амплуа на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. та спорту : [спец.] 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.
11. Шамардин О. О. Дифференцированное применение эргогенических средств в функциональной подготовке юных футболистов разных игровых амплуа // Ученые записки университета Лесгафта : электр. версия журн. – 2009. – № 1 (47). – С. 104–112. – Режим доступу: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannoe-primenenie-ergogicheskikh>

sredstv-v-funktsionalnoy-podgotovke-yunyuh-futbolistov-raznyh-igrovyyh-amplua

Reference

1. Bairachniy O.V. (2009), Psychological parameters in definition of sports roles of football players (Unpublished candidate dissertation). National University of Physical Training and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
2. Volkov V. (2014), "Age peculiarities of the development of physical abilities of young players at different stages of long-term athletic development", Science Chronicle NPU im. M.P. Dragomanov, Vol. 10 (51), pp. 12–15.
3. Ivanova, T. P. (2010), "Research of the special physical preparation of qualified runners on middle distance", Young Sports Science of Ukraine, Vol. 1, pp. 87–93.
4. Krajnik Y. B. (2018), "Dynamics of indicators of high-speed training of young footballers under the influence of athletics exercises", Osnovy pobudovy trenuvального protsesu v tsyklichnykh vydakh sportu, pp. 157–161.
5. Lisenchuk G., Popov O., Khomenko O. (2013), "The structure of physical training of football", Teoriya i metodyka fizychnoho vykhovannya i sportu, № 3. pp. 21–23.
6. Ostrovsky V.V., Griban G.P. (2014), "Physical training of football players at the initial stage of training", Studentska sportyvna nauka, № 4, pp. 111–113, available at: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/1256>.
7. Svystun Yu.D., Trach V.M., Chornobaj I.M., Shavel H.E. (2014), "Physical preparedness and functional status of young players in the competition period", Pedahohika, psykholohiya ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannya i sportu, № 11, pp. 54–60.
8. Sobko S., Voropay S., Sobko N., Gavrishko S. (2015), "The Dynamics of Indices of the General Physical Preparedness of Young Football Players at the Stage of Basic Preparation", Fizychno vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi, № 2 (30), pp. 160–164.
9. Stepanenko V.M. (2007) Morpho-functional and psycho-physiological conditionality of effectiveness of protective actions of young football-players 11-15 years old (Unpublished candidate dissertation). National University of Physical Training and Sports of Ukraine [in Ukrainian].
10. Tian Teng Jun. (2010) Functional training of young football players of different types of playing at the stage of specialized basic training (Unpublished candidate dissertation). Dnipropetrovsk State Institute of Physical Culture and Sports [in Ukrainian].
11. Shamardin O.O. (2009), "Differentiated application of ergogenic means in functional training of young football players of different game roles", Uchenye zapiski Lesgafta University, № 1 (47), pp. 104–112, available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/differentsirovannoe-primenenie-ergogenicheskikh-sredstv-v-funktsionalnoy-podgotovke-yunyuh-futbolistov-raznyh-igrovyyh-amplua>.

Шишкіна О.М.

старший викладач

Дніпровський державний технічний університет

Бейгул І.О.

канд. наук з фіз. вих. та спорту, доцент

Дніпровський державний технічний університет

АНАЛІЗ МЕТОДИК СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧОГО ТРЕНУВАННЯ ЖІНОК З УРАХУВАННЯМ ФАЗ БІОЛОГІЧНОГО ЦИКЛУ

Мета: проаналізувати методики спортивно-оздоровчого тренування жінок з урахуванням фаз біологічного циклу. Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури. Результати: розглянуто, що безпосередньо в дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами. Показано, що постменструальна і постовуляторна фази характеризуються оптимальними функціональними можливостями і є найбільш сприятливими для виконання значних за об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень широкої спрямованості. Висновок: до теперішнього часу накопичено досить відомостей про фізіологічні механізми протікання у жінок оваріально-менструальних циклів. Фізіологи і фахівці в галузі спорту і оздоровчого тренування єдині в думці, що у практично здорових жінок молодого віку спостерігається природна біологічна циклічність функцій організму, обумовлена зміною гормонального фону.

Ключові слова: жінки, біологічний цикл, здоров'я, оздоровче тренування, методики занять.

Шишкіна Е.Н., Бейгул И.О.. Анализ методик спортивно-оздоровительных тренировок женщин с учетом фаз биологического цикла. Цель: проанализировать методики спортивно-оздоровительной тренировки женщин с учетом фаз биологического цикла. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы. Результаты: рассмотрено, что непосредственно в дни менструации не рекомендуется выполнять силовые упражнения, которые сопровождаются напряжением, резкими движениями. Показано, что постменструальная и постовуляторная фазы характеризуются оптимальными функциональными возможностями и являются наиболее благоприятными для выполнения значительных по объему и интенсивности физических нагрузок широкой направленности. Вывод: к настоящему времени накоплено достаточно сведений о физиологических механизмах протекания у женщин оваріально-менструальных циклов. Физиологи и специалисты в области спорта и оздоровительной тренировки едины во мнении, что у практически здоровых женщин молодого возраста наблюдается

естественная биологическая цикличность функций организма, обусловленная изменением гормонального фона.

Ключевые слова: женщины, биологический цикл, здоровье, оздоровительная тренировка, методики занятий.

Shishkina O., Beigul I. Analysis of women sports and recreation training methods, taking into account the phases of the biological cycle. Purpose: to analyze the women sports and recreation training methods taking into account the biological cycle phases. Research methods: scientific and methodical literature analysis and generalization. Results: it was found that right in the days of menstruation is not recommended to perform strength exercises, accompanied by tension, abrupt movements. However, compared with other cycle phases in the menstrual and premenstrual phases, there is an improvement in joints mobility, as evidenced by high rates of active and passive flexibility. Due to the fact that the menstrual phase is one of the physiological stress phases, when planning the amount, intensity and direction of physical activity during this period, it is necessary to facilitate the training regime, as well as to create favorable psychological comfort for women. It is shown that the postmenstrual and postovulatory phases are characterized by optimal functional capabilities and are the most favorable for performing significant in terms of amount and intensity of physical exercises of wide orientation. Thus, when planning the amount, intensity and direction of training loads sports and recreation exercises, it is necessary to take into account the above recommendations for the preservation of the health of the woman - the future mother. Conclusion: the special literature analysis allowed us to conclude that there is enough information about the physiological mechanisms of the ovarian-menstrual cycles in women by now. Physiologists and experts in the field of sports and recreation training agree that healthy young women have a natural biological cyclicity of body functions due to changes in hormonal levels. The issues of training women in the methods of self-control and self-regulation are important now, taking into account changes in the psyche in different phases of the ovarian-menstrual cycle.

Key words: women, biological cycle, health, recreation training, methods of training.

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Збереження та зміцнення фізичного здоров'я жінок молодого віку є одним із найбільш важливих завдань в галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи. У теперішній час для жінок набирають популярність комплексні програми, що включають в собі різні види фітнесу. В процесі занять оздоровчим фітнесом з жінками молодого віку необхідно, крім фізичного стану, враховувати біологічні особливості їх організму, обумовлені протіканням оваріально-менструального циклу (ОМЦ) і дітородною функцією. У ряді робіт [4; 5] показано, що зміни гормонального фону жінки, які відбуваються в організмі впродовж менструального циклу, значно впливають не лише на статеву систему, але призводять до складної перебудови нейрогуморальної регуляції всіх органів і систем організму.

Мета дослідження: проаналізувати методики спортивно-оздоровчого тренування жінок з урахуванням фаз біологічного циклу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оздоровче тренування базується на певних закономірностях (біологічних, педагогічних, психологічних), які можна сформулювати в певні принципи. Однак, неадекватні за обсягом і інтенсивністю вправи, що перевищують функціональні можливості організму, нерідко призводять до негативних наслідків, а в ряді випадків – до незворотних змін. Це відбувається при ігноруванні фізіологічних особливостей жіночого організму при програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять.

На думку Т.С.Собольової [13] нині нема усталених і однозначних положень методики тренування жінок. В літературі зустрічаються дві протилежні точки зору з цього питання. Згідно однієї точки зору, в тренувальному процесі необхідно враховувати оваріально-менструальний цикл жінок. Друга ж пов'язана з тим, що тренувальну роботу жінок необхідно будувати на основі загальних принципів тренування.

Проте, як вважає Ф.А.Лорданська [2] більшим визнанням користується положення, що планування дій, направлених на розвиток усіх видів підготовки, слід здійснювати, виходячи з особливостей будови жіночого організму і особливостей його функціонування, періодів оваріально-менструального циклу, функціональних можливостей основних систем організму, відновлюваності функцій. Тому рекомендації будь-яких оздоровчих систем повинні базуватися на урахуванні особливостей їх впливу на жінок в різних фазах оваріально-менструального циклу. Передусім, слід врахувати, що ці зміни впродовж циклу відбуваються не лише в статевій системі жінок, а поширюються на ряд інших систем і органів (нервову, серцево-судинну, ендокринну, дихальну, імунну). Тому контроль впливу фізичних навантажень на функціональні прояви жінок далекий від істини, якщо не враховувати коливання впродовж оваріально-менструального циклу і, відповідно, оздоровчий ефект буде понижений. Н.В.Мамиліна [7] також акцентує увагу на тому, що в основі методики занять з жінками повинен лежати принцип біологічної доцільності у підборі фізичних вправ, що, на думку автора, обумовлено специфікою будови жіночого організму.

Протягом періоду існування сучасного спорту оцінка спортивної працездатності жінок у різні фази ОМЦ викликає суперечливі думки. Урахування фаз ОМЦ дає можливість більш раціонально виконувати різні роботи, вправи, що сприяють вихованню необхідних фізичних якостей. Так, наприклад, Ю.Т.Похоленчук, Н.В.Свечнікова [10], що багато років займалися проблемою жіночого спорту, дійшли висновку, що у всіх здорових жінок рівень прояву різних рухових можливостей впродовж овуляторно-менструального циклу не залишається постійним і змінюється відповідно до фаз циклу :

а) найбільш низький рівень прояву фізичної працездатності, швидкісно-силових можливостей та спеціальної витривалості спостерігається в менструальній фазі;

б) найвищий в циклі рівень прояву рухових можливостей характерний для постменструальної і постовуляторної фаз, до кінця яких спостерігається зниження спеціальної витривалості;

в) незначне зниження рівня фізичної працездатності, швидкісно-силових можливостей на фоні більш вираженого погіршення прояву швидкісно-силових здібностей та спеціальної витривалості відповідають овуляторній фазі менструального циклу;

г) зниження показників рухових можливостей характерне для передменструальної фази.

Слід зазначити, що в роботі Л.Г.Шахліної [15] приводиться класифікація жінок за результатами суб'єктивної самооцінки самопочуття в менструальній фазі:

1 група – спортсменки з гарним самопочуттям і добрим об'єктивним станом, спортивні результати не залежать від фаз оваріально-менструального циклу;

2 група – спортсменки, які скаржаться на сонливість, слабкість, небажання тренуватися, зазвичай у них знижується артеріальний тиск;

3 група – спортсменки, у яких бувають головні болі типу мігрені, болі внизу живота і попереку, підвищена дратівливість, артеріальний тиск у них нерідко підвищується, а пульс частішає;

4 група – спортсменки, що мають симптоми отруєння: втрата апетиту, нудота, ниючі болі в суглобах, неспокійний сон, іноді прискорене серцебиття, дихання, пониження артеріального тиску, підвищення температури.

Відносно вивчення питань, пов'язаних зі змінами в репродуктивній системі впродовж фаз оваріально-менструального циклу жінок, зокрема, які займаються різними видами фітнесу, можна відзначити, що їх надзвичайно мало. Так, дослідження Г.В.Клименко [3], присвячено вивченню впливу навчальних занять на фізичний стан студенток в різних фазах оваріально-менструального циклу. Автор відмічає необхідність урахування інтенсивності фізичних навантажень, які застосовуються студентами в процесі академічних занять залежно від фаз циклу.

Найбільш розширене дослідження здійснено в роботі Н.В.Сизової [12]. Автор показала, що застосування методики занять, де враховуються об'єм, інтенсивність і спрямованість фізичного навантаження з урахуванням особливостей жіночого організму, позитивно позначається на рівні фізичної підготовленості тих, хто займається і сприяє істотному збільшенню рівня розвитку фізичних якостей.

О.Л.Луковська, С.В.Салогубова [6] вивчали вплив фітнес-тренувань на організм жінок першого зрілого віку і встановили, що найбільш несприятливою для прояву функціональних можливостей вважається передменструальна фаза, для якої характерна психоемоційна нестійкість, а також низька пропріоцептивна чутливість і лабільність нервових процесів. Зниження витривалості і швидкості відновлення, найнижча загальна і спеціальна працездатність, а також висока функціональна вартість виконаної роботи підтверджують, що ця фаза є фазою фізіологічної напруги, проте в цей період спостерігається досить висока рухливість в суглобах.

В ряді досліджень [8; 14] розглянуто, що безпосередньо в дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами і охолодженням тіла. Слід враховувати, що в менструальній фазі циклу навантаження на м'язи черевного пресу доповнюють навантаження на зв'язковий апарат тазових органів, що може привести до зміни положення (частіше опущення) органів малого таза, зокрема матки, з наступним порушенням функції. Проте в порівнянні з іншими фазами циклу, в менструальну та в передменструальну фази спостерігається поліпшення рухливості в суглобах, про що свідчать високі показники прояву активної та пасивної гнучкості. У зв'язку з тим, що менструальна фаза є однією з фаз фізіологічної напруги, при плануванні об'єму, інтенсивності та спрямованості фізичних навантажень в цей період необхідно полегшувати режим тренувань, а також створювати для жінок сприятливий психологічний комфорт.

Більшість дослідників [1; 9; 10; 11; 15] до оптимальних фаз менструального циклу відносять постменструальну та постовуляторну фази. Підвищена працездатність спостерігається в перші дні після закінчення менструації (5-11 діб) та після овуляції (16-25 діб). Тому в цей період у жінок спостерігаються високий рівень загальної та спеціальної працездатності і найвища швидкість відновлення функцій після навантажень, великі силові, швидкісно-силові та координаційні можливості, а також оптимальний психофізіологічний стан і економічність функції системи дихання. В цілому, постменструальна та постовуляторна фази характеризуються оптимальними функціональними можливостями і є найбільш сприятливими для виконання значних за об'ємом та інтенсивністю фізичних навантажень широкою спрямованості. Таким чином, при плануванні об'єму, інтенсивності і спрямованості тренувальних навантажень у фізкультурно-оздоровчих заняттях необхідно враховувати вище викладені рекомендації для збереження здоров'я жінки – майбутньої матері.

Висновки. Аналіз спеціальної літератури дозволив зробити висновок, що до теперішнього часу накопичено досить відомостей про фізіологічні механізми протікання у жінок оваріально-менструальних циклів. Фізіологи і фахівці в галузі спорту і оздоровчого тренування єдині в думці, що у практично здорових жінок молодого віку спостерігається природна біологічна циклічність функцій організму, обумовлена зміною гормонального фону. Нині, важливими залишаються питання навчання жінок методам самоконтролю і саморегуляції з урахуванням змін у психіці в різних фазах оваріально-менструального циклу.

Перспективи подальших досліджень. Дослідити психоемоційний стан молодих жінок в різних фазах оваріально-менструального циклу.

Література

1. Врублевский Е. П., Севдалев С. В., Нарскин А. Г., Кожедуб М. С. Технология индивидуализации подготовки квалифицированных спортсменов. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2016. 223 с.
2. Иорданская Ф. А. Мужчина и женщина в спорте высших достижений: Проблемы полового диморфизма. Москва: Сов. Спорт, 2012. 256 с.
3. Клименко Г. В. Организационно-методичне забезпечення фізичного виховання студенток з урахуванням оваріально-менструального циклу [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. вих. і спорту, 2002. 22 с.

4. Коробейніков Г., Приступа Є., Коробейнікова Л., Бріскін Ю. Оцінювання психофізіологічних станів у спорті. Львів: ЛДУФК, 2013. 312 с.
5. Коц Я. М. Спортивная физиология. Москва: Физкультура и спорт, 1998. 200 с.
6. Луковська О., Сологубова С. Поєднання різних видів фітнесу в фізкультурно-оздоровчих заняттях з жінками першого зрілого віку. Спортивний вісник Придніпров'я, 2015. – №2. – С. 103–108.
7. Мамылина Н. В. Биологические особенности физкультурно-оздоровительных занятий для женщин. Челябинск: Изд-во Цицеро, 2016. 194 с.
8. Мулик В., Джим Є. Вплив занять бодібілдингом на фізичні якості кваліфікованих спортсменок у різні фази специфічного біологічного циклу. Слобожанський науково-спортивний вісник. [Інтернет], 2017. – № 1(57). – С. 66 – 71. Доступно: <https://doi.org/10.15391/2017-1>
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимп. Лит., 2015. 752 с.
10. Похоленчук Ю. Т., Свечникова Н. В. Современный женский спорт. Киев: Здоровье, 1987. 192 с.
11. Радзиевский А. Р. Биологические аспекты построения тренировочного процесса в женских видах спорта. Наука в олимпийском спорте, 2003. – №2. – С. 110–119.
12. Сизова Н. В. Дифференцированная методика занятий оздоровительной аэробикой в процессе физического воспитания студенток технического университета [диссертация]. Смоленск: Смоленск. гос. акад. физ. кул-ры, спорта и туризма, 2007. 172 с.
13. Соболева Т. С., Соболев Д. В. Нерешенные проблемы женского спорта. Спортивна медицина, 2012. – №1. – С. 10-14.
14. Стельмах Ю. Вплив тренувальних навантажень на функціональні показники спортсменок-борців високої кваліфікації у різні фази менструального циклу. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. [Інтернет], 2015. – №4. – С. 78–82. Доступно: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2015.4>
15. Шахлина Л. Г. Медико-биологические основы спортивной тренировки женщин. Київ: Наукова думка, 2002. 326 с.

References

1. Vrublevskij, E. P., Sevdalev, S. V., Narskin, A. G., Kozhedub, M. S. (2016). "Technology individualization training of qualified athletes", Gomel: GGU im. F. Skoriny, 223 p.
2. Iordanskaya, F. A. (2012). "A man and a woman in the sport of higher achievements: Problems of sexual dimorphism", Moskva: Sov. Sport, 256 p.
3. Klimentko, G. V. (2002). Organizational and methodological support of physical education of students taking into account the ovarian-menstrual cycle: avtoref. ...kand. nauk z fiz. vyhovannya ta sportu: 24.00.02. Kiyiv. 22 p.
4. Korobejnikov, G., Pristupa, Ye., Korobejnikova, L., Briskin, Yu. (2013). "Assessment of psychophysiological conditions in sport", Lviv: LDUFK, 312 p.
5. Koc, Ya. (1998). "Sports physiology", Moskva: Fizkultura i sport, 200 p.
6. Lukovska, O., Sologubova, S. (2015). "Combination of different types of fitness in physical culture and recreation classes with women of the first mature age". Sportivnij visnik Pridniprovya. №2. pp.103–108.
7. Mamylina, N. V. (2016). "Biological features of physical education and health activities for women", Chelyabinsk: Izd-vo Cicero, 194 p.
8. Mulik, V., Dzhim, Ye. (2017). "Effect of bodybuilding on the physical qualities of qualified athletes in different phases of a specific biological cycle", Slobozhanskij naukovо-sportivnij visnik. №1(57). pp. 66 – 71. Dostupno: <https://doi.org/10.15391/2017-1>
9. Platonov, V. N. (2015). "The system of training athletes in the olympic sport. General theory and its practical applications", Kiev: Olimp. Lit., 752 p.
10. Poholenchuk, Yu. T., Svechnikova, N. V. (1987), "Modern women's sport", Kiev: Zdorove, 192 p.
11. Radzieskij, A. R. (2003). "Biological aspects of building a training process in women's sports", Nauka v olimpijskom sporte. №3. pp 110–119.
12. Sizova, N. V. (2007). Differentiated methods of recreational aerobics in the process of physical education of students of a technical university: dis. ...kand. Ped. nauk: 13.00.04. Smolensk. 172 p.
13. Soboleva, T. S., Sobolev, D. V. (2012). "Unsolved problems in women's sports", Sportivna medicina. №1. pp. 10–14.
14. Stelmah, Yu. (2015). "Effect of training loads on the functional characteristics of athletes-fighters of high qualification in different phases of the menstrual cycle", Teoriya i metodika fizichnogo vihovannya i sportu. №4. pp. 78–82. Dostupno: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2015.4>
15. Shahlina, L. G. (2002). "Medical and biological basis of sports training women", Kiyiv: Naukova dumka, 326 p.

Яковенко О. О.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту,
доцент кафедри інноваційних та інформаційних технологій у фізичному вихованні і спорті
Національного університету фізичного виховання і спорту України, Київ
Підпригора І. С.,
вчитель початкових класів, Білоцерківська загальноосвітня
школа І-ІІІ ступенів №3 ім. Т.Г. Шевченка, Біла Церква

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ШЛЯХОМ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Показано необхідність використання інноваційних методів у процесі навчання з різними віковими категоріями учнів на сучасному етапі, з метою не лише дати учням знання, а й забезпечити формування і розвиток пізнавальних інтересів і здібностей, творчого мислення, умінь і навичок самостійної розумової праці. Сформовано уявлення про зміст та параметри педагогічних інновацій, володіння новітніми методиками, їх застосування у практичній діяльності. Розглянуто основні методики подачі навчального матеріалу та обговорення і засвоєння отриманої інформації. Відмічено найпопулярніші методи, що використовуються в педагогічній практиці, для найбільш ефективного засвоєння отриманої інформації. Виділено декілька моделей навчання та рівнів активності. Показано, що процес пізнання учнів протікає в спільну діяльність з учителем, де вчитель спрямовує цей процес відповідно до вікових можливостей і особливостей самих учнів, де обов'язковою умовою є використання певних інноваційних методів та прийомів. Зазначено ефективність саме інтерактивних та науково-практичних методів з використанням сучасних інформаційних технологій, у зв'язку з їх доступністю, наочністю та інформативністю, за рахунок чого відбувається ефективне засвоєння знань учнів у співпраці з іншими учасниками освітнього процесу.

Комп'ютерні технології не тільки допомагають організувати навчальний процес з використанням ігрових методів, а й отримати більш сильний зворотний зв'язок. Інтерактивні методи засновані на принципах взаємодії, активності учнів, опори на груповий досвід, обов'язкової зворотного зв'язку. Завдяки інтерактивним методам, відбувається ефективне засвоєння знань у співпраці з іншими учнями.

Ключові слова: інновація, інформаційні технології, навчальний процес, методи навчання.

Яковенко Е.О., Підпригора И.С. Повышение эффективности учебного процесса путем внедрения инновационных технологий. Показана необходимость использования инновационных методов в процессе обучения с различными возрастными категориями учащихся на современном этапе, с целью не только дать ученикам знания, но и обеспечить формирование и развитие познавательных интересов и способностей, творческого мышления, умений и навыков самостоятельной умственной работы. Сформировано представление о содержании и параметрах педагогических инноваций, владении новейшими методиками, их применения в практической деятельности. Рассмотрены основные методики подачи учебного материала, их обсуждения и усвоения полученной информации. Отмечено наиболее популярные методы, используемые в педагогической практике, для наиболее эффективного усвоения полученной информации. Выделено несколько моделей обучения и уровней активности. Показано, что процесс познания учащихся протекает в совместной деятельности с учителем, где учитель направляет этот процесс в соответствии с возрастными возможностями и особенностями самих учащихся, где обязательным условием является использование определенных инновационных методов и приемов. Указано эффективность именно интерактивных и научно-практических методов с использованием современных информационных технологий, в связи с их доступностью, наглядностью и информативностью, за счет чего происходит эффективное усвоение знаний учащихся в сотрудничестве с другими участниками образовательного процесса.

Ключевые слова: инновация, информационные технологии, учебный процесс, методы обучения.

Iakovenko O., Pidoprygora I. Increasing of the learning process effectiveness through the introduction of innovative technologies. The necessity of using innovative methods in the studying process with different age categories of students at the present stage is shown, in order not only to give students knowledge, but also to ensure the formation and development of cognitive interests and abilities, creative thinking, skills and mastery of independent mental work. The idea of content and parameters of pedagogical innovations, possession of the latest techniques, their application in practical activity is formed. The main methods of teaching the material and discussing and assimilating the received information are considered. The most popular methods used in pedagogical practice are noted for the most effective assimilation of received information. Several training models and activity levels have been identified. It is shown that the process of student learning takes place in a joint activity with the teacher, where the teacher directs this process in accordance with the age-related possibilities and peculiarities of the students themselves, where the use of certain innovative methods and techniques is a prerequisite. Effectiveness of the interactive and scientific-practical methods with the use of modern information technologies, in connection with their availability, visibility and informativity is indicated, due to which the students learn the effective learning of their knowledge in cooperation with other participants in the educational process. Computer technology not only helps to organize the learning process using gaming techniques, but also get a stronger feedback. Interactive methods are based on the principles of interaction, student activity, reliance on group experience, mandatory

feedback. Thanks to interactive methods, effective learning is realized in collaboration with other students.

Key words: innovation, information technologies, educational process, teaching methods.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасна освіта вимагає нового підходу до методів викладання в навчальних закладах. Викладачі намагаються не відстати від інноваційних методів викладання загальноосвітніх предметів, спеціальних предметів і практичних занять. Зрозуміло, що необхідно випустити фахівця не тільки з хорошими знаннями, але і такого, який вміє на практиці їх використовувати. Щоб навчити учнів самостійно мислити, приймати рішення, працювати в групах, розвивати комунікативні, творчі здібності, брати відповідальність на себе, педагогу доводиться вивчати і використовувати нові методики навчання [1, 6].

Процес навчання відбувається в постійному спілкуванні учнів з учителем, що дуже впливає на характер протікання пізнавальної діяльності, яка також протікає в спілкуванні з однолітками. На базі цього створюються різноманітні відносини, які, хоча і побічно, але все ж мають значний вплив на навчання завдяки обміну науковою інформацією, підтримці та взаємодопомозі в пошуку, громадській оцінці результатів навчальної праці [2, 4]. В кінцевому підсумку успіх визначається відношенням школярів до навчання, їх прагнення до пізнання, здатністю усвідомлено і самостійно здобувати знання, оволодіння певними вміннями, навичками, змогою проявляти активність [7].

Учень є не тільки об'єктом навчальних впливів, він - суб'єкт спеціально організованого пізнання, суб'єкт педагогічного процесу. Оскільки розвиток учня відбувається тільки в процесі його власної діяльності, то основою навчання слід вважати не викладання, а вчення.

Сьогодні, поява і розвиток активних методів навчання зумовлено тим, що перед навчанням поставили нові завдання: не тільки дати учням знання, а й забезпечити формування і розвиток пізнавальних інтересів і здібностей, творчого мислення, умінь і навичок самостійної розумової праці [1, 7]. А виникнення нових завдань зумовлено, в свою чергу, бурхливим розвитком інформатизації. Якщо раніше знання, отримані в школі, технікумі, вузі, могли служити людині довго, іноді протягом усього його трудового життя, то в століття інформаційного буму їх необхідно постійно оновлювати, що може бути досягнуто в основному шляхом самоосвіти, а це вимагає від людини пізнавальної активності і самостійності.

На даному етапі дуже велику популярність набули школи, з активним використанням інноваційних методів викладу матеріалу. Діти, які навчаються в таких навчальних закладах, мають більш високий рівень розвитку за різними показниками, в порівнянні з дітьми зі шкіл з традиційною методикою викладання. Саме з цієї причини батьки часто віддають дітей в інноваційні школи, але при цьому абсолютно не враховуючи індивідуальних здібностей і особливостей дітей. В силу цього деякі діти не завжди засвоюють програму такої школи, вони зазвичай відстають від однолітків. Тому в наш час проблема вибору школи, відмінності між різними типами і видами шкіл є особливо актуальною.

Таким чином, інноваційні методи навчання знаходять своє вираження і втілення в використовуваних в навчальному процесі нових методиках викладання, підвищують ефективність навчання за допомогою інформаційних ресурсів, демонстраційного обладнання, спеціально розроблених засобів і систем навчання [3, 8]. Увага до різного роду нововведень зумовлено, перш за все, потребою досягти стійкого інтересу з боку студентів до досліджуваного предмета, наблизити освіту до практичних потреб учнів і суспільства в цілому. В умовах зміни освітніх парадигм, які фіксують перехід від масово-репродуктивних форм і методів викладання до індивідуально-творчих, виникає необхідність вдосконалення і пошуку ефективних форм для забезпечення самореалізації та формування навичок саморозвитку та самоосвіти учнів [1, 3, 4].

Мета дослідження – вивчити та охарактеризувати інновації в освіті для підвищення ефективності навчального процесу.

Методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел, порівняння, узагальнення, аналіз навчальних програм.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз спеціальної літератури та досвіду діяльності шкіл свідчить про недостатню інтенсивності застосування педагогічних нововведень в практиці роботи навчальних закладів. Можна виділити як мінімум дві причини нереалізованості педагогічних інновацій. Перша причина полягає в тому, що інновація, як правило, не проходить необхідної професійної експертизи та апробації. Другою причиною є те, що впровадження педагогічних нововведень попередньо не підготовлене ні в організаційному, ні в технічному, ні, найголовніше, в особистісному, психологічному відношенні [1, 2, 4, 6].

Чітке уявлення про зміст і параметри педагогічних інновацій, володіння методикою їх застосування дозволяють як окремим вчителям, так і керівникам навчальних закладів об'єктивно оцінювати і прогнозувати їх впровадження. Кваліфікація у впровадженні інновацій неминує призводить школу до того, що рекомендоване нововведення після певного часу не прижилось.

Однією з основних причин подібної ситуації є відсутність в навчальних закладах інноваційного середовища – певної морально-психологічної обстановки, підкріпленої комплексом заходів організаційного, методичного, психологічного характеру, що забезпечують введення інновацій в освітній процес школи [1]. Відсутність такого інноваційного середовища проявляється в методичній невідповідності вчителів, в їх слабкій інформованості за суттю педагогічних нововведень. Наявність сприятливого інноваційного середовища в педагогічному колективі знижує коефіцієнт «опору» вчителів до нововведень, допомагає подолати стереотипи професійної діяльності. Інноваційне середовище знаходить реальне відображення в відношенні вчителів до педагогіки [6, 8].

У педагогіці розрізняють кілька моделей навчання: 1) пасивна – той, якого навчають виступає в ролі "об'єкта" навчання (слухає й дивиться); 2) активна - той, якого навчають виступає "суб'єктом" навчання (самостійна робота, творчі завдання); 3) інтерактивна – взаємодія. Використання інтерактивної моделі навчання передбачає моделювання життєвих

ситуацій, використання рольових ігор, спільне вирішення проблем. Виключається домінування будь-якого учасника навчального процесу або будь-якої ідеї. З об'єкту впливу студент стає суб'єктом взаємодії, він сам бере активну участь в процесі навчання, слідуючи своїм індивідуальним маршрутом. Оптимальне навчання виникає тоді, коли у людей є можливість проявляти активність, взаємодію (інтерактив) [8].

Нова роль викладача полягає в тому, що він відмовляється від ролі своєрідного фільтра, що пропускає через себе навчальну інформацію, і виконує функцію помічника в роботі, одного з джерел інформації. Тому інтерактивне навчання покликане спочатку використовуватися в інтенсивному навчанні досить дорослих студентів.

Виділяють 3 рівні активності:

1. Активність відтворення – характеризується прагненням учня зрозуміти, запам'ятати, відтворити знання, опанувати способи застосування за зразком.

2. Активність інтерпретації – пов'язана з прагненням учня досягнути сенс досліджуваного, встановити зв'язки, оволодіти способами застосування знань у змінених умовах.

3. Активність творча – передбачає спрямованість учня до теоретичного осмислення знань, самостійний пошук рішення проблем, інтенсивний прояв пізнавальних інтересів.

В ході пошукової роботи ми визначили, що використовуючи можливості інноваційних методів в процесі навчання відбувається: активізація пізнавальної діяльності; мотивування і стимулювання учнів; моделювання умінь для майбутньої спеціалізації; задоволення освітніх інтересів і потреб; розвиток творчості, критичного мислення; вміння проявити свої особистісні якості; забезпечення здатності до навчання впродовж життя; формування професійної мобільності та креативності учнів.

Зміна ролі освіти в суспільстві зумовила більшу частину інноваційних процесів. Раніше безумовними орієнтирами освіти були формування знань, навичок, інформаційних і соціальних умінь (якостей), що забезпечують «готовність до життя», в свою чергу, розуміється як здатність пристосування особистості до суспільних обставин. Тепер освіта все більш орієнтується на створення таких технологій і способів впливу на особистість, в яких забезпечується баланс між соціальними та індивідуальними потребами, і, які, запускаючи механізм саморозвитку, забезпечують готовність особистості до реалізації власної індивідуальності і змін суспільства. Багато освітніх установ стали вводити деякі нові елементи в свою діяльність, але практика перетворень зіткнулася з серйозним протиріччям між наявною потребою у швидкому розвитку і невмінням педагогів це робити. Щоб навчитися грамотно, розвивати школу, потрібно вільно орієнтуватися в таких поняттях, як «нове», «нововведення», «інновація», «інноваційний процес», які аж ніяк не такі прості й однозначні, як це може здатися на перший погляд.

Процес пізнання учнів перетікає в спільну діяльність з педагогом, під його керівництвом. Учитель спрямовує цей процес відповідно до вікових можливостей і особливостей учнів, він систематизує, конкретизує зміст навчання, надає логічне обґрунтування знань, якими оволодівають учні, він вишукує найбільш раціональні шляхи озброєння своїх учнів вміннями, потрібними в самостійному пізнанні, виробляє навички.

Виходячи з цього, в процесі навчання необхідно використовувати такі інноваційні методи і прийоми:

➤ проведення інтерактивних лекцій, а саме використання методу «питання-відповідь» під час роботи з учнями протягом лекції; проведення коротких презентацій, підготовлених студентами, які розкривали б одне з питань, поставлених в даній темі; тестування;

➤ впровадження в ході практичних занять таких форм роботи як «круглий стіл», «майстерня», де учні в ході обговорення вирішують важливі проблеми спеціальності на основі власних самостійних напрацювань; проведення диспутів, дискусій, аналізу педагогічних ситуацій;

➤ перетворення самостійної роботи, виконання індивідуального науково-дослідного завдання, як обов'язкової складової вивчення конкретної навчальної дисципліни;

➤ використання на заняттях презентацій, публікацій, web- сайтів, підготовлених учнями;

➤ використання в навчально-виховному процесі вищої школи рольових і ділових ігор, кейс-методу, мозкової атаки, методу портфоліо, проблемного викладу, методу проєктів, які сприяють розвитку активності, творчості і креативності;

➤ широке використання мультимедійних засобів в процесі читання лекцій і проведення практичних занять, електронних і різних видів опорних конспектів лекцій, надання навчальної інформації на електронних носіях;

➤ використання елементів імітації, рефлексії, релаксації в ході окремих практичних занять;

➤ використання нових підходів до контролю і оцінювання досягнень учнів, які забезпечують об'єктивність і надійність.

Завдяки застосуванню інноваційних методів навчання в технології навчального процесу відбувається зміщення акцентів на самостійність, підприємливість, активність, винахідливість учнів. Проблемно-пошукові методи навчання (засвоєння знань, вироблення умінь і навичок) здійснюються в процесі частково пошукової або дослідницької діяльності учнів; реалізується через словесні, наочні і практичні методи навчання, інтерпретовані в ключі постановки і вирішення проблемної ситуації. [5, 9]

Інновації в освіті необхідні, так як вимагають творчого підходу в підготовці викладачів, що якісно впливає на особистісний ріст учнів.

Поряд з використанням сучасних методів навчання на заняттях широко використовуються інформаційні (комп'ютерних) технології. На даному етапі в системі освіти йде активне освоєння інформаційних технологій і активне їх застосування в навчальному та освітньому процесах. Нові інформаційні технології – це педагогічні технології сьогоdnішнього дня, що дають можливість учням по-новому представляти досліджуваний матеріал, систематизувати його. Для вчителя – це

розширення можливості застосування на уроці наочності (або при локальній мережі в кабінеті, або за допомогою мультимедійного проектора). Можливість використовувати презентації до уроків, готувати різного роду матеріал, користуватися довідковим матеріалом.

Комп'ютерні технології не тільки допомагають організувати навчальний процес з використанням ігрових методів, а й отримати більш сильний зворотний зв'язок. Мультимедійні засоби дозволяють забезпечити найкращу, в порівнянні з іншими технічними засобами навчання, реалізацію принципу наочності, більшою мірою сприяють зміцненню знань і на практичних заняттях - умінь. Крім того, мультимедійним засобам відводиться завдання забезпечення ефективної підтримки ігрових форм уроку, активного діалогу "учень-комп'ютер". Використання мультимедійних технологій в процесі навчання дозволяє представити навчальний матеріал не тільки в традиційному, але і в більш доступному для сприйняття студентами візуально вербальному вигляді. Підготовка творчих завдань у вигляді комп'ютерних презентацій – розвиває творчу уяву студентів, формує образне мислення.

Однак не варто обмежувати розуміння інтерактивних методів навчання використанням інформаційно-комп'ютерних технологій. Цілком припустимо і більш широке тлумачення інтерактивного навчання як здатності взаємодіяти або перебувати в режимі діалогу не тільки з комп'ютером, але і з людиною.

Навчальний процес, що спирається на використання інтерактивних методів навчання (робота в малих групах, проектна технологія, аналіз конкретних ситуацій (case study), проблемне навчання, рольові та ділові ігри), організовується з урахуванням замученості до процесу пізнання всіх членів групи. Спільна діяльність означає, що кожен вносить свій особливий індивідуальний внесок, в ході роботи йде обмін знаннями, ідеями, способами діяльності. Організуються індивідуальна, парна і групова робота, використовується проектна робота, рольові ігри, здійснюється робота з документами та різними джерелами інформації. Інтерактивні методи засновані на принципах взаємодії, активності учнів, опорі на груповий досвід, обов'язкової зворотного зв'язку. Створюється середовище освітнього спілкування, яке характеризується відкритістю, взаємодією учасників, рівністю їх аргументів, накопиченням спільного знання, можливістю взаємної оцінки і контролю [5, 6].

Завдяки інтерактивним методам, відбувається ефективне засвоєння знань у співпраці з іншими учнями. Ці методи належать до колективних форм навчання, під час яких над досліджуваним матеріалом працює група учнів, при цьому кожен з них несе відповідальність за виконану роботу (вправи, що носять творчий характер; групові завдання; освітні, рольові, ділові ігри; уроки-екскурсії; використання відеоматеріалів, інтернету, наочності).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Навчальний процес, що спирається на використання інноваційних та інтерактивних методів навчання, організовується з урахуванням включеності в процес пізнання всіх хто займається без винятку. Спільна діяльність означає, що кожен вносить свій особливий індивідуальний внесок, в ході роботи йде обмін знаннями, ідеями, способами діяльності. Організуються індивідуальна, парна і групова робота, використовується проектна робота, рольові ігри, здійснюється робота з документами та різними джерелами інформації. Інтерактивні методи засновані на принципах взаємодії, активності учнів, опорі на груповий досвід, обов'язкового зворотного зв'язку. Створюється середовище освітнього спілкування, яке характеризується відкритістю, взаємодією учасників, рівністю їх аргументів, накопиченням спільного знання, можливістю взаємної оцінки і контролю.

Інноваційні методи навчання мають переваги перед традиційними, адже вони сприяють розвитку дитини, вчать його самостійності в пізнанні і прийнятті рішень. Включення учнів в активну навчальну роботу, використання при цьому різноманітних форм, методів пізнавальної діяльності значно розширює навчально-виховні можливості уроку, що виступає провідною формою організації навчальної діяльності.

Література

1. Балин А.В. Использование инновационных методов в образовании / А.В. Балин // Молодой ученый. –2014. –№ 2. –С. 724-725.
2. Гениатулина И.А. Использование инновационных методов обучения в профессиональном образовании / И.А. Гениатулина // Всероссийская (национальная) учебно-методическая конференция «Современные методики учебной и научно-исследовательской работы». – 2018. – С. 34-38.
3. Дичківська І.М. Інноваційні педагогічні технології (навчальний посібник) / Дичківська І.М. – К.: Академвидав, 2004. – 352 с.
4. Інноваційні пошуки в сучасній освіті / За заг.ред. Л.І. Даниленко, Е.Ф. Паламарчук. – К.: Логос, 2004. – 220 с.
5. Коновалова М.В. Педагогічні технології: інструментарій, механізми, технологічна карта / М.В. Коновалова, Ю.О. Куликова, О.П. Семиволос. – Х.: «Основа», 2016. – 96 с.
6. Серветник О.П. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу шляхом упровадження інноваційних освітніх технологій / О. П. Серветник // Інновації. Завучу. Усе для роботи. – № 23-24 (119-120). – 2013. – С. 32-35.
7. Субочева А.Д. Инновационные методы обучения студентов / А.Д. Субочева, О.Н. Субочева. – Научные труды (Вестник МАТИ). Вып.21 (93) – М.: МАТИ, 2013. – С. 388-393.
8. Шаяхметова А.А. Инновационные методы обучения преподавателя высшей школы. Режим доступа: <http://repository.enu.kz/>.
9. Шинкарук О. Застосування педагогічних технологій в процесі відбору та орієнтації підготовки спортсменів / О. Шинкарук, О. Яковенко, Н. Ткаченко, В. Маслак // Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання і спорт. – 2016. – Вип. 2. – С. 14-17.

Reference

1. Balin, A.V. (2014), "The usage of innovative methods in education", *Molodoy uchenyj*, no. 2, pp. 724-725.

2. Geniatulina, I.A. (2018), "The usage of innovative teaching methods in professional education", Russian (national) educational and methodical conference "Modern methods of educational and research work", pp. 34-38.
3. Dychkivska, I.M. (2004), "Innovative pedagogical technologies (educational handbook), K.: Academvidav, 352 p.
4. Danilenko, L.I. and Palamarchuk, E.F. (2004), "Innovation searchings in the modern world", K.: Logos, 220 p.
5. Konovalova, M.V., Kulikova, Yu.O. and Semivolos, O.P. (2016), "Pedagogical technologies: investment instruments, mechanics, technological map", Kh.: "Basis", 96 p.
6. Servetnyk O.P. (2013), "The efficiency of the primary process and the process of control of innovative technologies", Innovations. To the head teacher. All for the work, No. 23-24 (119-120), pp. 32-35.
7. Subocheva, A.D. and Subochev, O.N. (2013), "Innovative methods of the students' teaching", Scientific works (Vestnik MATI), Vol. 21 (93), M.: MATI, pp. 388-393.
8. Shayakhmetova, A.A. "Innovative teaching methods of teacher in higher education", available at <http://repository.enu.kz/>.
9. Shynkaruk, O., Iakovenko, O., Tkachenko, N. and Maslak, V. (2016), "Applying of pedagogical technologies in the training and oriental process of athletes", Visnyk Zaporizkogo natsionalnogo universytetu. Fizychnye vyhovannia i sport., Vol. 2, pp. 14-17.



**ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС
НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»**

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках - не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках, де через кому вказується номер джерела та сторінка цитування у виданні. Наприклад: [8, с. 17]. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементі опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено замінити латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації - 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа).

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст та достовірність наведених даних, посилань та відсутність плагіату тощо відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхилити неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти **на e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажані можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник до 15 числа поточного місяця.

Після рецензування статті повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу. Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор оплачує видання і обов'язково надсилає копію квитанції про сплату на електронну адресу оргкомітету.

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7450 1357 6977 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни), після оплати надіслати повідомлення SMS на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 15 числа, випуск та отримання збірника - наприкінці місяця.



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Design of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English version, full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian, and 250-300 words in English.

The articles submitted with violations of the listed requirements are not considered by the editorial board.

Individual files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document).

The materials are reviewed by members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of higher international academic standards of quality and edited. The content and relevance of the data, links and lack of plagiarism, etc., are the responsibility of the authors. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

Electronic version of materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**.

The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.).

The number of the journal to indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy by the 15th day of the current month.

After reviewing the article, the notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address. Only for the positive conclusion regarding the publication of the article the author pays for the publication and necessarily sends a copy of the receipt for payment to the e-mail address of the organizing committee.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7450 1357 6977 (by the name of Minenko Liliya Viktorovna), after payment, send an SMS to +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds .

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

Articles are accepted on a monthly basis until the 15th day, issue and receipt of the collection - at the end of the month.

Наукове видання

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ”

ВИПУСК 3 (111) 19



Підписано до друку 21.03.2019 р. Формат 60x84/8.

Папір офісний. Гарнітура Arial.

Ум. др. арк. 24,41. Обл.-вид. арк. 25,74

Наклад 300 прим. Зам. № 063.

Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова. 01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК № 1101 від 29.10.2002. (044) 234-75-87
Віддруковано в друкарні Національного педагогічного університету
імені М.П. Драгоманова (044) 239-30-26