

ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

- 3 *Микола Безмилов, Оксана Шинкарук*
Обґрунтування значущості показників, що характеризують морфологічні та психофізіологічні особливості баскетболістів під час відбору у команду
- 7 *Жанна Іванова*
Специфіка підготовки жінок у пауерліфтингу з урахуванням особливостей жіночого організму
- 11 *Віктор Костюкевич*
Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року
- 16 *Георгій Коробейніков, Юрій Радченко*
Аналіз техніко-тактичних дій членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонаті світу 2007
- 19 *Віктор Флерчук*
Орієнтація веслувальників-каноїстів на різні змагальні дистанції
- 24 *Юрій Юхно*
Змагальний склад технічних дій у греко-римській боротьбі на сучасному етапі розвитку

ВАЛЕОЛОГІЯ І РЕКРЕАЦІЯ. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ

- 27 *Римма Баннікова, Ольга Марченко, Аладван Рошед*
Проблема остеопорозу та сучасні принципи його профілактики
- 33 *Юлія Беляк*
Морфологічні ознаки як критерій індивідуалізації занять оздоровчої спрямованості для жінок
- 37 *Дарія Бернадська*
Розвиток сучасного танцю як виду спорту в Україні
- 41 *Володимир Волков*
Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху
- 47 *Ольга Марченко*
Перспективи підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації
- 51 *Віталій Осіпов*
Застосування мануальної терапії у комплексі фізичної реабілітації пацієнтів із міофасціальною дисфункцією
- 56 *Леонід Пилипей*
Систематизація напрямів підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до психофізичних особливостей професійної діяльності
- 65 *Ігор Сороневич, Олена Спесивих*
Дослідження коефіцієнта асиметрії у спортсменів, які займаються спортивними танцями

"Теорія і методика фізичного виховання і спорту" — науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту — наукових працівників, викладачів вузів, тренерів, докторантів, аспірантів, студентів, спортсменів.

Науковий консультант
В.М. Платонов, д-р пед. наук

Головний редактор
Ю.М. Шкребтій, д-р наук з фіз. виховання і спорту

Заступник головного редактора
О.В. Андреева, канд. наук з фіз. виховання і спорту

Редакційна колегія:

М.М. Булатова, д-р пед. наук
Л.В. Волков, д-р пед. наук
В.І. Воронова, канд. пед. наук
В.В. Гамалій, канд. пед. наук
В.М. Гордієнко, д-р мед. наук
Л.О. Драгунов, канд. пед. наук
М.В. Дутчак, канд. пед. наук
А.Ю. Дяченко, д-р наук з фіз. виховання і спорту
С.С. Єрмаков, д-р пед. наук
В.М. Ільїн, д-р біол. наук
В.О. Кашуба, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Г.В. Коробейніков, д-р біол. наук
К. Коханович, д-р наук з фіз. виховання і спорту
Т.Ю. Круцевич, д-р наук з фіз. виховання і спорту
В.М. Левенець, д-р мед. наук
Г.А. Лісенчук, д-р наук з фіз. виховання і спорту
О. К. Марченко, канд. пед. наук
Ю.П. Мічуда, канд. екон. наук
С.А. Олійник, д-р біол. наук
І. І. Пархотік, д-р мед. наук
С. Савчин, д-р наук з фіз. виховання і спорту
М.М. Філіппов, д-р біол. наук
Л.Г. Шахліна, д-р мед. наук
О.А. Шинкарук, канд. пед. наук



- 69 *Сергій Трачук*
Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання
- 72 *Юрій Фіногенов, Олександр Петрачков*
Аналіз проблем у системі фізичної підготовки у зв'язку зі зміною способу комплектування армії та скороченням терміну військової служби

ПСИХОЛОГІЯ, СОЦІОЛОГІЯ, ЕКОНОМІКА І ПРАВО У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

- 77 *Галина Бойко*
Дослідження структури мотивації плавців високої кваліфікації різних нозологій
- 86 *Михайло Воробйов, Сава Бринзак*
Психологічна сумісність та методика її дослідження
- 90 *Валентина Воронова, Олег Байрачний*
Модельні особистісні характеристики футболістів залежно від ігрового амплуа
- 94 *Марина Калина*
Категорія „здоровий спосіб життя” у нормативно-правових актах України
- 99 *Петер Штольце*
Правові основи діяльності футбольних клубів німецької Бундеслиги як суб'єктів ринку
- 104 *Андрій Підмога*
Соціально-культурні та психобіологічні детермінанти виникнення адиктивної поведінки у підлітків
- 109 *Людмила Фролова, Іван Глазирін*
Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток

БИОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

- 114 *Віталій Кашуба, Олена Андрєєва*
Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації

© “Теорія і методика фізичного виховання і спорту”, 2008

ВИПУСК ЖУРНАЛУ № 1/2008 ЗАТВЕРДЖЕНО ВЧЕНОЮ РАДОЮ НУФВСУ
30.01.2008 р., протокол № 6.

ВИЩА АТЕСТАЦІЙНА КОМІСІЯ УКРАЇНИ ВИЗНАЛА ЖУРНАЛ ЯК ФАХОВЕ ВИДАННЯ.
Постанова Президії ВАК України № 24-0912 від 09.02.2000 р.

Видання Національного університету фізичного виховання і спорту України
Видається з 1999 р.
Реєстраційний № КВ-3828 від 23.11.99 р.
Україна, 03680, Київ-150,
вул. Фізкультури, 1
Тел. (044) 289 40 92
Факс (044) 287 68 21

Микола Безмилов,
Оксана Шинкарук

Обґрунтування значущості показників, що характеризують морфологічні та психофізіологічні особливості баскетболістів під час відбору у команду

Резюме

В статті рассмотрені особливості соревновальної діяльності баскетболістів різного ігрового амплау, а також значимість показателів морфологічного типу та психофізіологічних властивостей спортсменів для відбору кваліфікованих баскетболістів в команду з урахуванням ігрового амплау.

Summary

The article deals with the peculiarities of basketball player's competitive activity in different playing positions and also with the importance of athlete's morphological type indices and psychophysiological attributes at the team selection of skilled basketballers subject to their playing position.

Постановка проблеми. Її зв'язок з науковими та практичними завданнями. У сучасному спорті проблема відбору набуває все більшої значущості у загальному процесі цілеспрямованої підготовки спортсменів високої кваліфікації. Актуальність питань, пов'язаних із відбором перспективних спортсменів, визначається високим рівнем досягнень на світовій спортивній арені. Обдаровані, талановиті спортсмени зустрічаються дуже рідко, і пошук їх потребує організованого наукового підходу [10,12].

Одним із важливих напрямів спортивного відбору є проблема комплектування спортивних команд, від ефективності якого залежить результат у командних видах спорту, де успіх досягається спільними зусиллями партнерів.

Питанням комплектування команд присвячено ряд досліджень, у тому числі у веслуванні академічному та на байдарках і каное, синхронному плаванні і спортивній акробатиці тощо. Однак особливу значущість питання комплектування команди набуває у спортивних іграх, де реалізація змагальної діяльності зумовлена тактичними взаємодіями гравців.

Одним із напрямів комплектування команди у спортивних іграх є підбір гравців на різні ігрові позиції. Як показує практика, найефективніше ігрові дії виконують спортсмени, які мають специфічні функції у команді [2,4]. У зв'яз-

ку з цим, особливу актуальність має об'єктивізація критеріїв і характеристик, що відображають основні вимоги, які ставлять до спортсменів-гравців, орієнтованих на різні амплау.

На сучасному етапі провідні українські спортивні клуби ведуть постійний пошук перспективних гравців серед українських і зарубіжних баскетболістів. У більшості випадків головними критеріями відбору спортсменів на різні ігрові амплау, застосовані тренерами і селекціонерами команд, є показники, що характеризують тотальні розміри тіла (переважно зріст і масу тіла), вік і рівень спортивної майстерності. При цьому показники, що характеризують інші, не менш важливі морфологічні (склад тіла, соматотип тощо) і психофізіологічні особливості, практично не враховуються. У зв'язку з цим тема є актуальною і практично значущою. Роботу виконано згідно зі Зведеним планом НДР на 2006–2010 рр. за темою 2.3.1. "Обґрунтування сучасної системи відбору і орієнтації спортсменів у різних видах спорту".

Мета дослідження — визначити значущість показників, що характеризують морфологічний тип і психофізіологічні особливості спортсменів для відбору кваліфікованих баскетболістів у команду з урахуванням ігрового амплау.

Методи дослідження. Використовувалися аналіз і узагальнення даних спеціальної науко-

во-методичної літератури, аналіз даних Інтернет, зіставлення.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел дозволив розглянути особливості змагальної діяльності кваліфікованих баскетболістів різного ігрового амплау, а також вплив показників, що характеризують їхній морфологічний тип і психофізіологічні особливості, на ефективність дій з урахуванням ігрового амплау.

Різноманітність завдань ігрової діяльності у спортивних іграх характеризується різними ситуаціями, які потребують оперативного та ефективного вирішення. Практика показує, що адекватність завдань та їх вирішення у різних спортивних іграх залежить від правильності вибору ігрових функцій у команді [5].

Спеціалізація гравців за ігровими функціями (амплау) сьогодні визначена теорією і практикою баскетболу. Організація дій команди передбачає розподіл функцій між її гравцями. У баскетболі сформувався такий розподіл гравців за функціями: захисники, нападаючі, центрові [11].

У сучасному баскетболі спостерігається диференціація і в середині цих функцій. Так, серед захисників вирізняють атакуючих захисників, які активно беруть участь в атаках кошика, у боротьбі за володіння м'ячем біля щита суперника, і задніх захисників (плеймейкери або розігруючі), які беруть участь в організації позиційного нападу, розіграші м'яча, страхуванні тилу команди; серед центрових — основні центрові, які діють переважно біля щита суперника і легкі центрові, які вільно маневрують навколо штрафного майданчика і часто беруть участь у проведенні стрімких атак й у боротьбі за оволодіння м'ячем під

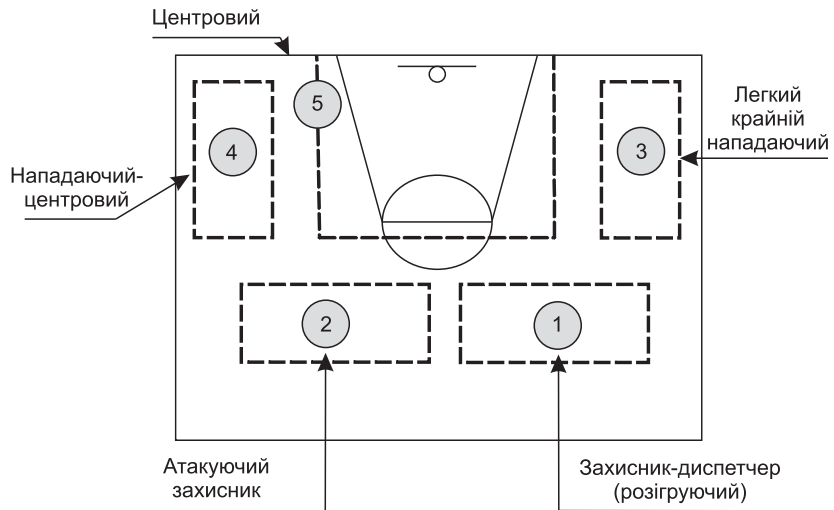


Рисунок 1 — Зони дій у нападі гравців різних ігрових амплау [11]

цитом [9,11]. *Нападаючі* характеризуються високим зростом, швидкістю, стрибучістю, добрим відчуттям часу, снайперськими здатностями. Вони найчастіше діють на флангах передової зони майданчика. На рисунку 1 представлено найпоширеніший варіант розміщення гравців команди під час позиційного нападу. Звичайно, розміщення гравців багато в чому залежить від тактичних дій команди у захисті і нападі, а також дій суперника.

Фахівці відзначають, що гравці різного ігрового амплау, мають особливості в реалізації техніко-тактичних дій (кількість кидків за

гру, ефективність кидків, штрафні кидки та їх ефективність, перехоплення м'яча, підбирання у захисті і нападі, кількість фолів суперника тощо), що дозволяє моделювати техніко-тактичні дії для центрових, нападаючих, розігруючих, атакуючих захисників (табл. 1.)

Провідними фахівцями, тренерами підкреслено значущість морфологічних і психофізіологічних показників під час відбору баскетболістів різного ігрового амплау у команду.

Морфологічні параметри спортсменів мають важливе значення при створенні модельних

Таблиця 1 — Модельні показники ігрової діяльності гравців різних амплау [11]

Функція гравця	Центровий	Нападаючий	Розігруючий	Атакуючий захисник
Зріст, см	213	206	190	194
Маса тіла, кг	108—110	100	85	87
Кількість кидків з гри	12	16	8	12
Ефективність кидків, %	60	61	48	57
Штрафні кидки	8	6	4	4
Ефективність штрафних кидків, %	78	82	80	80
Асистування	4	4	3	3
Перехоплення м'яча	2	3	3	2
Підбирання у захисті	6	5	2	2
Підбирання у нападі	4	3	1	2
Кількість фолів суперника, спровокованих нападаючим	4	4	2	3
Допомога у захисті	8	6	8	6

характеристик спортсменів тієї чи іншої спортивної спеціалізації.

Вивченню морфологічних особливостей баскетболістів присвячено ряд досліджень вітчизняних і зарубіжних авторів [1, 3, 4]. Так, дослідження, проведені Т. А. Ботагарієвим [3] в групі баскетболісток високої кваліфікації, виявили неоднорідність морфологічних характеристик у них залежно від їхнього ігрового амплуа. Найвищими є центрові гравці, які випереджають нападаючих на 3,7 %, а захисники відстають від останніх на 5,1 %. Аналіз складу тіла показав, що відсотковий вміст жирової маси тіла у нападаючих на 22 % більший, ніж у захисників і практично такий самий як у центрових.

Дослідження, проведені Т. Я. Ганиніною [6] в групі баскетболісток різної кваліфікації і віку, виявили вплив ігрового амплуа на формування і розвиток окремих м'язових груп. Так, захисники мають перевагу у розвитку м'язів плеча, передпліччя і стегна за індексом "масовості". У той самий час, нападаючі і центрові гравці мають перевагу над захисниками в цих самих групах м'язів за індексом "умовного моменту сили".

Літературні дані свідчать про те, що представники різних видів спорту відрізняються не тільки тотальними розмірами тіла і його частинами, а й іншими особливостями, зокрема товщиною шкірних складок, характером жировідкладення і будовою тіла [1, 14].

Вияв особливостей нейродинамічних процесів у спортсменів високого класу багато у чому визначається специфікою їхньої тренуваності і змагальної діяльності у конкретному виді спорту [8].

Психофізіологічні показники відіграють важливу роль у процесі визначення спортивної придатності. Саме ці показники формують здатність до тактичних дій гравця. Тому характеристики сенсомоторних реакцій, здат-

ність до оперативного мислення, управління емоційним станом в екстремальних умовах відіграють важливу роль у спортивних іграх. [5]

Змагальна діяльність спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах спорту й орієнтовані на різні ігрові амплуа, висуває певні вимоги до рівня вияву їхніх психофізіологічних властивостей. Так, у дослідженнях, проведених із представниками ігрових видів спорту, були визначені відмінності вияву сили нервових процесів у спортсменів різного ігрового амплуа [2]. Відмінності типологічних особливостей з урахуванням ігрового амплуа виявлені у хокеї, гандболі, волейболі, футболі [7].

Значну роль у діяльності представників ігрових видів спорту, особливо гравців задньої лінії, має обсяг уваги, що характеризується одночасним і чітким сприйняттям великої кількості об'єктів. У змагальній діяльності, зокрема центрального гравця у баскетболі, здатність до переключення уваги є провідною, адже визначає здатність до переключення уваги з захисних дій на боротьбу за відскок м'яча, а потім — на організацію швидкого прориву й участі у ньому [13].

У спеціальній літературі відсутні модельні характеристики баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа, що базуються на врахуванні морфологічних і психофізіологічних властивостей спортсменів. У зв'язку з цим ці показники практично не використовуються у процесі відбору кваліфікованих баскетболістів у команду.

Висновки

1. Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що в ігрових видах спорту діяльність носить оперативний, варіативний характер. Реалізація змагальної діяльності багато в чому залежить від раціонального розподілу обов'язків у команді серед гравців різного амплуа.

2. Змагальна діяльність баскетболістів різного ігрового амплуа

висуває певні вимоги до рівня вияву їхніх морфологічних та психофізіологічних особливостей.

3. Практика вказує на необхідність розробки і використання модельних показників, що характеризують морфологічний тип і психофізіологічні особливості спортсменів для відбору баскетболістів на різні ігрові позиції під час комплектування баскетбольних команд високої кваліфікації.

1. Алашева В. М., Бронивіцкая Т. М. Особенности жирового компонента веса тела баскетболистов // Вопросы теории и практики физ. культуры и спорта. — Вып. 4. — 1984. — С. 103—106.

2. Бабушкин В. З. Специализация в спортивных играх. — К.: Здоров'я, 1991. — 160 с.

3. Ботагарієв Т. А. и др. Игровое амплуа как фактор, определяющий морфологический статус баскетболисток // Теория и практика физ. культуры. — 1989. — № 5. — С. 3—34.

4. Бриль М. С. Отбор в спортивных играх. — М.: Физкультура и спорт, 1980. — С. 127.

5. Волосович А. Г. Сенсомоторні реакції і точність розв'язання під час контролю підготовленості гандболісток високої кваліфікації: Автореф. дис. ... канд. пед. наук.— К., 1995. — 24 с.

6. Ганынина Т. Я., Николаева Н. Н. Развитие скелетных мышц у баскетболисток различного амплуа // Совершенствование управления многолетним процессом становления спортивного мастерства. — Волгоград, 1994. — С. 104—109.

7. Ильин Е. П., Мамажанов Н. П. Типологические особенности в проявлении основных свойств нервной системы гандболисток // Спортивная и возрастная психофизиология. — Л. 1974. — С 71—73.

8. Макаренко Н., Лизогуб В., Безкопильный А. Формирование свойств нейродинамических функций у спортсменов // Наука в олимпийском спорте. — 2005. — № 2. — С. 80—85.

9. Хромаев З. М., Родионов А. В. Основы планирования и программирования подготовки баскетболистов высокой квалификации: Метод. реком. — К.: КГИФК, 1991. — 28 с.

10. Платонов В. Н., Запорожанов В. А. Теоретические аспек-

ти отбора в современном спорте// Отбор, контроль и прогнозирование в спортивной тренировке: Сб. науч. тр. — К., 1990. — С. 5—16.

11. Поплавський Л. Ю. Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2004. — 448 с.

12. Шинкарук О. А. Обоснование отбора как комплексной проблемы подготовки спортсменов в олимпийском спорте // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту. — Минск, 2004. — С. 151—152.

13. Шутова С. Свойства внимания как факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятель-

ности баскетболистов различной квалификации// Физ. воспитание студентов творческих специальностей. — Харьков, 1999. — № 2. — С. 8—12.

14. Яньков В. П. и др. Морфофункциональные характеристики футболистов как один из критериев игрового амплуа // Современные проблемы физ. культ. и спорта. — Белгород, 1997. — С. 241—245.

ЛЬВІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені ІВАНА ФРАНКА
кафедра фізичного виховання і спорту

проводить 23—25 жовтня 2008 року

Всеукраїнську науково-практичну конференцію
„ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ”,
присвячену 60-річчю від дня заснування кафедри фізичного виховання і спорту

Наукові напрями роботи:

- історичні, соціологічні та психологічні основи фізичного виховання і спорту
- науково-методичні основи фізичного виховання і спорту в освітніх закладах України
- фізична культура у формуванні здорового способу життя
- оздоровча та лікувальна фізична культура, рекреація та реабілітація

Для участі у науково-практичному семінарі слід до
10 вересня 2008 року подати такі матеріали:

- заявку на участь;
- статтю до збірника праць;
- конверт зі зворотною адресою;
- копію квитанції про оплату.

Термін підтвердження участі — до 20 вересня 2008 року.

Додаткову інформацію можна отримати за адресою:

Національний університет імені Івана Франка, кафедра фізичного виховання і спорту
Україна, 79000, м. Львів, вул. Черемшини, 31.

Контактні телефони: 8 (0322) 76–83–68 — Франкович Віра Тимофіївна;
76–83–65 — Сіренко Романа Романівна

Матеріали надсилати за поштовою адресою
Україна, 79000, м. Львів, вул. Університетська 1, ЛНУ імені Івана Франка
або електронною адресою: kfsport@franko.lviv.ua;

Контактні телефони:
8 (0322) 76–83–65; 76–83–68 (кафедра фізичного виховання і спорту).

Адреса для поштового переказу:

Франкович Віра Тимофіївна,
Україна, 79005, м. Львів, вул. Коцюбинського, буд. 30, кв. 11

Специфіка підготовки жінок у пауерліфтингу з урахуванням особливостей жіночого організму

Резюме

Проведен аналіз фізіологічних особливостей організму спортсменок, спеціалізуються в пауерліфтинге.

Summary

The article presents the analysis of physiological peculiarities of female athlete body in powerlifting.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Наслідуючи традиції олімпійського спорту Стародавньої Греції, Пьер де Кубертен категорично виступав проти участі жінок в олімпійських змаганнях. «Олімпійські ігри, — писав він, — триумф чоловічої сили, спортивної гармонії, що почали базуватися на принципах інтернаціоналізму, лояльності, що сприймається глядачами як мистецтво і винагороджується схвальними аплодисментами жінок». В Іграх I Олімпіади (1896 р.) жінки не брали участі.

Думка Кубертена суперечила поглядам ряду членів МОК, які виступали з підтримкою участі жінок в Олімпійських іграх. У результаті, загальними зусиллями було ухвалено рішення: жінки можуть змагатися у певних видах олімпійської програми, що відповідають суспільному статусу представниць слабкої статі та їхнім фізіологічним особливостям [7].

На сучасному етапі жінки беруть участь також у багатьох неолімпійських видах спорту. Наприклад, в такому силовому виді спорту як пауерліфтинг. Пауерліфтинг (силове триборство) належить до молодих видів спорту. Він існує трохи більше 40 років, проте з кожним роком набуває популярності, про що свідчить постійне зростання країн—учасниць міжнародних змагань різного рівня, а також кількості самих учасників, як чоловіків, так і жінок.

Завойовані спортсменами України медалі на чемпіонатах світу з пауерліфтингу у період 1992—2007 рр., піднімають престиж нашої країни на світовій арені. Перемоги, рекорди, до-

сягнення відомих спортсменів-пауерліфтерів на великих міжнародних змаганнях, що входять у систему міжнародного олімпійського руху, є соціально значущими чинниками, що сприяють зростанню національної самосвідомості.

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. за темою: 2.1.5 “Теоретико-методичні основи раціональної побудови тренувального процесу у важкій атлетиці на етапах багаторічної підготовки”.

Мета дослідження — проаналізувати фізіологічні особливості організму спортсменок, які спеціалізуються з пауерліфтингу.

Методи та організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, вивчення досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів (архівного матеріалу, статистичних документів, документів планування), опитування й інтерв'ювання провідних тренерів і спортсменів, анкетування.

Результати дослідження та їх обговорення. Для жінок важка атлетика, бодибілдінг, пауерліфтинг, а нині вже й гирьовий спорт — відносно нові види спорту. Це зовсім не означає, що жінки не тренувалися з важкими предметами. Підготовка жінок у штовханні ядра або метанні списа була неможлива без застосування різних обтяжень. Широко застосовують обтяження у тренуваннях жінок у ковзанярському спорті, бігу на короткі дистанції та ін. [12, 13].

У змаганнях з бодибілдингу жінки почали брати активну участь наприкінці 1970-х років, а у 1980—1990-х роках — у силовому триборстві і важкій атлетиці. Перший чемпіонат світу з важкої атлетики серед жінок відбувся у 1987 р. у США.

Засновником пауерліфтингу у сучасному його вигляді вважають США. Уже в 1960-х роках у цій країні було визначено правила виконання вправ і проведення змагань, тоді ж стали регулярно проводитися національні (з 1964 р.), а потім і світові (з 1971 р.) чемпіонати. З того часу членами Міжнародної федерації пауерліфтингу (IPF) є 103 країни.

Становлення пауерліфтингу у нашій країні відбувалося у непростих умовах, проте, це не завадило йому досягти високого рівня розвитку. Це стосується також жіночого пауерліфтингу. З моменту проголошення незалежності України чемпіонками світу стали шість українських спортсменок, з них Олена Жукова перемогла чотири рази. Чемпіонками Європи стали 11 спортсменок (табл.1).

Щоб зрозуміти, як потрібно планувати підготовку спортсменок у силових видах спорту, необхідно розібратися в особливостях жіночого організму.

Тіло жінки менше за розміром, ніж чоловіче, у них слабкіші зв'язки і сухожилля [9]. Тому жінки не можуть тренуватися з таким самим обтяженням, що й чоловіки, хоча можуть виконувати такі самі вправи. Отже, вся справа в дозуванні навантаження. У жінок пропорційно ширша структура тазової ділянки порівняно з чоловіками, що забезпечує їм стійкішу рівновагу, оскільки їхній центр тяжіння розташований нижче. Жінки зазвичай гнучкіші, ніж чоловіки, і тому можуть тренуватися з більшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла жі-

нок відносно сильна. У чоловіків значніший обхват плечового поясу відносно нижньої частини тіла, тоді як у жінок все виглядає навпаки. Тому, природно, що жінки мають тенденцію нарощувати силу і об'єми м'язів швидше в нижніх частинах тіла [4, 5, 6, 10].

Водночас жінкам слід бути обережними під час виконання вправ, пов'язаних із підняттям обтяжень за рахунок верхньої частини тіла, це стосується більшою мірою тих спортсменок, які займаються важкою атлетикою та пауерліфтигом (силовим триборством). Їм нема необхідності виконувати класичні важкоатлетичні вправи, наприклад, тягу. У тілі жінок жирового компоненту міститься більше, ніж у чоловіків. У середньому тіло спортсменок містить на 10—16 % більше жирової тканини, ніж тіло чоловіків-спортсменів. Жирова тканина у жінок в основному зосереджена у ділянці таза і нижніх кінцівок. Щоб максимально розвинути

Таблиця 1 – Українські спортсменки, які стали чемпіонками світу та Європи у сумі триборства з пауерліфтингу

Спортсменка	Чемпіонат світу	Чемпіонат Європи
Жукова Олена	4	3
Яворська Ірина	1	1
Старова Людмила	1	—
Скрипка Тетяна	1	—
Бородай Катерина	1	—
Гайдученко Людмила	—	2
Іванова Лариса	—	2
Соловійова Лариса	—	2
Ганенко Ганна	—	1
Посмітна Вікторія	—	1
Дмитрук Олена	—	1
Дмитрук Оксана	—	1
Горобець Інна	—	1

м'язи нижніх кінцівок, слід виконувати різноманітні вправи, використовуючи полегшені снаряди і велику кількість повторень. Це має бути узгоджено із добре збалансованою низькокалорійною програмою харчування [8].

Жінки реагують на заняття з обтяженнями так само, як і чоловіки: набувають сили й зменшують кількість жирової тканини. Все це у них менш виражено. Чоловіки розвивають значні об'єми м'язів тому, що у них інша гормональна структура [2, 6].

Велике значення для якісної побудови мезоциклів тренування жінок має врахування особливостей організму, зокрема, зумовлених оваріально-менструальним циклом (ОМЦ). Вирізняються такі фази 28-денного ОМЦ: менструальна (3—5 днів), постменструальна (7—9 днів), овуляторна (4 дні), постовуляторна (7—9 днів), передменструальна (3—5 днів). Найменш сприятливою для перенесення тренувальних і змагальних навантажень є овуляторна фаза. В цей час у деяких спортсменок відмічається зниження працездатності, підвищена дратівливість, пригніченість, знижуються здатності до освоєння нового матеріалу [4, 13]. Іноді зниження функціональних спроможностей організму характерне також для передменструальної і менструальної фаз. Таким чином, за 28-денної тривалості ОМЦ 10—12 днів окремі спортсменки знаходяться у відносно несприятливому функціональному стані з погляду перенесення великих навантажень, вирішення головних завдань періодів і етапів підготовки. Це слід враховувати під час планування тренувальної і змагання діяльності.

Побудова мезоциклів тренування жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити дещо вищу сумарну працездатність спортсменок, створити передумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму (високий рівень працездатності і

сприятливий психічний стан). Така побудова тренування характерна для втягуючих і базових мезоциклів, більшості контрольно-підготовчих, тобто тих мезоциклів першої половини підготовчого періоду, коли переважно вирішуються завдання створення техніко-тактичних і функціональних передумов, необхідних для досягнення запланованих спортивних результатів, комплексного становлення різних сторін підготовленості спортсменів (табл. 2.) [11].

Наприкінці підготовчого і змагального періодів структура тренувальних мезоциклів і динаміка навантажень можуть бути істотно змінені з урахуванням термінів проведення майбутніх змагань та фази ОМЦ, у якій перебуватиме організм конкретної спортсменки. Слід враховувати, що спортсменкам доводиться виступати у відповідальних змаганнях незалежно від стану, зумовленого особливостями жіночого організму. Досвід показує, що результати їхнього виступу, які враховують це під час планування мезоциклів, що передують головним змаганням, виявляються досить успішними навіть у випадках, коли терміни змагань співпадають з фазами ОМЦ, найменше сприятливими для демонстрації високих результатів. У зв'язку із цим доцільно в окремих випадках планувати у названих фазах великі за об'ємом та інтенсивністю тренувальні навантаження, проводити контрольні змагання, де моделювати умови майбутніх головних стартів [3, 10, 13]

Велике практичне значення має розгляд питання про можливість і результативність тренувальної і змагальної діяльності у менструальний період. Дослідження свідчать про те, що практично всі спортсменки в умовах сучасного спорту беруть участь у змаганнях під час менструацій. Переважна частина спортсменок активно тренується у цей період, хоча індивідуальні особливості перебігу менструації у них

вимагають корекції або навіть припинення тренування в окремі дні [13]. Тренувальна і змагальна результативність у понад 50 % спортсменок залишається без змін під час менструацій порівняно з іншими фазами циклу. Решта спортсменок під час менструації виступає дещо краще або гірше порівняно з іншими днями циклу. Підтвердженням цьому є численні дані про те, що в усі фази ОМЦ саме нейрогормональні фундаментальні відмінності зумовлюють функціональні відмінності організму у стані спокою і особливо під час навантаження. В окремих випадках спостерігаються незначні відмінності у стані спокою, проте під час напруженої фізичної діяльності вони відсутні [1, 4, 5].

Підготовка жінок у силових видах спорту має певну специфіку, зумовлену функціональними особливостями, особливостями статури, спадковими чинниками, а також схильністю організму до силових навантажень

Висновки

Необхідність поглибленого і різностороннього вивчення такої важливої проблеми, як жіночий спорт, не викликає сумніву. Це пов'язано з тим, що на даний період немає однозначних даних про методику тренування жінок, особливо у силових видах спорту.

Побудова тренувального процесу жінок з урахуванням структури ОМЦ дозволяє забезпечити дещо вищу сумарну працездатність спортсменок, створити пе-

Таблиця 2 – Загальна структура навантажень мезоциклу, побудованого з урахуванням фаз ОМЦ

Фаза	Сумарне тренувальне навантаження
Менструальна	Мале
Постменструальна	Велике
Овуляторна	Мале
Постовуляторна	Велике
Предменструальна	Мале

редумови для навчально-тренувальної роботи в оптимальному стані їхнього організму.

Досвід показує, що результати виступу спортсменок, які враховують структуру ОМЦ під час підготовки до змагань, виявляються успішними навіть у випадках, коли терміни змагань співпадають з фазами ОМЦ, не сприятливими для демонстрації високих результатів.

Перспективи подальших досліджень. Вивчення планування підготовки спортсменок високої кваліфікації у силових видах спорту у структурних утвореннях річного циклу підготовки.

1. Бабичев В. Н. Нейрогормональная регуляция овариального цикла. — М.: Медицина, 1984. — С. 240.

2. Бугаева Н. А., Корягина Ю. В. Динамика временных и пространственных свойств девушек в различные фазы ОМЦ // Рос. физиол. журн. им. И. М. Сеченова. — Т. 90. — Ч. 2. — 2004, № 8. — С. 180.

3. Вовк С. И. Паузы в тренировочном процессе у женщин-спортсменок, вызванные беременностью, и их влияние на спортивные достижения // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 6. — С. 14—17.

4. Женщина в современном спорте высших достижений. / Л. И. Лубышева, Л. Г. Шахлина, А. Р. Радзиевский и др. // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 10. — С. 58—63.

5. Иорданская В. А. Морфофункциональные возможности женщин в процессе долговременной адаптации к нагрузкам современного спорта // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 6. — С. 43—51.

6. Критерии и параметры интенсивности суммарной тренировочной нагрузки на подготовительном и соревновательном этапах у женщин — тяжелоатлеток высокого класса (России и КНР): Учебное пособие / А. С. Медведев, Ян Бин Шен (КНР), В. Н. Денискин. — М.: РИО РГАФК, 1995.

7. Мельникова Н. Ю. Эволюция женской олимпийской программы // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 6. — С. 33—37.

8. Мохан Р., Глессен М., Грин-хафф Л. Биохимия мышечной деятельности и физической тренировки. — К.: Олимпийская литература, 2001. — 294 с.

9. Мягкова С. Н. Физическое воспитание и спортивная деятельность женщин на рубеже XIX—XX вв. //

Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 6. — С. 6—14.

10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

11. Радзиевский А. Р., Шахлина Л. Г., Степанова Т. П. Физиологическое обоснование управления тренировочным процессом у женщин с учетом фаз менструального цик-

ла // Теория и практика физ. культуры. — 1990. — № 6. — С. 47.

12. Тараканов Б. И. Педагогические аспекты подготовки женщин, занимающихся спортивной борьбой // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 6. — С. 12—16.

13. Шахлина Л. Г. Индивидуальный подход как одно из направлений совершенствования системы спортивной тренировки женщин // Материалы IV междунар. науч. конференции. — Катовиц, 1997. — С. 506—515.

Структура і зміст підготовчого періоду у двоцикловій побудові тренувального процесу футболістів протягом року

Резюме

В статье раскрыты структура и содержание подготовки футболистов высокой квалификации в подготовительный период при двухцикловом планировании тренировочного процесса на протяжении года. Приведены объем и соотношение разных средств тренировки футболистов. Представлена динамика тренировочных нагрузок на протяжении мезоциклов подготовительного периода.

Summary

In the article the structure and contents of skilled footballers' training at the preparatory stage of two-cycled planning for a year's training process are exposed. A volume and correlation of different means of footballer training are offered. The dynamics of training loads within preparatory mesocycles is presented.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у річному циклі підготовки є актуальною проблемою як для теорії, так і для практики спорту [1, 6, 7]. Для спортивних ігор, і для футболу зокрема, оптимальна побудова тренувального процесу протягом року базується на специфічності виду спорту, календарі основних змагань, тривалості та змісті окремих етапів підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій дозволяє зробити висновки, що проблема двоциклової побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації перебуває у процесі вирішення науковцями та спеціалістами футболу [2, 3, 8]. Важливими є дослідження структури, змісту та спрямованості окремих етапів і періодів підготовки [4, 5, 9].

Мета дослідження — визначити структуру і зміст тренувального процесу футболістів високої кваліфікації протягом року у двоцикловому плануванні.

Мета дослідження передбачала вирішення таких завдань:

1. Визначити структуру двоциклової побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації протягом року.

2. Обґрунтувати співвідношення тренувальних навантажень та засобів різної спрямованості на окремих етапах підготовчого періоду річного циклу підготовки футболістів.

Методи та організація дослідження. У процесі дослідження використовувалися та-

кі методи: аналіз наукової та методичної літератури, вивчення документів планування, педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю, хронометраж тренувальних занять, методи математичної статистики.

Дослідження проводилось на базі футбольної команди першої ліги ФК «Вінниця» протягом сезонів 2001—2002 та 2002—2003 років. Характер побудови експерименту: відповідно до мети — перетворюючий, до умов проведення — природний закритий, за спрямуванням — порівняльний, послідовний.

Результати дослідження. Двоциклова система побудови тренувального процесу характерна для проведення змагань із футболу (чемпіонатів і першостей країни) за системою осінь—весна. Підготовка футболістів розбивається на два цикли, кожен з яких складається з певних періодів [2]. Перший цикл поділяється на підготовчий та перший змагальний, другий на реабілітаційно-підготовчий, другий змагальний і перехідний періоди (схема 1).

Перший цикл підготовки футболістів починається з *підготовчого періоду*, який у свою чергу розбивається на два етапи: загальнопідготовчий і спеціально-підготовчий. Тривалість підготовчого періоду знаходиться в межах 60—80 днів для команд вищої та першої ліг і 75—90 днів для команд другої ліги. Загальний обсяг і співвідношення засобів тренувальної роботи та тренувального навантаження на ета-

здійснюється через проведення навчально-тренувальних зборів (НТЗ). У процесі першого НТЗ визначається вихідний стан футболістів, відновлюються їхні рухові якості та забезпечується поступовий вихід на високий рівень тренувальних навантажень. Ви-

користовуються вправи атлетичного характеру, кроси, аеробіка, плавання, спортивні ігри, техніко-тактичні вправи.

Загальний обсяг безпосередніх засобів для розвитку моторики футболістів становить ориєнтовно 1900 хв, з яких 79,2 %

пах підготовчого періоду подано у таблицях 1, 2.

Як правило, підготовка футбольних команд у цей період

Цикл	I										II																									
Місяць	I—III					IV—VI					VI—VII			VII—XI		XI—XII																				
Період	Підготовчий										Змагальний		Реабілітаційно-підготовчий			Змагальний		Перехідний																		
Етап	Загально-підготовчий				Спеціально-підготовчий						Змагальний		Реабілітаційно-підготовчий			Змагальний		Перехідний																		
Мезоцикл	Втягуючий		Базовий розвиваючий		Базовий стабілізуючий		Передзмагальний				Змагальний		Втягуючий		Передзмагальний		Змагальний		Відновний																	
Мікроцикл	Два втягуючих		Відновний		Два ударних		Відновний		Два ударних		Відновний		Ординарний		Підвідний		Відновний		Чергування змагальних, міжгрових і відновних		Реабілітаційно-відновний		Втягуючий		Ударний		Ординарний		Підвідний		Чергування змагальних, міжгрових і відновних		Відновний		Відпустка (індивідуальні завдання)	

Схема 1 — Структура двоциклової побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації протягом року

Таблиця 1 — Загальний обсяг і співвідношення засобів тренувальної роботи у мікроциклах підготовчого періоду підготовки футболістів високої кваліфікації, хв

Мікроцикл	Засоби				Разом
	Неспецифічні		Специфічні		
	Загально-підготовчі	Спеціально-підготовчі	Підвідні	Змагальні	
Втягуючий мезоцикл					
1-й втягуючий	740 (87,0 %)	—	110 (13,0 %)	—	850
2-й втягуючий	610 (75,0 %)	—	160 (20,0 %)	40 (5,0 %)	810
Відновний	165 (68,7 %)	—	60 (25,0 %)	15 (6,3 %)	240
Усього	1515 (79,2 %)	—	330 (17,3 %)	55 (3,5 %)	1900
Базовий розвиваючий мезоцикл					
1-й ударний	620 (61,3 %)	—	210 (20,7 %)	180 (18,0 %)	1010
2-й ударний	495 (54,0 %)	50 (5,4 %)	210 (23,4 %)	155 (17,2 %)	910
Відновний	165 (68,7 %)	—	60 (25,0 %)	15 (6,3 %)	240
Усього	1280 (59,2 %)	50 (2,3 %)	480 (22,2 %)	350 (16,3 %)	2160
Базовий стабілізуючий мезоцикл					
1-й ударний	460 (48,4 %)	60 (6,3 %)	200 (21,0 %)	230 (24,3 %)	950
2-й ударний	450 (47,3 %)	70 (7,3 %)	210 (22,1 %)	220 (23,3 %)	950
Відновний	180 (85,8 %)	—	15 (7,1 %)	15 (7,1 %)	210
Усього	1090 (51,6 %)	130 (6,1 %)	425 (20,1 %)	465 (22,2 %)	2110
Передзмагальний мезоцикл					
Ординарний	285 (31,6 %)	80 (8,8 %)	230 (25,5 %)	305 (34,1 %)	900
Підвідний	315 (30,4 %)	60 (5,8 %)	290 (28,0 %)	370 (35,8 %)	1035
Відновний	180 (85,8 %)	—	15 (7,1 %)	15 (7,1 %)	210
Усього	780 (36,3 %)	140 (6,5 %)	535 (21,2 %)	690 (32,3 %)	2145
Разом за підготовчий період	4665 (56,1 %)	320 (3,8 %)	1770 (21,2 %)	1560 (18,9 %)	8315

відводиться на неспецифічні (загально-підготовчі) вправи та 20,8 % на специфічні вправи, з яких 17,3 % становлять підвідні та 3,5 % змагальні вправи.

Спрямованість тренувальних навантажень на першому НТЗ має таке співвідношення: аеробні — 73,5 %, змішані (аеробно-анаеробна) — 20,4 %, анаеробна алактатна — 5,3 %, анаеробна гліколітична — 0,8 %.

На другому НТЗ тренувальна робота будується відповідно до мети та завдань базового розвиваючого мезоциклу. Як правило, цей НТЗ складається з двох ударних і одного відновного мікроциклів. У практиці футболу зазвичай другий НТЗ футбольної команди проводиться на виїзді з використанням засобів атлетичної підготовки, кросів, фартлеку, вправ алактатної і гліколітичної спрямованості, техніко-тактичних та ігрових вправ, змагальної підготовки (підготовчі спарингові ігри) тощо.

Порівняно з першим НТЗ збільшується обсяг специфічних засобів. Наприклад, на першому НТЗ специфічні вправи становили 20,8 %, на другому — спеціально-підготовчі, підвідні та змагальні вправи становлять 40,8 %.

У процесі другого НТЗ відбувається зміна навантажень, як за загальним обсягом рухової роботи — 2160 хв, так і за спрямованістю. Зменшується обсяг аеробного навантаження з 73,3 % до 43,5 %. Але при цьому збільшуються обсяги змішаного (41,4 %), анаеробного алактатного (12,7 %) й анаеробного гліколітичного (2,4 %) навантажень.

З третього НТЗ починається спеціально-підготовчий етап. Як правило, цей НТЗ також проводиться на виїзді з тим, щоб у процесі збору можна було проводити спарингові матчі. Третій НТЗ складається з двох ударних і

одного відновного мікроциклів. У них вирішуються основні завдання базового стабілізуючого мезоциклу, а саме: розвиток спеціальних компонентів підготовленості, що відображають специфіку гри у футбол, варіативне удосконалення техніко-тактичних прийомів, адаптація організму футболістів до навантажень, характерних для змагальних мікроциклів. Разом із вправами атлетичного характеру та кросової підготовки більше, ніж на попередніх НТЗ, використовуються специфічні вправи для розвитку та удосконалення всіх сторін підготовки футболістів — техніко-тактичні та ігрові вправи, змагальна підготовка (контрольні ігри) тощо.

У процесі цього НТЗ важливе оптимальне використання неспецифічних і специфічних засобів

Таблиця 2 — Загальний обсяг і співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчий період підготовки футболістів високої кваліфікації, хв

Мікроцикл	Спрямованість навантажень				Разом
	Аеробна	Змішана	Анаеробна алактатна	Анаеробна гліколітична	
Втягуючий мезоцикл					
1-й втягуючий	740 (87,0 %)	110 (13,0 %)	—	—	850
2-й втягуючий	500 (75,0 %)	200 (24,6 %)	100 (12,3 %)	10 (1,4 %)	810
Відновний	165 (68,7 %)	75 (31,3 %)	—	—	240
<i>Усього</i>	1405 (73,5 %)	385 (20,4 %)	100 (5,3 %)	55 (0,8 %)	1900
Базовий розвиваючий мезоцикл					
1-й ударний	395 (40,9 %)	435 (40,5 %)	135 (14,1 %)	—	965
2-й ударний	380 (39,7 %)	385 (40,3 %)	140 (14,6 %)	50 (5,4 %)	955
Відновний	165 (68,7 %)	75 (31,3 %)	—	—	240
<i>Усього</i>	940 (43,5 %)	895 (41,4 %)	275 (12,7 %)	50 (2,4 %)	2160
Базовий стабілізуючий мезоцикл					
1-й ударний	370 (38,9 %)	430 (45,2 %)	90 (9,4 %)	60 (6,5 %)	950
2-й ударний	345 (36,3 %)	445 (46,8 %)	100 (10,5 %)	60 (5,8 %)	950
Відновний	180 (85,7 %)	30 (14,3 %)	—	—	210
<i>Усього</i>	895 (42,4 %)	905 (42,8 %)	190 (9,0 %)	120 (5,8 %)	2110
Передзмагальний мезоцикл					
Ординарний	285 (31,6 %)	535 (59,4 %)	45 (5,0 %)	35 (4,0 %)	900
Підвідний	315 (30,4 %)	660 (63,8 %)	30 (2,9 %)	30 (2,9 %)	1035
Відновний	180 (85,8 %)	30 (14,3 %)	—	—	210
<i>Усього</i>	780 (36,3 %)	1225 (57,1 %)	75 (3,4 %)	65 (3,2 %)	2145
<i>Разом за підготовчий період</i>	4020 (48,3 %)	3410 (41,0 %)	640 (7,6 %)	245 (3,1 %)	8315

підготовки футболістів, тому що значна перевага неспецифічних засобів не дозволить повністю вирішити завдання техніко-тактичної та змагальної підготовки, а переважне використання специфічних засобів підготовки може призвести до перетренованості та втрати спортивної форми футболістами у змагальний період. Під час третього НТЗ використовуються засоби неспецифічного і специфічного характеру приблизно в обсягах, відповідно — 51,7 % та 48,3 %.

Загальний обсяг навантаження третього НТЗ практично однаковий із попереднім збором (2110 хв). У спрямованості навантажень відбувається деяка зміна, особливо у навантаженні анаеробного характеру: анаеробно-алактатні навантаження дещо зменшуються — з 12,7 % до 9,0 %, анаеробно-гліколітичні навантаження збільшуються з 2,4 % до 5,8 %. Навантаження аеробного характеру зменшуються — з 43,5 % до 42,4 %, а змішані збільшуються з 41,4 %

до 42,8 %. Стабілізація навантажень за величиною і спрямованістю певною мірою відповідає назві мезоциклу «базовий стабілізуючий», завдання якого і має вирішувати третій НТЗ.

На заключному етапі підготовки команди до календарних ігор першого змагального періоду проводиться четвертий НТЗ, основною метою якого є підведення футболістів до оптимальної спортивної форми ефективної участі у змагальній діяльності.

Планування тренувальної роботи четвертого НТЗ базується на структурі та змісті передзмагального мезоциклу, що складається з ординарного, підвідного і відновного мікроциклів. У його процесі вирішуються завдання підвищення швидкості та швидкісно-силових якостей, витривалості й удосконалення спеціальної готовності через спеціально-підготовчі та підвідні вправи, засвоєння спеціальних знань і вмінь з тактики та стратегії гри, удосконалення техніко-тактичної майстерності футболістів, виховання морально-вольових якостей, визначення оптимального складу команди.

Основними засобами підготовки на цьому етапі є вправи

атлетичні, швидкісні та швидкісно-силові, техніко-тактичні з удосконалення імпровізованих і стандартних ігрових комбінацій та змагальна підготовка (підвідні ігри).

Основною особливістю четвертого НТЗ є значне збільшення специфічних засобів підготовки порівняно із попереднім НТЗ — з 48,4 до 63,7 %, що насамперед пов'язано зі збільшенням обсягу змагальних вправ — з 22,2 до 32,3 %; планується проведення як мінімум чотирьох підвідних спарингових ігор.

Суттєво змінюється й співвідношення тренувального навантаження за спрямованістю впливу на організм футболістів. Зменшуються порівняно із попереднім НТЗ аеробні навантаження — з 42,4 до 36,3 %, значно збільшуються змішані навантаження — з 42,8 до 57,1 %, дещо зменшуються навантаження анаеробно-алактатного і анаеробно-гліколітичного характеру відповідно з 9,0 до 3,4 % та з 5,8 до 3,2 %.

Загалом за підготовчий період двоциклового планування тренувального процесу футболістів протягом року засоби підготовки

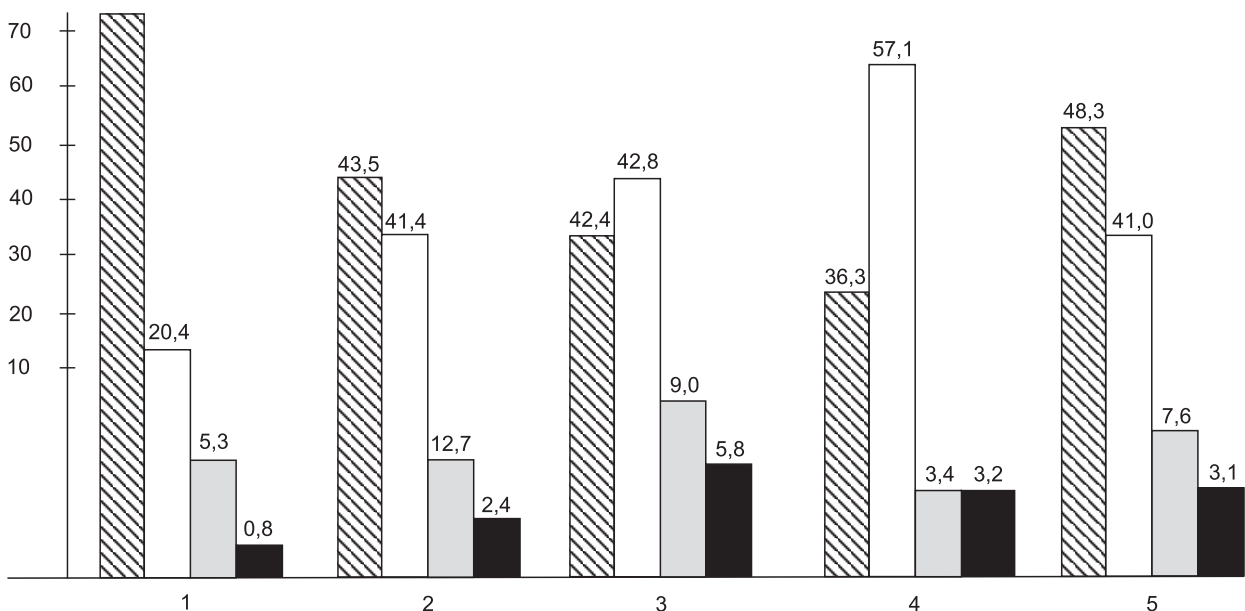


Рисунок 1 — Динаміка і співвідношення тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчий період підготовки футболістів високої кваліфікації: 1 — втягуючий мезоцикл; 2 — базовий розвиваючий мезоцикл; 3 — базовий стабілізуючий мезоцикл; 4 — передзмагальний мезоцикл; 5 — всього за підготовчий період. Примітка. Спрямованість навантажень: — аеробна; — аеробно-анаеробна (змішана); — анаеробна алактатна; — анаеробна гліколітична

розподіляють так: неспецифічні (загально-підготовчі) вправи — 56,1 %, специфічні — 43,9 %, у тому числі, спеціально-підготовчі — 3,8 %, підвідні — 21,2 %, змагальна підготовка 18,9 %.

Активний вплив тренувальних навантажень за спрямованістю протягом підготовчого періоду має таке співвідношення: 48,3 % навантажень у режимі переважного аеробного і 41,0 % — аеробно-анаеробного (змішаного) впливу; 7,6 % становили навантаження анаеробно-алактатної спрямованості та 3,1 % — анаеробно-гліколітичні. Динаміку тренувальних навантажень різної спрямованості у підготовчий період за двоциклового планування тренувального процесу футболістів протягом року подано на рисунку 1.

Висновки

У практиці підготовки футболістів високої кваліфікації протягом року двоциклова побудова тренувального процесу використовується під час проведення змагань за системою осінь—весна.

За двоциклової побудови тренувального процесу підготов-

ка футболістів розбивається на два макроцикли: перший макроцикл включає підготовчий, перший змагальний та тренувальний цикли; другий макроцикл — реабілітаційно-підготовчий, другий змагальний, перехідний.

Тренувальна робота у підготовчий період планується та проводиться через проведення навчально-тренувальних зборів, що в основному за тривалістю, використанням засобів та навантажень збігаються за змістом основних мезоциклів цього періоду, а саме: втягуючого, базового розвиваючого, базового стабілізуючого, передзмагального.

Подальше дослідження цієї проблеми дозволить розробити моделі тренувальних етапів і циклів, впровадження яких у тренувальний процес підвищить його ефективність.

1. *Вознюк Т. В.* Оптимізація тренувального процесу кваліфікованих баскетболісток засобами швидкісно-силової спрямованості на передзмагальному етапі підготовки: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Львів, 2006. — 22 с.

2. *Джус О. И.* Инструкция по составлению целевых программ подготовки сборных и клубных профессио-

нальных команд по футболу. — К.: Научно-методический (технический) комитет Федерации футбола Украины, 2001. — 30 с.

3. *Костюкевич В. М.* Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки. — Винница: Планер, 2006. — 682 с.

4. *Костюкевич В. М.* Адаптация футболистов к физическим нагрузкам // Наука в олимпийском спорте. — 2007. — №1. — С. 59—65.

5. *Лисенчук Г. А.* Управление подготовкой футболистов. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 272 с.

6. *Платонов В. Н.* Многоцикловые системы построения подготовки пловцов в течении года // Наука в олимпийском спорте. — 2001. — №1. — С. 11—32.

7. *Поплавський Л. Ю.* Баскетбол. — К.: Олімпійська література, 2004. — 448 с.

8. *Пшибыльский Войцех.* Специальная физическая подготовленность квалифицированных футболистов в подготовительный период тренировки // Наука в олимпийском спорте. — 2003. — №1. — С. 23—27.

9. *Шамардін В. М.* Технологія планування тренувального процесу в річному циклі підготовки футболістів високої кваліфікації // Спортивний вісник Придніпров'я. — 2002. — № 2. — С. 22—25.

Аналіз техніко-тактичних дій членів молодіжної збірної команди України з греко-римської боротьби на чемпіонаті світу 2007

Резюме

Представлен анализ технико-тактических действий членов сборной команды Украины по греко-римской борьбе на чемпионате мира 2007. Проанализированы некоторые показатели соревновательной деятельности борцов высокой квалификации молодежной сборной команды Украины. Отображены общие тенденции развития греко-римской борьбы на современном этапе.

Summary

Some parameters of competitive activity of high-skilled wrestlers of Ukraine national team are analyzed. General trends in the development of greco-roman wrestling are reflected at the modern stage.

Постановка проблеми. Останні зміни правил проведення змагань із греко-римської боротьби Міжнародною федерацією боротьби привели до значного скорочення техніко-тактичних дій, що використовуються спортсменами для досягнення перемоги у спортивному поєдинку. Нові правила змагань, введені після Ігор XXVIII Олімпіади в Афінах, змінили структуру техніко-тактичних дій (ТТД), що впливає на результат спортивного поєдинку [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що на сучасному етапі розвитку греко-римської боротьби одним із головних критеріїв досягнення перемоги є стабільне виконання прийомів боротьби протягом усього спортивного поєдинку [1,7,8].

Ефективність ТТД у греко-римській боротьбі залежить від здатностей спортсмена оцінювати ситуацію, що виникла у ході виконання рухів, і вносити у виконання прийомів необхідні зміни, які дозволяють досягти запланованого результату. Тому борець має добре виконувати атакуючі дії і за мінімальний час оцінювати становище і приймати єдине правильне рішення [5,6]. Деякі фахівці [2,3,8] вважають, що технічні дії, застосовувані спортсменами у ході проведення поєдинку, є проявом їхньої фізичної, тактичної, психологічної та теоретичної підготовки.

Аналіз виступу спортсменів на молодіжному чемпіонаті світу дозволяє визначити ефективність, якість, надійність, результативність і популярність ТТД на

сучасному етапі підготовки молодіжної збірної команди, виявити основні тенденції розвитку греко-римської боротьби та напрями для удосконалення тренувального процесу.

Мета дослідження — проаналізувати змагальну діяльність та особливості підготовки борців молодіжної команди України з греко-римської боротьби, які є найближчим резервом основної збірної команди України у наступному олімпійському циклі. Виявити сучасні напрями розвитку боротьби, розробити рекомендації, намітити напрями і завдання для управління тренувальним процесом.

Методи та організація дослідження. У роботі було використано теоретичний аналіз й узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, аналіз відео матеріалів змагальної діяльності. Проаналізовано поєдинки борців — членів збірної команди України на молодіжному чемпіонаті світу у Пекіні. Аналіз проводився за такими показниками: тривалість боротьби у стійці й у партері окремо, розподіл за часом, кількістю і складом ТТД, співвідношення за класами, групами відповідно до класифікації. Результати досліджень подавалися у вигляді матриці табличного процесора Excel і оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Результати дослідження. Результати змагальної діяльності українських борців на чемпіонаті світу 2007 в Китаї подано у таблиці 1. Аналіз показав, що пе-

Таблиця 1 — Показники змагальної діяльності українських борців на молодіжному чемпіонаті світу 2007 р. у Пекіні

Показники	Виграли		Програли	
	кількість	%	кількість	%
Кількість ТТД в 1 бал В	24	43,6	23	44,2
Кількість ТТД у 2 бали В	22	40,0	15	28,9
Кількість ТТД у 3 бали В	8	14,6	12	23,1
Кількість ТТД у 5 бали В	0	0,0	1	1,9
Кількість ЧП	0	0,0	1	1,9
Кількість ТТД у стійці	14	27,0	12	24,0
Кількість ТТД у партері	38	73,0	37	76,0
Середній бал ТТД	1,7		1,84	

ревагою найсильніших борців є успішне і стабільне використання техніко-тактичних дій під час проведення поєдинку і вміння нав'язати супернику свій стиль боротьби. Переможці поєдинків мали кращі показники швидкісно-силових якостей, впевнено і наполегливо проводили атакуючі дії, застосовували більше спроб їх виконати.

Аналіз динаміки поєдинків показує, що час боротьби у партері становить 38,6 % (1747 с), у стійці — 61,4 % (2777 с) загального часу боротьби. Таким чином час, проведений у боротьбі у стійці, у 1,59 раза більший ніж у партері.

У таблиці 1 подано загальну кількість проаналізованих ТТД, що становить 101 дію, з них ви-

грашних — 52, відповідно у стійці — 14 (27 %), у партері — 38 (73 %); програшних — 49, у стійці 12 (24 %), у партері — 37 (76 %). Таким чином українськими борцями загалом виконано виграшних ТТД в 1,09 раза більше, ніж програшних, відповідно в партері в 1,16 раза, у стійці в — 1,02 раза виграшних ТТД більше, ніж програшних.

На рисунку 1 подано розподіл результативності боротьби у партері виграшних та програшних техніко-тактичних дій українських борців на чемпіонаті світу.

Українські борці найчастіше застосовували в партері переكاتи 36 % (19) і кидки 19 % (10), контрдії і виходи з партеру відповідно по 6 % (3) від загальної кількості ТТД.

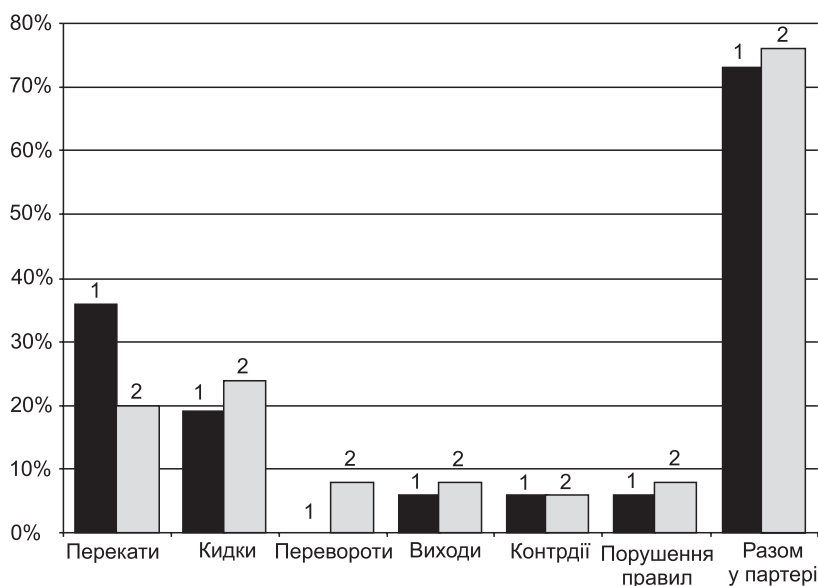


Рисунок 1 — Результативність боротьби у партері: 1 — ТТД виграшу; 2 — ТТД програшу

На рисунку 2 подано розподіл результативності боротьби у стійці виграшних та програшних техніко-тактичних дій.

У стійці перевага надавалась боротьбі на краю килима з подальшим виштовхуванням суперника за межі майданчика 8 % (4), переведенням 4 % (2), кидкам прогином 2 % (1) і проведенню контрдії 4 % (2).

Аналіз програшних техніко-тактичних дій показує, що суперники для досягнення переваги використовували у партері кидки 24 % (12), переكاتи 20 % (10), перевороти 8 % (4), контрдії 6 % (3). У стійці боротьба на краю килима з подальшим виштовхуванням суперника за межі майданчика 8 % (4), переводи 6 % (3), кидки прогином 4 % (2), кидки через плечі 4 % (2).

Аналіз якості ТТД показав, що українські борці виконували виграшні ТТД, які оцінювалися в 1 бал (43,60 %), 2 бали (40 %), 3 бали (14,60 %); програшні ТТД — в 1 бал (44,2 %), 2 бали (28,9), 3 бали (23,1 %), 5 балів (1,9 %).

Таким чином на сучасному етапі розвитку української школи греко-римської боротьби для досягнення перемоги українські борці застосовували переважно у стійці прості переводи (4 %) і боротьбу на краю килима з подальшим виштовхуванням суперника за межі майданчика (8 %), а у партері — переكاتи (36 %), кидки (19 %). Якісні кидки з високою амплітудою у стійці, що оцінюються у 3 і 5 балів українські атлети не застосовували.

Аналіз показав дуже низький процент чистих перемог на “туше” (1,9 %), яких досягли наші борці на змаганнях у Пекіні.

Аналіз результативності (середній бал за поєдинок) показав, що наша команда в Пекіні мала середній бал виграшних ТТД — 1,70, а надійність захисту (середній бал програшних ТТД) — 1,84, що є низьким показником [6,7].

Проведений аналіз показує, що на сучасному етапі розвитку греко-римської боротьби час, проведений у боротьбі у стійці більший у 1,59 раза, ніж в партері, але при цьому кількість виконаних ТТД у партері у 2,7 раза більший ніж у стійці. Таким чином боротьба у партері на сучасному етапі є ефективнішою ніж боротьба у стійці.

Кількість виконаних і оцінених суддями технічних дій значно менша, ніж кількість спроб їх здійснити.

Головна роль для досягнення перемоги на сучасному етапі розвитку відводиться атакуючим ТТД. Вони є ефективними, якщо виконуються за мінімальний відривок часу з урахуванням зручної ситуації.

Українські борці мають хороші показники виконання у партері перекатів і кидків (відповідно 36 % і 19 % загальної кількості ТТД). Це свідчить про те, що тренери збірної команди приділяють багато уваги цьому напрямку.

Згідно з проведеним аналізом існують помилки у проведенні захисних дій українськими борцями, особливо під час виконання суперниками таких прийомів, як кидки у партері. У більшості випадків їх було оцінено у 3 бали. Недоліки є під час виконання захисних дій проти застосованих суперниками переворотів (лампочка). Українські борці, на жаль, майже не застосовували цей ефективний прийом, незважаючи на те, що судді його оцінювали у 2—3 бали.

Аналіз показав недостатню підготовку у боротьбі на краю килима і порушення правил змагань українськими борцями, що у цілому дало 16 % програшних ТТД.

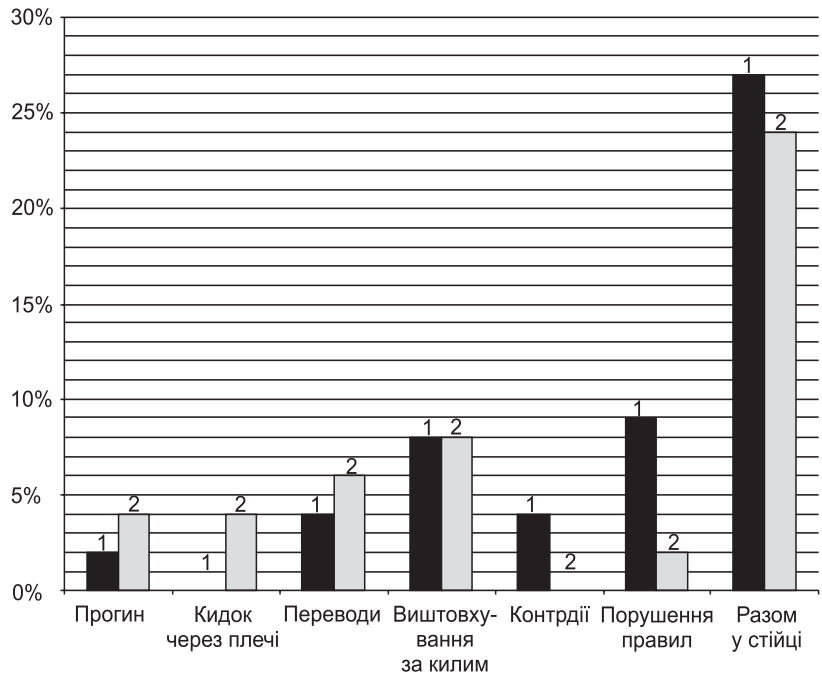


Рисунок 2 — Графік розподілу результативності боротьби у стійці: 1 — ТТД вигравшу; 2 — ТТД програшу

Висновки

1. Під час підготовки борців молодіжної збірної команди відсутнє індивідуальне цільове перспективне планування.

2. У техніко-тактичній підготовці не враховуються сучасні тенденції суддівства змагань,

3. У багатьох борців немає індивідуальної манери ведення поединку.

4. Під час проведення атакуючих дій застосовуються окремі техніко-тактичні дії, обмежений арсенал тактичних підготовок, невелика ефективність використання стандартних ситуацій, відсутність у стійці високо амплітудних кидків (3 і 5 балів).

Перспектива подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення і розробку моделей прогнозу впливу психофізіологічних факторів на виконання ТТД, що у подальшому можуть використовуватися під час підготовки і коригування тренувальних програм у наступному олімпійському циклі.

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов: Учебное пособие. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 220 с.

2. Дахновский В. С., Лещенко С. С. Подготовка борцов высокого класса: Учебное пособие. — К.: Здоров'я, 1989. — 188 с.

3. Кожарский В., Сорокин Н. Техника классической борьбы: Учебное пособие. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — 270 с.

4. Латишев С. Аналіз тактико-технічних дій борців вільного стилю на Іграх XXVI Олімпіади в Атланті // Теорія і методика фіз. виховання. — 2003. — № 2—3. — С. 20—24.

5. Лещенко С. С., Фетисов В. И. Исследование специальной работоспособности борцов в период подготовки к соревнованиям: Методические разработки молодых ученых КГИФК. — К.: Здоров'я, 1977. — С. 21—23.

6. Пархоменко Н. Н. Греко-римская борьба: Проблемы и перспективы выступлений в Афинах-2004 // Теория и практика физ. культуры. — 2002. — № 12. — С. 28—32.

7. Подливаев Б. А. Анализ соревновательной деятельности борцов вольного и греко-римского стиля на олимпийском турнире в Сиднее // Теория и практика физ. культуры. — № 9. — С. 33—38.

8. Чочарай З. Ю. Техническая подготовка в единоборствах: Учеб. пособ. — К.: Изд-во Европейского ун-та, 2003. — С. 3—15.

Орієнтація веслувальників-каноїстів на різні змагальні дистанції

Резюме

Рассмотрены вопросы ориентации спортсменов в циклических видах спорта с учетом индивидуальных особенностей и предрасположенности к работе различной направленности. Обоснован комплекс показателей, рекомендуемый для ориентации каноистов на различные соревновательные дистанции.

Summary

The issues of athletes' orientation in the cyclic sports subject to their individual peculiarities and predispositions to work of diverse trend have been considered. The set of indices recommended for canoeists' orientation on different race distances has been substantiated.

Актуальність. Постановка проблеми та її зв'язок з науковими та практичними завданнями. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Одним із напрямів удосконалення системи підготовки є максимальна орієнтація на індивідуальні задатки і здатності кожного конкретного спортсмена під час вибору вузької спортивної спеціалізації, розробки всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності тощо. Це вимагає підвищеної уваги до відбору й орієнтації спортсменів на всіх етапах багаторічного вдосконалення, розробки індивідуальних програм підготовки.

У сучасному спорті проблема відбору та орієнтації спортсменів набуває все більшої значущості у загальному процесі цілеспрямованої багаторічної підготовки. Велика зацікавленість до даної проблеми пояснюється бурхливим зростанням спортивних результатів в останні роки. Тому виникає необхідність пошуку фізично обдарованих, талановитих дітей та підлітків, які були б спроможні показати високі спортивні результати [1, 2, 7].

Особливу значущість набуває відбір і орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки. Це пов'язано насамперед і з визначенням здатностей спортсмена до досягнення високих спортивних результатів в обраному виді спорту, перенесення високих тренувальних і змагальних навантажень [8].

Проблема підвищення ефективності підготовки спортивного резерву є однією з найскладніших і багатопланових, а вирішення її зумовлене пошуком шляхів

оптимізації тренувального процесу юних спортсменів.

Очевидним є те, що вже недостатньо у процесі підготовки резерву враховувати лише загальні тенденції становлення майстерності, характерні для різних спеціалізацій. Світові рекорди все частіше встановлюють спортсмени, які володіють яскраво вираженими індивідуальними особливостями процесу становлення спортивної майстерності. Доцільнішою стає і підготовка спортсменів, схильних до спринтерських чи стаєрських дистанцій окремо у циклічних видах спорту, у тому числі й веслуванні на байдарках і каное [1, 3].

У зв'язку з цим великого значення набуває проблема орієнтації тренувального процесу веслувальників на етапі спеціалізованої базової підготовки залежно від їхньої схильності до роботи різної спрямованості.

Великого значення набувають типологічні властивості нервової системи для визначення вузької спеціалізації і формування індивідуального стилю діяльності спортсменів [1, 7]. Так, сила нервової системи визначає індивідуальний рівень функціонування нервових клітин. Спортсменам зі сильною нервовою системою (стаери) властива висока фізична працездатність і стійкість до стресових факторів. Спортсмени із слабкою нервовою системою (спринтери) більш чутливі до збиваючих факторів, швидко впрацьовуються, але їм важко витримувати високий темп навантаження тривалий час.

Для орієнтації веслувальників на різні змагальні дистанції широко використовують фізіологічні критерії, що відобража-

ють основні властивості системи енергозабезпечення організму. У веслуванні на байдарках і каное енергетичний потенціал організму реалізується переважно аеробним, анаеробним і змішаним аеробно-анаеробним шляхами.

Дослідження у веслуванні на байдарках і каное показали, що внесок реакцій аеробного енергозабезпечення в загальну енергопродукцію становить на дистанції 500 м — 50–60%, на 1000 м — 70–80% [4–6]. Залежно від інтенсивності й тривалості періодів роботи перевага надається тим чи іншим джерелам енергозабезпечення. Залежно від змагальної дистанції, роль різних енергетичних шляхів забезпечення роботи суттєво змінюється [6] (табл. 1).

З поданих у таблиці даних видно, що роль алактатного енергозабезпечення має дуже велике значення лише на дистанції 200 м. Значення анаеробних гліколітичних механізмів виражене приблизно однаково на дистанціях 200 м і 500 м. Великий внесок аеробних механізмів енергозабезпечення відмічається на всіх дистанціях веслування, причому він зростає зі збільшенням змагальної дистанції.

Зі збільшенням довжини дистанції рівень спеціальної працездатності веслувальника менше залежить від максимальної сили, швидкості, анаеробної продуктивності. Водночас зростає роль факторів, пов'язаних з аеробною

Таблиця 1 — Види енергозабезпечення залежно від дистанції (за середніми даними різних авторів), %

Енергозабезпечення	200 м	500 м	1000 м
Алактатне анаеробне	23	13	8
Лактатне анаеробне	44	39	17
Аеробне	33	48	75

емністю, спроможностями серцево-судинної та дихальної систем, економічністю роботи, стійкістю до високих рівнів реалізації і реактивністю головного мозку [5, 6].

Одним із провідних критеріїв орієнтації на вузьку спеціалізацію є морфологічні ознаки спортсменів. Відмінності за антропометричними показниками, встановлені фахівцями, можуть бути причиною відмінностей у спеціальній працездатності [2, 8]. Таким чином проблема, що розглядається у статті, є актуальною та значущою.

Дослідження виконуються відповідно до Зведеного плану НДР Міністерства у справах сім'ї, молоді та спорту України у галузі фізичної культури і спорту на 2006–2010 рр. за темою 2.3.1. “Обґрунтування сучасної системи відбору та орієнтації спортсменів у різних видах спорту”.

Мета дослідження — виявити показники, що дозволяють орієнтувати підготовку спортсменів на різні змагальні дистанції та сформувати групи каноїстів відносно схильності до роботи різної спрямованості.

Дослідження проводилися на базі лабораторії теорії і методики спортивної підготовки та резервних спроможностей спортсменів НДІ НУФВСУ та в умовах тренувальної і змагальної діяльності. У дослідженні брали участь 11 каноїстів — членів національної збірної команди України (МСМК, МСУ). Середній вік спортсменів — $22,8 \pm 0,6$ років. Дослідження проводилося протягом річного циклу: у підготовчому періоді, на початку і наприкінці змагального періоду у 2006–2007 р.

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті проведеного дослідження визначено комплекс показників, що дозволяє оцінити схильність спортсменів до виконання роботи різного за енергозабезпеченням характеру. На основі даних спеціальної літератури та опитування тренерів було виділено 38 показників, що дають змогу все-

бічно оцінити здатність спортсменів до демонстрації високого спортивного результату на різних змагальних дистанціях з тривалістю роботи від 40–5 с до 240 с.

Показники були об'єднані у три групи. До першої групи було віднесено показники, що характеризують морфологічні особливості веслувальників, а саме: зріст, масу тіла, склад тіла (вміст жирової тканини та її маса у тілі; маса без жирової тканини; м'язова маса; загальна кількість води у тілі; індекс маси тіла; базальний рівень метаболізму).

Другу групу становили показники, що характеризують функціональну підготовленість спортсмена: потужність, рухливість, економічність, стійкість функціональних систем.

У третю групу включили психофізіологічні показники спортсменів, що дають змогу оцінити швидкість простої зорово-моторної реакції, латентний період складної зорово-моторної реакції на поданий сигнал, рівень функціональної рухливості, силу нервових процесів.

Протягом дослідження проводились педагогічні спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю каноїстів високої кваліфікації для оцінки ефективності змагальної діяльності. У ході тренувального процесу спортсменів було проаналізовано обсяги та інтенсивність роботи, виконуваної каноїстами.

Аналіз планів підготовки показав, що всі спортсмени незалежно від змагальної дистанції, індивідуальної схильності до роботи різної спрямованості тренуються за єдиним планом і виконують однакові обсяги роботи: провели 625 занять на рік, виконали роботу на воді — 3685 км, за зонами інтенсивності виконували однаково роботу. Це свідчить про те, що тренер, плануючи підготовку спортсменів, не враховував індивідуальні особливості спортсмена і схильність до роботи різного енергозабезпечення.

Аналіз змагальної діяльності, проходження відрізків змагальних дистанцій дозволив визначити спортсменів, схильних до спринтерської або стаерської роботи.

Отримані дані з тестування спортсменів у лабораторних умо-

вах та аналіз результатів подолання змагальної дистанції дає змогу поділити каноїстів на три самостійні групи: 1-ша група — спортсмени, виражені спринтери (дистанція 200 м), 2-га група — спортсмени-міксти, схильні до роботи анаеробно-аеробного

характеру (дистанція — 500 м), 3-тя група — спортсмени-міксти, схильні до роботи змішаного аеробного-анаеробного характеру (дистанція — 1000 м).

Характеристика каноїстів різних груп за морфологічними показниками (табл. 2), показниками, що характеризують функціональні спроможності (табл. 3), психофізіологічні особливості (табл. 4) свідчить про те, що групи спортсменів достовірно різняться за рядом показників.

Спортсмени групи 1 за показниками визначення складу тіла відрізняються більшою загальною і м'язовою масою, більшим вмістом жирової тканини, вони мають високу анаеробну потужність і функціональну рухливість і переважають спортсменів інших груп за показниками потужності роботи, максимальної частоти серцевих скорочень. Показники, що характеризують психофізіологічні особливості, у цих вес-

Таблиця 2 — Показники, що характеризують морфологічні особливості каноїстів

Показник	Група спортсменів		
	1 (200 м)	2 (500 м)	3 (1000 м)
Зріст, см	180,5 ± 6,1	181 ± 6,5	178,5 ± 6,0
Маса тіла, кг	89,3 ± 1,5	84,4 ± 2,4	82,2 ± 1,8
Індекс маси тіла — BMI;	27,5 ± 0,8	25,8 ± 1,2	25,85 ± 1,0
Базальний рівень метаболізму — BMR, ккал	2250 ± 70,0	2198 ± 68,2	2147 ± 71,8
Тіло			
вміст жирової тканини — FAT, %	15,3 ± 0,3	11,9 ± 0,5	11,4 ± 0,6
маса жирової тканини — FAT MASS, кг	13,6 ± 0,1	10,0 ± 0,4	9,35 ± 0,2
маса без жирової тканини (маса м'язів, кісток, води) — FFM, кг	75,7 ± 1,6	74,4 ± 1,4	72,85 ± 1,4
загальна кількість води — PBW, кг	55,4 ± 1,2	54,4 ± 0,8	53,35 ± 0,6
Тулуб			
вміст жирової тканини — FAT %	13,6 ± 2,4	11,0 ± 2,8	9,65 ± 1,6
маса жирової тканини — FAT MASS, кг	6,5 ± 1,0	5,0 ± 1,5	4,25 ± 0,9
маса без жирової тканини (маса м'язів, кісток, води) — FFM, кг	41,6 ± 1,9	40,2 ± 2,6	39,7 ± 1,5
м'язова маса — PMS, кг	40 ± 1,8	38,7 ± 0,6	38,2 ± 0,5

Таблиця 3 — Показники, що характеризують функціональні спроможності каноїстів

Показник	Група спортсменів		
	1 (200 м)	2 (500 м)	3 (1000 м)
<i>Показники, що характеризують потужність функціональних систем</i>			
Максимальний рівень споживання кисню ($\dot{V}O_{2max}$), мл · хв ⁻¹ · кг ⁻¹	50,38 ± 1,67	54,62 ± 1,83	60,65 ± 1,31
Максимальний рівень легеневої вентиляції (VE_{max}), л · хв ⁻¹	193,67 ± 4,82	178,93 ± 5,18	153,17 ± 3,75
Відносний максимальний рівень легеневої вентиляції (VE_{max}), на мл · хв ⁻¹ · кг ⁻¹)	2,169 ± 0,71	2,046 ± 0,56	1,843 ± 1,03
Максимальна ЧСС, уд/хв	206,07 ± 1,34	194,53 ± 1,56	185,71 ± 1,42
Максимальний кисневий пульс, мл · уд ⁻¹	22,52 ± 0,74	24,49 ± 0,33	26,17 ± 0,21
Критична потужність при ступінчасто-зростаючому навантаженні ($W_{кр ст}$), Вт · кг ⁻¹	339,24 ± 0,67	367,63 ± 0,92	369,16 ± 0,87
Відносна критична потужність під час ступінчасто-зростаючого навантаження ($W_{кр ст}$) на 1 кг маси тіла, Вт · кг ⁻¹	3,897 ± 0,53	4,124 ± 0,37	4,446 ± 0,74
Середня потужність навантаження (W_{500}), Вт	193 ± 1,70	194,46 ± 1,53	176,04 ± 1,37
Середня потужність навантаження відносно маси тіла (W_{500}), Вт · кг ⁻¹	2,33 ± 0,83	2,23 ± 1,24	1,87 ± 0,76
Середня потужність навантаження (W_{1000}), Вт	131,47 ± 1,02	154,79 ± 0,51	178,03 ± 0,73
Відносна середня потужність навантаження (W_{1000}), Вт · кг ⁻¹	1,47 ± 0,84	1,77 ± 0,68	2,14 ± 0,41
<i>Показники, що характеризують функціональну рухливість</i>			
Напівперіод реакції для збільшення $\dot{V}O_2$ під час навантаження середньої аеробної потужності ($T_{50станд \dot{V}O_2}$), с	35,12 ± 0,65	43,65 ± 0,82	42,28 ± 1,39
Напівперіод реакції для збільшення $\dot{V}O_2$ під час навантаження, що моделює дистанцію 500 м ($T_{50VO_2, 500 м}$), с	23,87 ± 0,41	28,42 ± 0,68	27,54 ± 0,47
Напівперіод реакції для збільшення $\dot{V}O_2$ при навантаженні, що моделює дистанцію 1000 м ($T_{50VO_2, 1000 м}$), с	31,43 ± 0,82	27,22 ± 1,37	26,04 ± 0,61

Показник	Група спортсменів		
	1 (200 м)	2 (500 м)	3 (1000 м)
<i>Показники, що характеризують економічність функціональних систем</i>			
Співвідношення потужності навантаження і концентрації лактату (W/HLa), Вт · мМоль · л ⁻¹	17,07 ± 1,42	23,70 ± 0,53	39,38 ± 1,27
Співвідношення потужності навантаження і концентрації лактату, що моделюють дистанцію 500 м (W500/HLa), Вт · мМоль · л ⁻¹	12,30 ± 1,1	17,29 ± 0,87	20,80 ± 1,45
Співвідношення потужності навантаження і концентрації лактату, що моделюють дистанцію 1000 м (W1000/HLa), Вт · мМоль · л ⁻¹	9,13 ± 0,92	13,51 ± 0,64	16,09 ± 0,89
Концентрація лактату на 10-й секунді відновного періоду (HLA 10 с), мМоль · л ⁻¹	21,5 ± 1,61	14,3 ± 1,70	9,37 ± 1,37
Концентрація лактату на 3-й хвилині відновного періоду після навантаження, що моделює дистанцію 500 м (HLA 3 хв, "500"), мМоль · л ⁻¹	12,4 ± 0,72	12,9 ± 1,13	10,8 ± 0,56
Концентрація лактату на 3-й хвилині відновного періоду після навантаження, що моделюють дистанцію 1000 м (HLA 3 хв, "1000"), мМоль · л ⁻¹	16,1 ± 0,93	10,6 ± 1,31	13,3 ± 1,18

Таблиця 4 – Показники, що характеризують психофізіологічні особливості каноїстів

Показник	Група спортсменів		
	1 (200 м)	2 (500 м)	3 (1000 м)
Швидкість простої зорово-моторної реакції, ПЗМР, мс	214,58 ± 2,75	236,71 ± 3,54	254,52 ± 6,43
Латентний період складної зорово-моторної реакції, ЛП СЗМР, мс:			
подразник в умовах вибору (РВ1-3) поданих сигналів;	395,28 ± 8,40	428,48 ± 12,73	443,71 ± 10,54
подразник в умовах вибору (РВ2-3) поданих сигналів.	513,35 ± 4,06	547,75 ± 7,28	573,41 ± 5,65
Кількість рухів за: 10 с 60 с	92,0 ± 1,0 407,0 ± 1,0	83,0 ± 1,0 501,0 ± 1,0	71,0 ± 1,0 362,0 ± 1,0

лувальників свідчать про високу рухливість і реактивність їхньої нервової системи.

Спортсмени групи 2 займають проміжне положення між першою і третьою групою за показниками м'язової маси і відсотковим складом жирової тканини. Відрізняються високими значеннями максимального споживання кисню ($VO_2\max$), кисневого пульсу і максимальної критичної потужності навантаження, утримання критичної потужності навантаження під час роботи у 2-хвилинному тесті і суттєво відрізняються від інших груп показниками анаеробної витривалості. Аналізуючи психофізіологічні особливості каноїстів групи 2, можна відмітити незначне їх відставання від представників групи 1 і суттєву перевагу над групою 3 за усіма показниками.

Каноїсти групи 3 за усіма морфологічними показниками по-

ступаються групам 1 і 2 меншою загальною і м'язовою масою, меншим вмістом жирової тканини. В цій групі визначено високий рівень потужності та економічності аеробної системи енергозабезпечення, критичної потужності роботи, максимальний кисневий пульс, економічність функціональних систем, швидке відновлення, низьку концентрацію лактату у крові після 4 хвилинного навантаження. Одночасно представники цієї групи мають низькі показники рухової реакції, незначний темп рухів, невисоку рухливість нервової системи.

Результати досліджень свідчать про високу інформативність комплексу показників, рекомендованого для орієнтації спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням схильності до роботи різної спрямованості.

Відмінності, виявлені за групами спортсменів, дозволяють

визначити найбільш значущі показники, характерні для певної групи каноїстів.

Так, на 200-метровій дистанції переважає роль факторів анаеробної гліколітичної продуктивності, а на дистанції 500 м суттєву роль відіграють окиснювальні (аеробні) процеси.

Дистанція 500 м знаходиться в перехідній зоні — від переважання гліколізу до різкого нарощування ролі аеробного енергозабезпечення роботи. Тому під час веслування на цій дистанції роль аеробних процесів відносно вища. Відповідно, вже на дистанції 500 м дуже велику роль відіграє потужність дихального апарату, вентиляції легень. Причому головна функція зовнішнього дихання не забезпечує організм киснем, як це характерно для веслування на дистанції 1000 м.

Показники енергозабезпечення роботи свідчать, що на дистанції 1000 м для досягнення високої спеціальної працездатності мають реалізуватися не тільки аеробні, а й анаеробні спроможності веслувальників.

Висновки

Аналіз спеціальної літератури і результати власних досліджень свідчать про те, що для орієнтації веслувальників на різні змагальні дистанції необхідно використовувати комплекс показників, що дають можливість всебічно охарактеризувати стан основних систем організму.

Виявлені відмінності веслувальників, які спеціалізуються на різних змагальних дистанціях, показали, що для каноїстів групи 1 (200 м) характерні більші величини морфологічних показників, високі показники анаеробної потужності, рухливості і реактивності нервової системи.

Представників групи 2 (500 м) відрізняє високий рівень анаеробної витривалості і проміжне положення за усіма показниками між групами 1 (200 м) і 3 (1000 м).

Веслувальники групи 3 (1000 м) відрізняються високими показниками потужності й економічності аеробної системи енергозабезпечення та невисокою рухливістю нервової системи.

Ці дані свідчать про необхідність орієнтації підготовки спортсменів з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей, схильності до роботи різної спрямованості вже на базових етапах спортивного удосконалення.

1. Булатова М. М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. — К., 1996. — 50 с.

2. Давыдов В. Ю. Теоретические основы спортивного отбора и специализации в олимпийских водных видах спорта дистанционного характера: Автореф. дис. ... докт. биол. наук. — М., 2002. — 40 с.

3. Запорожанов В. А., Кузьмин А. И., Созански Х. Комплексная система оценки перспективных воз-

можностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. — 1994. — №1. — С. 30—35.

4. Иссурин В. Б. и др. Специальная подготовка гребцов на байдарках и каноэ. — М., 1986.

5. Мищенко В. С. Функциональные возможности спортсменов. — К.: Здоров'я, 1990. — 200 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 808 с.

7. Сахновский К. П. Подготовка спортивного резерва. — К.: Здоров'я, 1990. — 148 с.

8. Стеценко Ю. Н. Функциональная подготовка спортсменов-весляров различной квалификации. — К.: Росич, 1994. — С. 4—7; 35—40; 69—84;

Змагальний склад технічних дій у греко-римській боротьбі на сучасному етапі розвитку

Резюме

Рассмотрены актуальные проблемы соревновательной деятельности борцов греко-римского стиля высокой квалификации. Исследуется соревновательный арсенал технических действий с учетом изменения правил на современном этапе ее развития.

Summary

The actual problems of elite Greco-Roman wrestlers' competitive activity have been considered. An arsenal of technical actions regarding the change of rules at the present stage of the Greco-Roman wrestling development has been studied.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Кожний вид єдиноборств, у тому числі й греко-римська боротьба, включає численну кількість технічних дій [1, 2, 3].

Склад технічних дій у греко-римській боротьбі визначається, в основному, двома факторами — руховими спроможностями спортсменів і правилами змагань, що вносять певні обмеження у систему техніки цього складного виду спорту [4]. Однак, не зважаючи на такі обмеження, навіть у їхніх рамках, греко-римська боротьба має досить значний і не до кінця вивчений потенціал техніки, склад і структура якого дуже різноманітні, і усе ще не піддаються повному й всебічному описанню і реєстрації. Загальну, потенційно можливу кількість технічних дій, що містить технічний арсенал греко-римської боротьби, можна охарактеризувати такими поняттями, як обсяг і склад. У цьому дослідженні не ставилося завдання підрахунку загального обсягу й складу прийомів техніки греко-римської боротьби. Досліджувався тільки змагальний обсяг технічних дій і їхній склад. Це пов'язано, насамперед, з тим, що борці у змаганнях реалізують свої рухові спроможності в умовах великого психологічного й фізичного напруження, у результаті чого у них знижується надійність системи управління своїми діями. Досвідчені спортсмени це розуміють і не хочуть ризикувати, знаючи, що кожна технічна помилка може коштувати не тільки втрати виграшних балів, а й можливо спортивного результату.

Це не означає, звичайно, що спортсмени, які проводять на змаганнях відносно невелику кількість технічних дій, не володіють значно більшою кількістю прийомів. Змагальний обсяг техніки визначається, крім усього іншого, тактичними міркуваннями борців і їхніх тренерів. Залежно від рангу змагань, ступеня відповідальності, спортсмени застосовують, як правило, тільки ті прийоми, які, на їхню думку, можуть дати стовідсотковий результат. Борці з метою зниження ризику й досягнення переваги застосовують тільки ті прийоми, у разі не реалізації яких вони не потрапляють у небезпечне положення й зберігають значні шанси на перемогу. Велике значення при виборі прийомів, проведення яких повинне принести успіх за мінімального ризику, має також амплітуда рухових дій, що в цьому виді єдиноборств також високо оцінюється суддями й приносить додаткові бали.

На сучасному етапі розвитку технічний арсенал греко-римської боротьби дуже багатий і різноманітний. Але нині одні прийоми виконуються часто, а інші — ні, одні технічні дії є ефективнішими, ніж інші. У зв'язку зі зміною правил змагань, на нашу думку, повинен змінитися й технічний арсенал змагальної діяльності. Тому для визначення ефективніших прийомів і прийомів, що часто використовуються, нами було проведено педагогічні спостереження за змагальною діяльністю за старими й новими правилами.

Зв'язок дослідження із науковими планами, темами. Дослідження проведено згідно зі "Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури й спорту

на 2006—2010 р.” Міністерства України у справах сім’ї, молоді та спорту за темою: 2.2.2 “Удосконалення засобів і методів технічної підготовки кваліфікованих спортсменів”.

Мета дослідження — визначити змагальний арсенал технічних дій у греко-римській боротьбі спортсменів високої кваліфікації з урахуванням нових правил змагань.

Методика й організація дослідження. Вирішення поставленого завдання здійснювалося за допомогою таких методів дослідження: аналіз літературних даних, узагальнення передового досвіду тренерів і спортсменів, педагогічних спостережень, педагогічного експерименту з використанням окремих педагогічних і біомеханічних методів дослідження — відеозйомки,

контролю за змагальною діяльністю.

Нами було проаналізовано 100 змагальних поєдинків борців греко-римського стилю різної вагової категорії за старими й новими правилами. Ми визначили кількість технічних дій на кожній хвилині змагального поєдинку, а також такі технічні дії, що найбільше застосовувалися.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічні спостереження, проведені на найбільших загальнонаціональних і міжнародних змаганнях, показали, що структура технічного арсеналу сучасної греко-римської боротьби відзначається великим розмаїттям рухових дій різної спрямованості. Було встановлено, що у змагальних діях переважають атакуючі.

Найчастіше застосовуються такі технічні дії: за старими правилами — переведення накатом, переведення ривком за руку, кидок через груди; за новими правилами — кидок зворотний пояс, кидок через груди, переведення ривком за руку (табл. 1, 2).

Таким чином, отримані результати дають підставу визнати, що названі технічні дії є найактуальнішими прийомами греко-римської боротьби. Це також означає, що спортсмени, які досконало володіють ними, можуть із великим ступенем імовірності претендувати на успіх у двобоях у разі правильного їх використання.

Нами було проаналізовано 50 змагальних двобоїв за старими і 50 двобоїв за новими правилами. У поєдинках за старими правилами було виявлено такі показники й закономірності:

1. Проведено 226 спроб, із них 115 — результативних.

2. Найпоширеніші прийоми — переведення накатом, кидок через груди, кидок через стегно — мають стабільну ефективність понад 50%. Це свідчить про

Таблиця 1 — Показники, що характеризують змагальну діяльність спортсменів у греко-римській боротьбі за старими правилами змагань (n = 50)

Технічна дія	Кількість спроб	Кількість ефективних дій	Коефіцієнт ефективності	Кількість прийомів, % загальної	Ефективні дії, % загальних
Переведення ривком за руку	47	21	45	20	19
Кидок через спину	34	11	32	15	5
Кидок через стегно	18	12	67	8	10
Кидок через груди	27	14	52	12	12
Переведення накатом	23	18	78	10	16
Кидок зворотний пояс	14	7	50	6	6
Переведення руки й голови	11	8	73	5	8
Кидок задній пояс	15	7	47	6	6
Кидок захопленням руки через плечі	8	5	62	3	4
Кидок захопленням двох рук через груди	29	12	41	13	10
Разом	226	115	54,7	100	100

Таблиця 2 — Показники, що характеризують змагальну діяльність спортсменів у греко-римській боротьбі за новими правилами змагань (n = 50)

Технічна дія	Кількість спроб	Кількість ефективних дій	Коефіцієнт ефективності	Кількість прийомів, % загальної	Ефективні дії, % загальних
Переведення ривком за руку	38	17	45	18	18
Кидок через спину	29	9	13	15	9
Кидок через стегно	12	7	58	6	7
Кидок через груди	21	13	62	10	13
Переведення накатом	15	7	47	7	7
Кидок зворотний пояс	43	21	49	21	21
Переведення руки й голови	7	3	43	3	3
Кидок задній пояс	17	9	53	8	9
Кидок захопленням руки через плечі	4	2	50	2	2
Кидок захопленням двох рук через груди	21	7	33	10	7
Разом	207	96	47	100	100

ефективність і стабільність виконання цих технічних дій у змагальній практиці.

Після введення у 2004 р. нових правил змагань відбулися зміни не тільки у суддівстві, а й у технічному арсеналі спортсменів, було виявлено:

1. Проведено 207 спроб, із них 96 — результативних.

2. Найпоширеніші прийоми — кидок задній пояс, кидок через груди, кидок через стегно — мають стабільну ефективність понад 50 %. Це свідчить про ефективність і стабільність виконання даних технічних дій у змагальній практиці на сучасному етапі розвитку греко-римської боротьби.

Високий ступінь реалізації названих технічних дій свідчить про те, що вони виконуються після попередньої підготовки й тоді, коли спортсмен упевнений, що ця технічна дія буде виконана (табл. 3).

Інші прийоми застосовувалися у змагальній діяльності незнач-

Таблиця 3 — Кількісний розподіл результативних технічних дій протягом змагального поєдинку за старими правилами (n = 50)

Кількість результативних технічних дій	хвилина						Усього за всі двобої
	1	2	3	4	5	6	
За старими правилами	17	24	19	18	22	15	11
За новими правилами	5	31	9	27	8	16	96

ну кількість разів, тому говорити про якісь закономірності ефективності складно.

Висновки

Техніка греко-римської боротьби на сучасному етапі розвитку спрямована на ведення двобоїв в атакуючому стилі. Ефективність двобоїв досягається, в основному, за рахунок таких атакуючих дій: кидок зворотний пояс, кидок через груди, переведення ривком за руку (49 % усіх технічних дій).

Результати досліджень свідчать, що використання отриманих показників змагальної діяльності спортсменів греко-римського стилю надасть можливість тренерам у майбутньому якісно покращити підготовку спортсменів, коректувати та контролювати цей процес.

Перспективи подальших досліджень. У подальшому планується розробити програми удосконалення технічної майстерності спортсменів греко-римського стилю з урахуванням нових правил змагань.

1. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. — К.: Олимпийская литература, 2004. — 224 с.

2. Греко-римская борьба для начинающих / Шулика Ю. А. и др. — Ростов н/Д: Феникс, 2006. — 238 с.

3. Греко-римская борьба: учеб. для вузов физ. культуры / Под. общ. ред. А. Г. Семенова и М. В. Прохоровой. — М.: Терра-спорт: Олимпия Пресс, 2005. — 255 с.

4. Лапутин А. Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации // Наука в олимпийском спорте. — 1997. — № 1. — С. 78—83.

Римма Баннікова,
Ольга Марченко,
Аладван Рошед

Проблема остеопорозу та сучасні принципи його профілактики

Резюме

Изложены медико-социальные аспекты, механизмы развития, факторы риска, распространенность, клинические особенности остеопороза. Проанализированы современные методы профилактики остеопороза и его осложнений.

Summary

The medical and social aspects, mechanisms of development, risk factors, prevalent of the disease and clinical peculiarities of osteoporosis are stated. The current methods of osteoporosis and its complications are analyzed.

Постановка проблеми. Нині у багатьох країнах світу розгорнуто широку кампанію за якість життя. Результатом міжнародної ініціативи, спрямованої на поліпшення якості життя населення планети, що страждає на вищеназвані захворювання опорно-рухового апарату та активізацію досліджень з розробки ефективних профілактичних та лікувальних заходів при даній патології, стало проголошення Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) 2000—2010 рр. Міжнародною декадою захворювань кісток і суглобів (The Bone and Joint Decade, 2000—2010). Серед захворювань кістково-м'язової системи за оцінками експертів ВООЗ найпоширенішим є остеопороз — системне захворювання скелета, що характеризується зниженням кісткової маси і структурними змінами кісткової тканини, вираженими настільки, що навіть у разі незначної травми можуть виникати переломи. В Україні в останні десятиріччя дана проблема набула особливого значення внаслідок значного погіршення екологічної ситуації і двох тісно пов'язаних демографічних процесів: різкого збільшення у популяції людей літнього і старечого віку та, зокрема, кількості жінок у постменопаузальний період життя [1, 4]. Погіршення стану оточуючого середовища (хімічне та радіаційне забруднення) значною мірою негативно впливає на структурно-функціональний стан кістково-суглобової системи дорослої людини, а також на формуван-

ня кісткової тканини у новонароджених, дітей молодшого віку та підлітків. Серед багатьох чинників, що спричиняють виникнення порушень структурно-функціонального стану кісткової тканини й розвитку остеопорозу, певна роль належить способу життя людини (її фізична і соціальна активність, особливості харчування, шкідливі звички тощо). Остеопороз легше, простіше та дешевше попередити, ніж лікувати його наслідки. І дійсно, профілактиці остеопорозу надається особливе значення [9]. Згідно з офіційним висновком Європейського суспільства з остеопорозу саме профілактика має стати пріоритетним напрямом наукових досліджень. ВООЗ вирізняє як головні три напрями: профілактика, лікування та діагностика остеопорозу. Найважливішим, простим та безпечним методом профілактики остеопорозу є достатня фізична активність. Проте, до цього часу не визначені тип фізичної активності та оптимальний вік для заняття з метою попередження остеопорозу, хоча давно відомо, що бездіяльність і малорухливий спосіб життя зменшують кісткову масу, а фізична активність її збільшує.

Зв'язок дослідження з планом НДР. Дослідження проводились відповідно до наукової теми Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. „Сучасні принципи профілактики і реабілітації кістково-м'язової системи”.

Мета дослідження — розглянути сучасний стан проблеми профілактики остеопорозу та його ускладнень.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, теоретичне узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Найхарактерніше демографічне явище сучасної епохи — старіння населення. Основною ознакою старіння є помітне зменшення відносної чисельності дитячого населення (0—14 років) та виражене зростання частки населення літнього віку. В Україні, порівняно з іншими країнами, спостерігається значне переважає представників жіночої статі серед людей літнього та старечого віку, особливо вразливого контингенту населення до остеопорозу — системного захворювання скелета, що супроводжується значним зниженням якості життя [1,4].

Остеопороз — прогресуюче захворювання скелета. Воно характеризується низькою кістковою масою та порушенням мікроархітектури кісткової тканини, що веде до збільшення крихкості кісток та підвищення ризику переломів. Зарубіжні фахівці вважають, що останнім часом це захворювання набуло характеру епідемії [2,9]. Остеопороз уражає від третини до половини всіх жінок у постменопаузі, що пов'язано із дефіцитом естрогенів. Втрата кісткової маси розпочинається в жінок приблизно із 35—40 років і становить 0,5—1,0% на рік. Із настанням менопаузи, а також у перші 3—5 років постменопаузи цей показник зростає до 3—4% на рік. Отже у перші роки постменопаузи жінка може втратити до 9—35% кісткової маси [2,5].

Головною відмінною ознакою остеопорозу від інших захворювань опорно-рухового апарату є майже повна відсутність клінічних виявів до моменту виникнення ос-

теопоротичних переломів. Можливий повільний початок захворювання. Скарги хворих часто важко відрізнити від виявів звичайної втоми (загальна слабкість, підвищена втомлюваність, біль вздовж хребта). Непрямими ознаками остеопорозу можуть бути посилення кіфозу, сколіотичні викривлення хребта, порушення ходи. У міру прогресування остеопоротичного процесу з'являються скарги на постійний біль у суглобах, хребті, ділянці таза, стегнах, особливо вночі. Кашель, чихання, незначні рухи, спроба перейти з горизонтального положення у вертикальне чи навпаки супроводжуються посиленням больового синдрому. Відповідно до наростання деформації тіл хребців збільшується м'язова слабкість, особливо у м'язах тулуба, що зумовлює зміни постави. Найчастіше вона має характер кіфотичної чи кіфоспленої, що призводить до зниження зросту пацієнтів — важливої діагностичної ознаки остеопорозу. Формується постава за типом "горба удови". Посилюються сколіотичні викривлення хребта. Хода стає сповільненою, човгаючою, хворі ходять дрібними кроками, нахиливши тулуб уперед. У нижній частині живота з'являється патогномонічна для остеопорозу шкірна складка [2]. Але у більшості випадків патологічний процес виникає гостро (перелом виникає внаслідок незначної травми і супроводжується інтенсивним больовим синдромом у ділянці спини). У патогенезі остеопоротичних переломів істотну роль відіграють три чинники: ризик падіння, сила впливу і міцність кістки. Передбачається збільшення народонаселення та середньої тривалості життя людей до 80 років у середині XXI ст., що буде однією з причин збільшення числа випадків переломів стегнової кістки у світі — з 1,66 млн у 1990 р. і до 6,25 млн у 2050 р. Сумарний ризик остеопоротичних переломів у віці після 50 ро-

ків становить 39,7%. При цьому ризик остеопоротичного перелому стегна у віці 50 років для жінок становить 17,5%, для чоловіків — 6,0%, хребців — відповідно 15,6% та 5,0%; дистального відділу передпліччя — 16,0% та 2,5% [1].

Головним у профілактиці переломів кісток, що виникають на фоні остеопорозу, є рання діагностика прискореного зниження кісткової маси, що дозволяє вчасно провести профілактично-лікувальні заходи щодо покращення структурно-функціонального стану кісткової тканини [1, 3].

Діагностика остеопорозу включає вивчення анамнезу, рентгеноденситометрію, ультразвукову денситометрію, фотонну абсорбціометрію, рентгеноморфометрію, кількісну комп'ютерну томографію, сцинтиграфію, лабораторну діагностику [7]. Нині найточніша діагностика проводиться з використанням спеціальних приладів — денситометрів, що дозволяють кількісно оцінювати параметри кісткової тканини.

Згідно із сучасною класифікацією, розрізняють первинний і вторинний остеопороз. Якщо остеопороз виникає внаслідок основного захворювання, то засвідчують вторинний остеопороз, в усіх інших випадках — первинний. До первинного виду відносять: постменопаузальний (тип I) остеопороз; вікзалежний або сенільний (тип II) остеопороз, що виникає переважно після 70 років, та ідіопатичний остеопороз (ювенільний та ідіопатичний у середньому віці) [8]. Термін "первинний" застосовується до тих пацієнтів, у яких причиною остеопорозу є переважно менопауза та старіння. Інволюційний остеопороз об'єднує два різних типи: постменопаузальний остеопороз, за якого причиною розвитку захворювання є дефіцит естрогенів, та сенільний остеопороз, за якого головною причиною розвитку захворювання як у чоловіків, так і

у жінок є старіння. І хоча менопауза та старіння — головні причини інволюційного остеопорозу, але й досі не виявлено, чому не у всіх жінок у постменопаузальному періоді розвивається остеопороз; не до кінця вивчені і механізми втрати кісткової тканини при старінні, тому постменопаузальний і сенільний остеопороз є однією з найбільших проблем охорони здоров'я у розвинених країнах [4, 8].

Добре відомо, що деякі жінки мають більшу вірогідність розвитку постменопаузального остеопорозу та його ускладнень. Фактори, що збільшують вірогідність розвитку постменопаузального остеопорозу та його ускладнень (остеопоротичних переломів), називають факторами ризику [8].

Численні епідеміологічні та клінічні дослідження в Україні і в інших країнах показали, що факторами ризику виникнення остеопорозу є:

- жіноча стать;
- літній і старечий вік;
- європеїдна або монголоїдна раса;
- наявність остеопорозу або остеопоротичних переломів у батьків;
- низький індекс маси тіла ($IMT < 20$ ум. од), який визначається за формулою: $IMT = \text{маса (кг)} \cdot \text{зріст (м}^{-2}\text{)}$;
- рання менопауза (до 44 років);
- патологія становлення оваріально-менструальної функції;
- анорексія або булімія;
- низький вміст кальцію у раціоні харчування;
- використання деяких лікарських засобів (кортикостероїди, гепарин, антиконвульсанти та ін.);
- малоактивний спосіб життя;
- паління;
- надмірне споживання алкоголю.

Фактором ризику розвитку структурно-функціональних порушень кісткової тканини та остеопорозу для жителів України є проживання на забруднених внаслідок аварії на ЧАЕС територіях [4].

Термін “вторинний” застосовується до всіх пацієнтів з остеопорозом, спричиненим іншими, ніж менопауза і старіння, причинами. На сьогодні вторинних форм остеопорозу існує стільки, що класифікація їх ускладнена і деякою мірою є довільною. У загальній структурі остеопорозу так звані вторинні форми захворювання становлять 15—20 %. Їх прийнято розрізняти за етіологічним принципом залежно від причин, що призвели до формування остеопоротичного процесу. Причинами вторинного остеопорозу можуть бути ендокринна патологія, порушення кровотворення, захворювання шлунково-кишкового тракту, нирок, ревматоїдний артрит, довгострокова іммобілізація, тривале застосування лікарських препаратів (глюкокортикостероїдів, антиконвульсантів, антацидних засобів, що містять алюміній та ін.).

Кісткова тканина постійно оновлюється завдяки процесам моделювання й ремоделювання. Мінералізація кісткової тканини у динаміці віддзеркалює морфологію формують процесів організму у цілому. Із ростом кісток у довжину збільшується щільність кісткової тканини, що досягає максимальних значень приблизно у 30-річному віці. З початку четвертого десятиріччя життя починається процес рарифікації кістки. Протягом перших 30 років щільність кісткової тканини зростає нерівномірно. У віці від 4 до 8 років у дівчаток та від 4 до 12 років у хлопців швидкість накопичення кісткової маси відзначається сталими показниками. У віці 10—14 років спостерігається активне накопичення кісткової маси, що становить 7—8 % на рік і досягає за весь період 45 % (період формування піку кісткової маси) [7]. Пік кісткової маси — максимальна кількість кісткової тканини, що накопичується у процесі формування скелета. Це генетично детермінований процес. Генетичний фактор визначає 50—80 % щільності кісткової тканини. У період фор-

мування піка кісткової маси важливе значення мають фізична активність, споживання кальцію з їжею і рівень продукування естрогенів у дівчаток. Кальцій та фізична активність, відповідно, на 3—5 % та 4—7 % впливають на формування піка кісткової маси [9].

Максимальний рівень кісткової маси, якого досягає людина протягом перших трьох десятиліть життя, є важливою детермінантою структурно-функціонального стану кісткової системи у людей старших вікових груп, розвитку інволютивного остеопорозу (постменопаузального та сенільного) та його ускладнень. Епідеміологічні масштабні дослідження, що проводяться у розвинених країнах світу, виявили регіональні, вікові, етнічні особливості досягнення піка кісткової маси і подальші її втрати, а також розвитку остеопорозу. Так, за даними ультразвукової денситометрії жіноче населення України досягає піка кісткової маси в 23—24 роки, чоловіче — в 25—26 років. Цей показник у чоловіків вищий на 8,2 %, що зумовлює менший ризик майбутніх остеопоротичних переломів [2].

Кісткове ремоделювання (перестройка) триває впродовж усього життя людини. Важливу роль у ремоделюванні кісткової тканини відіграють статеві гормони, а їх дефіцит у постменопаузальний період сприяє підвищенню кісткової резорбції та втраті кісткової тканини, розвитку постменопаузального остеопорозу та його ускладнень [3].

Оскільки з медичних та соціально-економічних позицій попередити втрату кісткової маси та її грізні ускладнення (переломи) простіше та дешевше, особливу увагу слід приділяти профілактиці.

Згідно з офіційним заключенням Європейського суспільства з остеопорозу (EFFO — 2003),

профілактика повинна бути головним пріоритетом у розвитку охорони здоров'я і навчанні спеціалістів [9]. ВООЗ бачить необхідність у розробці глобальної стратегії контролю захворюваності на остеопороз із визначенням як основних трьох напрямів: профілактики, лікування та обстеження. Рано розпочата активна профілактика, що охоплює значну частину популяції, може суттєво вплинути на розповсюдженість, прогресування й наслідки хвороби.

Основними завданнями профілактики є:

- досягнення якомога більшого піка кісткової маси у період статевого дозрівання;
- формування скелета з максимальними міцністими характеристиками;
- попередження або зниження негативного впливу екзогенних та ендогенних факторів на кісткову тканину;
- підтримання та, за можливості, підвищення щільності кісткової тканини в осіб із діагностованим остеопорозом.

Останніми роками з'явилася концепція профілактики остеопорозу протягом усього життя. Вона повинна поділятися на три періоди:

I — первинна профілактика, спрямована на досягнення найбільш можливого піка кісткової маси (до 20 — 25 років);

II — вторинна профілактика на стадії фізіологічної втрати кісткової маси (після 40 — 45 років);

III — третинна профілактика наступних переломів у хворих із діагностованим остеопорозом та його ускладненнями.

На всіх етапах профілактики слід брати до уваги наявність факторів ризику розвитку остеопорозу в кожній особі й за можливості нівелювати їхню дію.

На першому етапі профілактики особливу увагу потрібно приділяти харчуванню, регуляр-

ним фізичним навантаженням, достатньому споживанню кальцію та вітаміну D, відмові від паління, корекції естрогендефіцитних станів у дитинстві, пубертатному періоді й молодому віці. У різних країнах світу існують свої норми споживання кальцію. В середньому норми добового споживання кальцію становлять: для дітей і молодих людей (2—24 роки) — 1 200 мг; для чоловіків, старших за 24 роки — 1 000 мг; для жінок від 24 років до менопаузи — 1000 мг; для вагітних і годувальниць груддю до 19 років — 1 600 мг і старших за 19 років — 1 200 мг; для жінок у постменопаузальний період — 1500 мг без застосування гормональної терапії і 1000 мг при застосуванні естрогенів [3,9]. За неможливості надходження даної кількості кальцію із продуктами харчування необхідно забезпечити надходження кальцію із препаратами (в середньому 500—600 мг на добу).

Надмірне вживання алкоголю, харчової солі, зловживання кавою сприяють формуванню низького піка кісткової маси у дитячому віці та є ризиком розвитку остеопорозу у старших вікових групах. Надмірне вживання солі є фактором ризику втрати кісткової тканини, при цьому в обов'язковому порядку збільшується втрата кальцію: кожні 100 ммоль натрію хлориду виводять 1 ммоль кальцію. Показано, що зменшення споживання солі знижує рівень кісткової резорбції у жінок у постменопаузальний період [9].

Роль білків у розвитку або попередженні остеопорозу до цього часу залишається нез'ясованою. Так, надмірне споживання білків прискорює втрату кальцію з сечею (при споживанні від 40 до 80 г · добу⁻¹ екскреція кальцію сечі підвищується на 1 ммоль × добу⁻¹). Відомо, що вживання білкової їжі, особливо тваринного походження, поліпшує стан хворих після перелому шийки стегнової кістки. Недоїдання, особливо білкове, веде до осте-

опоротичних переломів, що зумовлено зниженням кісткової маси й сили м'язів, а додавання в раціон білків поліпшує перебіг реабілітаційного періоду після перенесеного перелому шийки стегна.

Кофеїн, що міститься в багатьох напоях, включаючи каву, чай, газовані напої (пепсі-кола, кока-кола), посилює виведення кальцію із сечею. На добове споживання кальцію не впливають 2—3 чашки кави на день. Але у разі вживання більшої кількості кави необхідно додавати принаймні по склянці молока на кожну зайву чашку [8].

Продукти харчування повинні включати достатню кількість вітаміну D, який переважно міститься у морській рибі, яйцях, какао, вершках, риб'ячому жирі. Слід також зазначити, що підтриманню щільності кісткової тканини на постійному рівні допомагає переважно основна дієта (вживання калію, магнію, овочів та фруктів).

Серед факторів, що сприяють зміцненню здоров'я і довголіттю, важлива роль належить фізичній культурі. Позитивно впливають фізичні навантаження і на кісткове моделювання і ремоделювання (відоме як закон Вольфа, 1892). Дослідженнями Вольфа встановлено, що кістки стають міцнішими, якщо мають певне навантаження або механічно напружені. Відсутність тиску на кістку та розтягнення її м'язами веде до втрати кісткової маси та розвитку остеопорозу. Теорія, що отримала назву теорії Вольфа, приймається сьогодні як факт. Численні програми лікування і профілактики остеопорозу включають обов'язкове застосування фізичних вправ, хоча їхня роль у запобіганні і лікуванні цього захворювання дотепер залишається неясною і спірною. Добре відомо, що малорухливі люди в основному мають меншу кісткову масу, ніж фізично активні. Результати деяких досліджень підтверджують думку про те, що застосування вправ

може сприяти формуванню піка кісткової маси і підтриманню мінеральної щільності кістки, сповільнюючи вікову і постменопаузальну її втрату і знижуючи таким чином ризик переломів [5]. Нині прийнятою є рекомендація уникати сидячого способу життя, постійно займатися фізичними вправами з метою запобігання і лікування остеопорозу. Успіх занять в основному пов'язують зі збільшенням м'язової сили, координації і гнучкості.

Проте аналіз взаємозв'язку фізичних навантажень з масою кісткової тканини дав неоднозначні результати. Декілька перекресних досліджень показують статистично достовірні відмінності стану кісткової маси у нетренованих людей і спортсменів [10]. Заняття фізкультурою є захисним фактором від втрати кісткової маси, що спостерігається у жінок у період менопаузи. Однак найбільш активні мають більшу кісткову масу в усіх вікових категоріях порівняно із малорухливими жінками [6]. Крім того, у перших після настання менопаузи довгий час не спостерігалось втрати кісткової маси. Адекватна кількість постійних занять збільшує мінеральну щільність кісткової тканини у дитячому і молодому віці. Погляди на інтенсивність і тривалість занять фізкультурою, а також на тривалість періоду тренувань найрізноманітніші. Відмічено, що чим молодший вік іспитованої, тим швидше "відповідь" кісткової тканини на навантаження [5]. Але, незважаючи на різноманітність поглядів щодо інтенсивності, частоти і тривалості тренувань, більшість дослідників підкреслюють необхідність і важливість регулярних занять [9]. Причому, регулярні заняття у групах ризику необхідно призначати якомога раніше (після 35-річного віку) такими видами фізичної активності, як денні піші прогулянки, плавання, гімнастика (зокрема, аеробіка), їзда на велосипеді, заняття на тренажерах. Особливу увагу на першому етапі профілактики слід відводити

фізичним навантаженням — надавати перевагу використанню фізичних вправ із навантаженням на хребет та вправ із гантелями (до 4 кг). Для хворих з остеопорозом хребта найбільше показані фізичні вправи з розгинанням тулуба та ізометричні вправи для м'язів живота. Хворі з тяжкою формою остеопорозу хребта мають виконувати ці вправи в положенні сидячи або лежачи на спині. Фізичні вправи на згинання тулуба протипоказані, оскільки при їх виконанні створюються додаткові навантаження на хребет, що може спричинити перелом хребця. Ряд досліджень показав, що вправи з навантаженням та аеробіка можуть сповільнювати втрату кісткової маси та підтримувати й навіть збільшувати щільність кісткової тканини у молодих людей. У пацієнтів літнього віку вправи з навантаженням середньої інтенсивності можуть використовуватися не тільки для попередження втрати кісткової маси, а й для збільшення сили м'язів, що веде до попередження падінь та зменшення ризику переломів [1, 9].

Таким чином, наведені дані свідчать про велику поширеність остеопорозу на даний час. У зв'язку з істотним старінням населення України, нагальними економічними, екологічними та соціальними проблемами остеопороз та його ускладнення (переломи) можуть призвести до епідемії даного захворювання у нашій державі з непередбачуваними медико-соціальними наслідками. Шляхом оптимізації у вирішенні проблеми остеопорозу є виявлення груп ризику, використання сучасних високоінформативних засобів діагностики захворювання, цілеспрямована профілактика і відновне лікування остеопорозу та його ускладнень. Одним із ефективних методів профілактики захворювання є адекватна фізична активність.

Висновки

1. Остеопороз — найуніверсальніший вияв інволюції, що генетично детермінований і

опосередкований факторами зовнішнього та внутрішнього середовища. Зменшення або припинення негативного впливу зовнішньосередовищних факторів (поліпшення екологічної ситуації, медичної та соціальної допомоги, зростання доходів населення) у поєднанні з докорінною зміною способу життя (раціональне харчування, відмова від паління та інших шкідливих звичок, активний руховий режим) є передумовами успішної профілактики прискороеного старіння і подовження життя людини.

2. Стратегією профілактики потрібно розробляти з урахуванням формування кісткової системи у нормі та її еволюції протягом життя. Хронічна патологія дорослих може почати формуватися ще у дитячому віці, тому особливу увагу необхідно зосередити на первинній профілактиці остеопорозу, починаючи її якомога раніше, сприяючи формуванню максимального піка кісткової маси у період дозрівання скелета, а надалі — попереджуючи залежну від віку втрату кісткової тканини.

3. Первинна профілактика втрат кісткової маси має базуватися на пропаганді здорового способу життя та модифікації факторів ризику остеопорозу. Важливе значення має фізична активність, але взаємозв'язок фізичних навантажень з масою кісткової тканини потребує подальших досліджень та аналізу.

1. *Остеопороз: епидемиологія, клініка, діагностика, профілактика и лечение* /Под ред. Н. А. Коржа, В. В. Поворознюка., Н. В. Дедух, И. А. Зупанца. — Х.: Золотые страницы, 2002. — 648 с.

2. *Поворознюк В. В.* Возрастные аспекты структурно-функционального состояния костной ткани населения Украины // Остеопороз и остеопатии. — 2000. — № 1. — С. 15—22.

3. *Поворознюк В. В., Григор'єва Н. В.* Сучасні принципи профілак-

тики і лікування постменопаузального та сенильного остеопорозу // Проблеми остеології. — 2004. — 7. № 3—4. — С. 64—80.

4. Поворознюк В. В., Григор'єва Н. В. Менопауза и костномышечная система. — К.: Украинская ассоциация остеопороза, 2004. — 512 с.

5. Поворознюк В. В., Шеремет О. Б. Остеопороз и физические

упражнения // Женское здоровье. — 2001. — № 2. — С. 23—27.

6. Поворознюк В. В., Банникова Р. А., Шеремет О. Б., Слюсаренко О. Н. Современные аспекты профилактики постменопаузального остеопороза и боли в спине средствами физической реабилитации / Сучасні наукові дослідження — 2006., том 44. — Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2006. — С. 47—50.

7. Поворознюк В. В., Віленський А. Б., Григор'єва Н. В. Остеопенічний синдром у дітей та підлітків: фактори ризику, діагностика,

профілактика: Метод. посібник — К., 2001. — 27 с.

8. Риггз Б. Л., Мелтон Л. Д. Остеопороз: Пер. с англ. — М. — СПб.: ЗАО «Издательство Бином», 2000. — 560 с.

9. Руководство по остеопорозу / Под ред. Л.И. Беневоленской. — М.: Бином. Лаборатория знаний, 2003. — 524 с.

10. Шахлина Л. Г., Поворознюк В. В. Триада женщины-спортсменки: факты «за» и «против» // Спортивная медицина. — 2004. — № 1—2. — С. 29—40.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Надійшла 21.01.08

2—3 жовтня 2008 року
у Донецькому державному інституті здоров'я, фізичного виховання і спорту
відбудеться

VI міжнародна науково-практична конференція
“СПОРТ, ДУХОВНІСТЬ І ГУМАНІЗМ У СУЧАСНОМУ СВІТІ”

Напрямок конференції

- дидактика спорту
- актуальні питання оздоровчої фізичної культури та масового спорту
- проблеми духовності, моральності й моралі у навчально-виховному процесі
- національні традиції у процесі виховання молоді
- національна державність сучасного суспільства
- гуманізм у системі освіти
- гуманізм і спорт вищих досягнень
- гуманізм у спорті інвалідів
- здоров'я людини та професійна діяльність реабілітолога.

Робочі мови конференції:
українська, російська, англійська, польська

Статті та авторські довідки слід відправляти за адресою:

E-mail: dgizfvs-nayka@mail.ru

або на адресу інституту:

Україна, 83048, м. Донецьк, вул. Байдукова, 80

Статті слід подати до 15 вересня 2008 р.

Морфологічні ознаки як критерій індивідуалізації занять оздоровчої спрямованості для жінок

Резюме

На основе определения структуры физического состояния и сравнения характеризующих его показателей у женщин различных типологических групп, выделенных в результате дискриминантного анализа, обоснована целесообразность использования показателей морфологического статуса в качестве критериев для дифференциации физических нагрузок и индивидуализации занятий оздоровительной направленности.

Summary

Basing on the definition of the physical condition structure and comparison of its rates characterizing women of different typological groups which are specified consequently to the discriminative analysis, the appropriateness of using the morphological status indices in the capacity of the criteria for differentiation of physical loads and individualization of health-related sessions has been substantiated.

Постановка проблеми. Нині, коли суспільство остаточно визнало величезне значення фізичної культури у профілактиці багатьох захворювань, перед ним постало важливе завдання, пов'язане із розробкою стратегії ефективного використання сучасних технологій фізичного виховання для підвищення оздоровчого потенціалу населення. Головними принципами цієї стратегії повинні бути адекватність змісту й умов виконання фізичних навантажень індивідуальним типологічним особливостям організму, відповідність форм м'язової активності здатностям і можливостям кожної людини [2, 6].

Найфундаментальнішою характеристикою цілісного організму, що втілює його індивідуальні особливості, вважають конституцію людини, зумовлену будовою тіла, функціональним статусом центральної і периферичної нервової системи та ендокринних залоз. Традиційно для вирішення типів конституції використовуються морфологічні критерії у вигляді соматотипу, оскільки ознаки морфотипу узгоджуються з ознаками функціональної організації, параметрами психотипу, особливостями організації метаболізму, руховими спроможностями. [1, 3, 4, 7]. У зв'язку з цим, соматотип розглядається як основний інформатор конституціонального типу людини.

Розробкою питань взаємозв'язку соматотипічних параметрів із параметрами функціонального статусу у галузі фізичного виховання широко займаються, насамперед, фахівці зі спортивного відбору [5]. Адже розробка модельних ознак будо-

ви тіла для певних видів спорту дає можливість на ранніх етапах спортивної кар'єри виявити обдарованих спортсменів і спрогнозувати темпи приросту їхньої тренуваності і на основі цього спланувати багаторічний тренувальний процес.

Разом з тим, під час планування оздоровчих занять цим параметрам не приділяють належної уваги. Проте, на нашу думку, орієнтація на них розкриває широкі можливості для диференціації інтенсивності й тривалості фізичних навантажень, прогнозування динаміки та величини ефекту тренувань відповідно до певного соматотипу. Особливо цінним такий підхід може стати під час програмування занять для жінок, оскільки для них морфологічні ознаки будови тіла мають не тільки прогностичне значення, а й виступають як мотиваційний стимул до відвідування занять.

Мета дослідження — обґрунтування необхідності використання параметрів соматотипу для диференціації та індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих програм для жінок.

У завдання досліджень входило:

1. Виявлення значення морфологічних показників у факторній структурі фізичного стану жінок.

2. Вирішення типологічних характеристик фізичного стану жінок і визначення найпрогностичніших ознак будови тіла для використання їх для програмування занять.

Методи та організація дослідження. У дослідженнях взяли участь 72 жінки віком від 20 до 55 років. В якості соматичних ознак було проаналізовано довжинно-широтні розміри тіла

(за параметрами довжини тіла та ширини зап'ястка) та жировий компонент тіла, що характеризує інтенсивність обмінних процесів, для чого були визначені шкірні складки у традиційних 7 точках (під лопаткою, на задній і передній поверхні плеча, на передпліччі, в надклубовій ділянці, на животі і на стегні). У якості характеристик фізичного стану досліджувалися маса тіла, масо-зростовий індекс Кетле, співвідношення жирової та м'язової маси, ЧСС та АТ у стані спокою, адаптаційний потенціал (АП, за Баєвським Р. М.) рівень фізичної працездатності за показниками степ-тесту PWC 170, та $\dot{V}O_2 \max$. Показники фізичної підготовленості визначалися за результатами виконання рухових тестів: силової витривалості — згинання—розгинання рук в упорі стоячи на колінах, вибухової сили — стрибок у довжину з місця, швидкісно-силової витривалості — піднімання тулуба з положення лежачи у сід за 30 с, гнучкості — нахил уперед; спритності — човниковий біг 10×5 м; здатності до утримання рівноваги — рівновага на одній нозі без зорового контролю. Також визначався ліпопротеїновий склад крові: вміст загального холестерину (ЗХС), рівень тригліцеридів (ТГ), ліпопротеїнів високої щільності (ЛПВЩ), ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), ліпопротеїнів дуже низької щільності (ЛПДНЩ). На основі цих показників вираховувався індекс атерогенності (ІА).

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення структури фізичного стану жінок 20—55 років отримані в результаті досліджень показники було оброблено методом факторного аналізу, в результаті чого було вирізнено три провідних фактори, що становили 78,7 % загальної дисперсії.

Частку першого фактора становили 59,6 %. Високу кореляцію з цим фактором виявили показники ЗХС (0,964), ЛПВЩ (0,964), ЛПНЩ (0,966), ДПДНЩ (0,968), ТГ (0,967), ІА (0,970), а також товщина шкірних складок під лопаткою (0,861), на задній поверхні плеча (0,930), передній поверхні плеча (0,952), на передпліччі (0,951), в надклубовій ділянці (0,924), на животі (0,869), на стегні (0,788), процентний вміст жиру в організмі (0,791), м'язова маса (0,880), обхват плеча (0,952). Усі ці показники характеризують інтенсивність обмінних процесів в організмі. Разом із ними великий кореляційний зв'язок із цим фактором виявили показники довжини тіла (0,916), ЧСС при дозованому фізичному навантаженні степ-тесту при першому і другому етапах навантаження — f_1 (0,943), f_2 (0,906), АП (0,974), показники що відображають рівень розвитку витривалості — $\dot{V}O_2 \max$ (0,959), швидкісно-силових здатностей — човниковий біг (0,960) та силової витривалості — піднімання тулуба (0,795). Віднесення цих показників у загальну факторну групу свідчить про високий взаємозв'язок інтенсивності метаболічних процесів з рівнем фізичної працездатності та підготовленості організму.

Другий фактор становив 12 % від загальної дисперсії. Його зумовили також показники антропометричного статусу організму. Проте, якщо у першому факторі вирізнялися показники, що характеризують композиційний склад тіла, то в другому — ті, що визначають його загальні розміри: маса тіла (0,900), масо-зростовий індекс Кетле (–0,765), обхват живота (–0,800), обхват талії (–0,822), а також щільність кісток (–0,704).

Визначальними показниками третього фактора, який становить 6,8 % дисперсії, виявились показники, що характеризують функціональний статус серцево-судинної системи в умовах відносного м'язового спокою — ЧСС (–0,755), АТ діаст. (–0,721), АТ сер. (–0,730).

Таким чином, різницю фізичного стану жінок перш за все, зумовлює рівень метаболічних процесів, що відображається у показниках композиційного складу тіла, а також рівень фізичної працездатності та підготовленості. Разом із ними важливою складовою у структурі фізичного стану жінок є показники тотальних розмірів тіла і функцій серцево-судинної системи.

Вирізнення соматичних показників у провідних факторах фізичного стану жінок дозволяє орієнтуватися на них під час програмування занять оздоровчої спрямованості з метою добору оптимальних величин фізичних навантажень і для визначення їхньої спрямованості.

Дані факторного аналізу були підтверджені результатами дискримінантного аналізу, що дозволив дослідити відмінності у показниках фізичного стану жінок досліджуваної вибірки і розподілити їх на групи (кластери) на основі вирізнення спільних типологічних ознак. Було визначено три групи, що вірогідно відрізнялись за показниками соматотипу, адаптаційними спроможностями серцево-судинної системи, рівнем фізичної підготовленості та працездатності. Під час порівняння соматичного профілю жінок (табл. 1) було виявлено, що у представниць I групи показник довжини тіла був вірогідно більший, при цьому показники масо-зростового індексу Кетле, та індексів обхватних розмірів частин тіла, наближались до середньостатистичних. Жінки II групи за середніх значень довжини тіла мали вірогідно більші показники маси тіла та обхватів частин тіла, що виражалось як в абсолютних показниках, так і у відповідних показниках відносно довжини тіла. Жінки III групи мали найменшу довжину тіла, найменші величини абсолютної маси та обхватних розмірів тіла. Під час вираховування індексів обхватів тіла, у результаті чого нівелюється різниця в показнику довжини тіла, вірогідних відмінностей із

відповідними показниками жінок першої групи виявлено не було. Порівняння показників композиції тіла виявило найбільший відсоток жирового компонента у жінок II групи (25,01 %). У жінок I і III групи він знижувався відповідно до 19,9 % і 18,9 %, проте вірогідно не відрізнявся. Таким чином основна різниця між соматичними показниками жінок I і III груп полягала у довжині тіла з більш вираженою тенденцією в III групі до зменшення вмісту жирового компонента. Жінки II групи за середньої довжини тіла мали значно більшу масу тіла, обхватні розміри, значно виражений жировий компонент.

Щодо показників функціонального статусу жінок утворених груп, то у жінок I і III групи спостерігається тенденція до економізації діяльності серцево-судинної системи, що виявляється у зменшенні показників АТ сист., АТ діаст. у стані спокою, а також

ЧСС при стандартних фізичних навантаженнях (табл. 2). У жінок II групи спостерігається інша тенденція. Якщо у спокої середні показники у групі знаходяться у нормальних межах, то під час фізичних навантажень виявляється надмірна мобілізація серцево-судинної системи. Так, показники ЧСС, на першій і другій сходинках фізичних навантажень вірогідно вищі порівняно із показниками інших груп. Цей факт дає підставу стверджувати про зниження адаптаційних спроможностей жінок II групи. Додатковим підтвердженням цього є значно нижчі в цій групі значення показника $\dot{V}O_{2max}$, вирахованого на 1 кг маси тіла, що характеризує аеробну продуктивність організму і свідчить про його витривалість і працездатність.

Не зважаючи на це за показниками фізичної підготовленості жінки II групи не відрізнялися від представниць I групи ($p > 0,05$),

що можливо зумовлюється використанням компенсаторних механізмів анаеробних компонентів м'язової діяльності (табл. 3). Водночас, значні переваги у показниках фізичної підготовленості були виявлені у жінок III групи, що, на нашу думку, пов'язано з наявністю генетичних передумов до розвитку фізичних якостей та з особливостями будови та складу тіла.

Висновки

1. Функціональний статус жінок та адаптаційні можливості їхнього організму великою мірою зумовлені соматичними ознаками, що підтверджується наявністю високих кореляційних зв'язків антропометричних показників із провідними факторами фізичного стану.

Таблиця 1 – Порівняльні характеристики морфологічного статусу жінок різних типологічних груп, визначених за результатами дискримінантного аналізу

Показник	I група	II група	III група	Вірогідність різниці, p		
	M ± m	M ± m	M ± m	I i II	I i III	II i III
Довжина тіла, см	168,5 ± 0,7	164,7 ± 1,2	162,5 ± 0,8	< 0,01	< 0,01	< 0,01
Маса тіла, кг	56,25 ± 0,75	64,1 ± 1,5	49,5 ± 0,54	< 0,01	< 0,01	< 0,01
Індекс Кетле, г · см ⁻¹	334,4 ± 3,7	388,9 ± 7,9	304,5 ± 2,9	< 0,01	< 0,01	< 0,01
ІП, у · о	6,86 ± 0,05	5,7 ± 0,1	7,04 ± 0,09	< 0,01	> 0,05	< 0,01
ІС, у · о	3,23 ± 0,02	2,96 ± 0,04	3,3 ± 0,04	< 0,01	> 0,05	< 0,01
ІЖ, у · о	2,09 ± 0,05	1,9 ± 0,027	2,2 ± 0,02	< 0,01	> 0,05	< 0,01
ІТ, у · о	2,57 ± 0,021	2,19 ± 0,03	2,56 ± 0,025	< 0,01	> 0,05	< 0,01
Жирова маса, %	19,93 ± 0,8	25,0 ± 1,12	18,9 ± 0,94	< 0,01	> 0,05	< 0,01
М'язова маса, кг	34,5 ± 0,46	35,35 ± 0,8	30,9 ± 0,39	> 0,05	< 0,01	< 0,01

Таблиця 2 – Порівняльні характеристики функціонального статусу жінок різних типологічних груп, виділених за результатами дискримінантного аналізу

Показник	I група	II група	III група	Вірогідність різниці, p		
	M ± m	M ± m	M ± m	I i II	I i III	II i III
ЧСС сп., уд · хв ⁻¹	89,4 ± 1,56	91,5 ± 2,4	85,86 ± 2,22	> 0,05	> 0,05	> 0,05
АТ сист., мм рт. ст.	115,4 ± 2,2	119,8 ± 2,9	106,5 ± 2,2	> 0,05	< 0,05	< 0,01
АТ діаст., мм рт. ст.	71,8 ± 1,5	74,27 ± 1,7	67,5 ± 1,72	> 0,05	> 0,05	< 0,01
f1, уд · хв ⁻¹	138,6 ± 2,6	151,2 ± 3,6	138,0 ± 3,1	< 0,01	> 0,05	< 0,01
f2, уд · хв ⁻¹	175,4 ± 4,4	189 ± 5,1	178,3 ± 3,1	> 0,05	> 0,05	< 0,01
PWC 170, кгм · хв ⁻¹	699,6 ± 45,9	642,4 ± 50,3	530,1 ± 20,6	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Відносне $\dot{V}O_{2max}$, л · хв ⁻¹ · кг ⁻¹	4,33 ± 0,13	3,68 ± 0,18	4,3 ± 0,07	< 0,01	> 0,05	< 0,01

Таблиця 3. Порівняльні характеристики показників фізичної підготовленості жінок різних типологічних груп, вирізаних за результатами дискримінантного аналізу

Показник	I група	II група	III група	Вірогідність різниці, p		
	M ± m	M ± m	M ± m	I II	I III	II III
Силова витривалість, разів	20,6 ± 1,07	20,6 ± 1,4	25,36 ± 0,9	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Вибухова сила, см	165,5 ± 2,5	161,8 ± 2,5	179,7 ± 2,8	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Швидкісно-силова витривалість, разів	16,9 ± 3,2	17,5 ± 3,3	21,7 ± 0,6	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Гнучкість, см	18,1 ± 1,0	18,9 ± 1,6	19,3 ± 0,9	> 0,05	> 0,05	> 0,05
Спритність, с	21,65 ± 0,3	21,43 1,9	20,5 ± 0,2	> 0,05	< 0,01	< 0,01
Рівновага, с	8,7 1,25	5,8 1,13	10,7 1,2	> 0,05	> 0,05	< 0,01

2. Найпрогностичнішими для виявлення типу реакції організму на фізичні навантаження виявляються показники, що характеризують швидкість метаболічних процесів і оцінюються за показниками масо-зростового індексу Кетле, процентного вмісту жиrowого компонента в складі тіла, товщини шкірних складок, обхватних розмірів тіла. У разі значних величин цих показників, що ідентифікуються зі зменшенням швидкості метаболізму, спостерігається зниження механізмів аеробного енергозабезпечення і виражається у напруженні діяльності серцево-судинної системи. При цьому констатується спроможність до вияву належного рівня працездатності, що, на нашу думку, досягається за рахунок підключення анаеробних механізмів.

3. Висока швидкість метаболічних процесів, яка асоціюється з атлетичною будовою тіла, зниженим рівнем жиrowого компонента, навпаки, створює передумови для швидкого розвитку силових, швидкісно-силових спроможностей організму, аеробної витривалості. Реакція осіб цього типу на фізичні навантаження свідчить про високі

адаптаційні спроможності функціональних систем організму.

4. Результати проведених досліджень обґрунтовують необхідність орієнтування на соматичні показники під час програмування занять оздоровчої спрямованості для жінок. Вони певною мірою є індикаторами гормональних процесів, що відбуваються в організмі жінки і зумовлюють його функціональний стан, реактивність, тип пристосовувальних реакцій.

1. Дифференциальная оценка развития моторики у юношей разных типов телосложения / Зайцева В. В., Сонькин В. Д., Бурчик М. В. и др. // Научные труды 1995 года. — М., 1996. — Т. 2. — С. 29—39.

2. Зайцева В. В. Методология индивидуального подхода в оздоровительной физической культуре на основе современных информационных технологий: Автореф.

дис. ... д-ра пед. наук. — М., 1995. — 47 с.

3. Индивидуальные особенности соматотипа и энергетика скелетных мышц у девочек в возрасте 7—11 лет / Корниенко И. А., Тамбовцева Р. В., Панасюк Т. В., Сонькин В. Д. // Физиология человека. — 2000. — Т. 26, № 2. — С. 87—92.

4. Никишин И. Б. Моделирование и комплексное тестирование в оздоровительной физической культуре Под общ. ред. В. Д. Сонькина М. — М., 1993. — С. 161—164.

5. Сергиенко Л. П. Основы спортивной генетики: генетические маркеры в прогнозировании развития двигательных способностей человека // Спорт и здоровье: Первый междунар. науч. конгр., 9—11 сент. 2003 г., Россия. — СПб.: ГАФК, 2003. — Т. 2. — С. 73—74.

6. Технология реализации индивидуального подхода в физической подготовке школьников 14—17 лет / Жуков О. Ф. Лёвшин С. П. // Теория и практика физ. культуры. — 2004. — № 4.

Розвиток сучасного танцю як виду спорту в Україні

Резюме

Показаны роль Ассоциации современного и эстрадного танца Украины в поиске наивысших достижений в области современного танца и попытка реализовать их в Украине, значимая роль танца в социальной и культурной политике страны. Дан сравнительный анализ в области современного танца между искусством и спортом в танце.

Summary

The role of the Association of Modern and Show Dance of Ukraine seeking for higher results in the realm of modern dance and the effort of their realization in Ukraine and the major role of dance in the social and cultural policy of the country has been presented. The comparative analysis of art and sport in dance in the realm of modern dance has been presented.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Розвиток сучасного танцю в Україні йде дуже швидкими темпами. У 1995—1998 рр. сучасний танець як спорт став розвиватися динамічніше. Створення та активна діяльність Асоціації сучасного та естрадного танцю України (далі — АСЕТУ) відкрили шлях до планомірного та послідовного розвитку деяких стилів танцю як виду спорту, а саме хіп-хопу, диско та техно, на відміну від ситуації попередніх років (1991—1995 рр.), коли сучасний танець уже був окремою категорією на фестивалях, але його стилі не вирізняли, поєднуючи в одній категорії як спортивні, так і сценічні танці. Перші спроби АСЕТУ проведення турнірів, конкурсів та змагань із сучасного танцю мали багато недоліків, але із кожним проведеним заходом правила проведення і виокремлення стилів ставали все чіткішими [1, 3, 12].

Сучасний спортивний танець стає невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури і спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здатностей людини шляхом її залучення до участі у змаганнях. Сучасний спортивний танець є важливим засобом сприяння підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин між народами [8, 9, 11, 13]. Він здійснює різноманітні спортивні, оздоровчі, рекреаційні, пізнавальні, виховні, культурні, ін-

телектуальні впливи на основи формування особи та інші функції.

Розвиток сучасного спортивного танцю, організація нових шкіл та секцій масового навчання не тільки створюють умови для залучення до активних занять спортивними танцями населення України, а й має стимулюючий вплив на розвиток міжнародного спілкування, міжнародної інтеграції України, міжнародного танцювального руху.

Сучасний спортивний танець завдяки розвитку та створенню шкіл масового навчання стає доступним усім верствам населення з різними рівнями достатку і дає можливість займатися цим видом для загального розвитку, постійного вдосконалення й переходити у спорт вищих досягнень [1, 3, 8].

Сприйняття танцю як виду мистецтва трансформується. У деяких його стилях (хіп-хоп, диско, техно) чітко визначено належність до спорту. Дилемою наразі є офіційний перехід сучасного танцю до спорту. Сьогодні найпопулярнішим стилем є хіп-хоп, змагання з якого збирають величезну кількість учасників, а правила виконання рухів, відповідність віку і навантаженню, обмеження за фігурами, акробатичними елементами, костюмом тощо вже досить конкретизовані [1, 3, 11].

В аспекті обраної проблеми доречно також розглянути, чи можна віднести сучасний спортивний танець до художніх видів спорту (таких як фігурне катання, художня гімнастика тощо), а найвищим досягненням професійної діяльності у сучасному танці вважати органічне сполучення

складних танцювальних елементів, технічної досконалості з багатством і оригінальністю композицій, артистизмом і виразністю виконання [9].

Зв'язок дослідження з науковими планами. Дослідження виконується згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. за темою “Удосконалення організаційно-правових засад спортивного танцю в Україні”, а також відповідно до Законів України “Про фізичну культуру і спорт”, “Про об'єднання громадян”, Цільової комплексної програми “Фізичне виховання — здоров'я нації” і визначає необхідні зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, виховання підрастаючого покоління у дусі патріотизму, гуманізму, дружби і взаєморозуміння.

Мета дослідження — здійснити теоретичний аналіз та узагальнити досвід практики сучасного танцю та його поступовий розвиток як виду спорту в Україні, сприяти створенню національної моделі сучасного танцю як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень.

Методи та організація дослідження. Теоретичний аналіз спеціальної літератури, практичний аналіз діяльності АСЕТУ, узагальнення результатів проведених змагань із сучасного танцю протягом 1991—2006 рр. в Україні, Росії, узагальнення практичного досвіду, статистичні методи, досвід практики, системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз теоретичної та практичної бази показав, що відокремлення певних стилів сучасного танцю від танцювального мистецтва, перехід до танцювального спорту відбувається в Україні дуже активно.

Головною особливістю сучасного спортивного танцю, на від-

міну від усіх інших видів спорту, є те, що розпочати заняття сучасним спортивним танцем можна в дуже великих вікових діапазонах, адже молодь у віці 20—30 років не може розпочати заняття практично в жодному виді спорту. Завдяки діяльності АСЕТУ наприкінці ХХ — на початку ХХІ ст. набуло великого розмаху залучення молоді цього віку до занять сучасним спортивним танцем [8, 10]

Другою особливістю сучасного спортивного танцю є те, що як експеримент ряд клубів та шкіл масового навчання почали набирати на навчання дітей у віці 4—4,5 років [10, 13].

Труднощі, з якими зіткнувся в своєму розвитку сучасний спортивний танець, насамперед пов'язані з економічними проблемами розвитку суспільства, а також із недостатністю державної підтримки цього виду спорту, недосконалістю сучасної нормативно-правової, методичної та інформаційної бази, а також внутрішніми організаційними проблемами у самому танцювальному русі.

Головні завдання АСЕТУ — виховання спортсменів найвищого світового рівня, які б достойно представляли Україну на найбільших світових форумах спортивного танцю, займали чільне місце у списках світових рейтингових листів; підготовка суддів найвищого міжнародного рівня; виховання плеяди тренерів, які б мали можливість готувати танцюристів, що претендували б на призові місця на першостях Європи та світу.

Враховуючи зазначене, з метою сприяння розвитку спортивного танцю АСЕТУ прагне створити умови для підвищення його статусу у загальнодержавній системі фізичної культури і спорту, а також підвищення його соціальної та суспільної значущості у всебічному гармонійному розвитку особи, зміцненні здоров'я населення, формуванні здорового способу життя, культурного і духовного розвитку громадян

України. Діяльність АСЕТУ включає ще й такі завдання:

- визначити стан сучасного танцю як виду спорту в Україні;
- розробити теоретичну базу для аналізу розвитку сучасного танцю як виду спорту;
- створити у межах компетенції АСЕТУ нормативно-правові, інформаційно-методичні, організаційно-масові та кадрові передумови, що сприятимуть розвитку танцювально-спортивного руху в Україні як ефективного засобу зміцнення здоров'я населення, підвищення рівня його фізичного та духовного розвитку;
- сприяти формуванню здорового способу життя, а також економічного та соціального прогресу суспільства;
- утверджувати міжнародний авторитет України у світовому співтоваристві.

Умовою динамічного розвитку сучасного спортивного танцю є подальше вдосконалення його ефективної національної моделі як масового самодіяльного спорту та спорту вищих досягнень, яка б сприяла зростанню спортивної майстерності танцюристів. Удосконалення такої моделі неможливе без урахування розвитку України як незалежної держави, відходу від стереотипів шляхів розвитку спортивного танцю 1970—1990-х років, критичного аналізу традицій та накопиченого досвіду в спортивно-танцювальному русі України, а також без урахування рівня розвитку сучасного спортивного танцю в інших країнах [8, 9].

Відмітимо, що сучасний танець виокремлює стилі близькі до спорту та ті, що розвиваються тільки як вид мистецтва. Хоча безперечних та абсолютних розмежувань все ж таки не існує [2, 5].

Основна відмінність сприйняття танцю як виду мистецтва або спорту — це змагальна складова. Мистецтво не передбачає змагання, не може бути однозначним, об'єктивним. Кожен сприймає мистецьку діяльність по-різному, чітких правил немає

потреби виробляти, бо творчий порив, фантазію балетмейстера не правомірно обмежувати [2, 4, 5]. Слід зауважити, що змагання, конкурси та фестивалі із сценічного сучасного танцю є «полігоном» для реалізації та апробації мистецьких аспектів сучасного танцю. У спортивних змаганнях із сучасного танцю система оцінки технічного рівня значно більше конкретизована. Змагальний аспект — найважливіший та абсолютно необхідний у становленні сучасного танцю як виду спорту.

Нині сучасним танцем як видом спорту можна назвати ті стилі, з яких проводяться офіційно організовані регулярні змагання. Складається враження, що це може відбуватися за бажанням невеликого кола людей (організаторів). Але для того, щоб певний вид діяльності став спортом, необхідна наявність соціально-культурних передумов виникнення та збереження цікавості до певного виду спорту, у нашому випадку до обраного стилю сучасного танцю [1, 4].

Чесне змагання — це один з основних та безперечних принципів спорту. Для того, щоб ця умова була виконана, необхідно до дрібниць прописати правила виконання фігур та дотримуватись їх чіткого виконання протягом багатьох років [12]. Чи може ця умова бути виконана у сучасному спортивному танці, який тільки почав свій шлях відокремлення від мистецтва, яке є по своїй суті вільним та суб'єктивним [4, 7]?

Підрахунок балів на змаганнях АСЕТУ відбувається за скейтинг-системою, розробленою ще у середині ХХ ст., яка є найоб'єктивнішою. У всіх турах, що ведуть до фіналу (у якій проходить 6 учасників) суддя тільки відмічає стартові номери тих, хто на його думку потрапив до наступного туру. У фіналі оцінка відбувається за системою 3-D (3-dimension), тобто оцінюються три основних критерії — «техніка», «композиція», «імідж». Основним показ-

ником є володіння певною технікою, виконавською майстерністю в обраному стилі, головний параметр — відповідність стильовим особливостям і виразність сприйняття музики.

У критерії «композиція» оцінюється безпосередньо сама танцювальна комбінація, її новизна, оригінальність елементів і з'єднань. Саме цей критерій найяскравіше відображає творчий підхід та фантазію постановника.

Більш детально розглянуто критерій, який є принципово важливим і необхідним під час розгляду танцю як виду спорту [3, 12]. У критерій суддівської оцінки «імідж» входять такі складові:

- емоційне навантаження;
- артистична цінність;
- пластична виразність;
- відповідність спортивного амплуа та внутрішнього змісту;
- відповідність костюма стилю композиції;
- відповідність віку та технічного рівня учасника обраній темі.

Як відомо, складовими артистичної цінності є вимоги до гармонійного поєднання музики і хореографії композиції [3].

Виконавці у сучасному спортивному танці та спортивному бальному танці за рахунок цього критерію мають можливість суттєво підвищити свої показники. Тобто основні принципи танцю як мистецтва (наявність драматургії, гармонійне поєднання музичного супроводу, експресія) лишаються незмінними для покращання рівня композиції та розширення можливостей виконання [2, 5].

У роботі зі студентами спеціальності «Олімпійський та професійний спорт. Сучасний танець» необхідно окремо дослідити педагогічні основи підготовки тренерів із сучасного спортивного танцю. Керуючись принципами наочності, активності, доступності, індивідуалізації, систематичності, послідовності процесу освіти [6, 13], структуруючи

процес підготовки танцюристів, проаналізувавши та дослідивши методику викладання сучасного спортивного танцю, можна сподіватися на професійний та швидкий подальший розвиток сучасного танцю як виду спорту.

Висновки

1. Аналіз теоретичної та практичної бази показав, що відокремлення певних стилів сучасного танцю від танцювального мистецтва, перехід до танцювального спорту відбувається в Україні дуже активно. Сприйняття танцю як виду мистецтва трансформується. У деяких його стилях (хіп-хоп, диско, техно) чітко визначена належність до спорту.

2. Основна відмінність сприйняття танцю як виду мистецтва або спорту — це змагальна складова.

3. Змагання, конкурси та фестивалі зі сценічного сучасного танцю є «полігоном» для реалізації та апробації мистецьких аспектів сучасного танцю. Основною відмінністю є те, що у спортивних змаганнях із сучасного танцю система оцінки технічного рівня конкретизована.

4. У нинішніх умовах сучасним танцем як видом спорту можна назвати ті стилі, з яких проводяться офіційно організовані регулярні змагання.

5. Основні принципи танцю як мистецтва (наявність драматичності, гармонійне поєднання музичного супроводу, експресія) лишаються незмінними для покращання рівня композиції та розширення можливостей виконання.

6. Шляхом виокремлення певних стилів танцю та становлення їх видом змагання можна досягти якісних результатів у підготовці спортсменів-танцюристів та тренерів із сучасного танцю.

Перспективи дослідження: формування та систематизація правил виконання рухів та фігур певних стилів сучасного

спортивного танцю; сприяння розвитку в Україні масового навчання, дитячих та дорослих ансамблів, шкіл та секцій сучасного спортивного танцю, методичному та інформаційному забезпеченню розвитку сучасного спортивного танцю; подальшій розбудові системи підготовки та підвищення кваліфікації кадрів спортивного танцю; організація нормативних основ підготовки танцюристів та тренерів сучасного спортивного танцю; розробка, узагальнення та систематизація правил проведення конкурсів, змагань із сучасного спортивного танцю.

1. *Визитей Н. Н.* Социология спорта. — К.: Олимпийская литература, 2005. — С. 15—27.

2. *Винер И. А.* К вопросу об экспертной оценке исполнительского мастерства в художественной гимнастике // Материалы науч.-практ. конф. — СПб., 2001. — С. 102—104.

3. *Кашуба В., Андреева О., Сергієнко К., Гончарова Н.* Проектирование системы мониторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій // Теория і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 3. — С. 61—62.

4. *Никитин В. Н.* Джаз-модерн танец. — М., 2006. — С. 12—36.

5. *Приставкина М. В., Ганюшкин А. Д.* Манера исполнения в художественной гимнастике как компонент индивидуального стиля деятельности // Проявление индивидуальных особенностей личности в спорте. — Смоленск, 1979. — С. 3—17.

6. *Усачов Ю.* Об'єктивізація поняття «фізичний стан» в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — К., 2006. — № 3. — С. 50—51.

7. *Хайдеггер М.* Европейский нигилизм // Проблема человека в Западной философии. — М., 1988. — С. 269.

8. *Довідник АСЕТУ.* — Суми, 2006. — С. 14—24.

9. *Бернадська Д. П.* Творчий форум у Вітебську // Туттіденс. — 2007. — № 4(9). — С. 20—24.

10. *Програма розвитку спортивного танцю в Україні 2004—2008 рр.* — Київ, 2004. — С. 2—4.

11. *Результати змагань ВГО «АСЕТУ».* Дані www.ukrdance.com.

12. *Статут ВГО «АСЕТУ».* Дані www.ukrdance.com.

13. *Теория и методика физического воспитания.* / Под ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — С. 10—52, 67—68, 161—174, 174—188, 348—354.

Взаємозв'язок та інформаційна значущість компонентів структури стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів педагогічного фаху

Резюме

Изучено взаимодействие показателей состояния здоровья и физической подготовленности, а также определены приоритеты в развитии физических способностей будущих педагогов, которые обучаются на первом курсе.

Summary

The interaction between the indices of health state and physical fitness has been studied and the priorities as for development of physical abilities of male and female teachers-to-be, studying at the first course, have been defined.

Актуальність. Світовий науково-технічний прогрес, перехід країни до умов ринкової економіки [8, 9], а також технізація побуту ведуть до перегляду пріоритетів функціональних спроможностей та професійних обов'язків людини. Перенавантаження інформацією та збільшення обсягів роботи у статичному положенні є однією з особливостей життєдіяльності сучасного студента, який, намагаючись працювати після занять у ВНЗ, ще більше загострює проблеми серцево-судинної та дихальної систем, а також збільшує навантаження на зорові та слухові аналізатори, що спричиняє дисбаланс нервових процесів.

Фізичне виховання у вищому навчальному закладі є єдиним предметом [7], що вирішує оздоровче завдання шляхом впровадження засобів загальної фізичної підготовки. Однак, за результатами досліджень ряду вчених [2, 4, 10], стан здоров'я та фізичної підготовленості сучасної студентської молоді незадовільний, що призводить до збільшення контингенту спеціальних медичних груп у ВНЗ від першого курсу до останнього.

На думку В. Єднака [3], С. Присяжнюка [5], Р. Раєвського та С. Канішевського [6], це відбувається у результаті неефективної організації процесу фізичного виховання та недоцільного використання компонентів тренувального навантаження, що спрямовані насамперед на збільшення рухової активності, а не на досягнення оздоровчого ефекту. Вони дійшли висновку, що дану ситуацію може виправити впро-

вадження авторських і регіональних програм із фізичного виховання, технологія розробки яких дозволяє враховувати клімато-географічні та вікові особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості контингенту, а також особливості його майбутньої професійної діяльності.

Впровадження методу множинної кореляції у процес аналізу результатів дослідження стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді дозволяє визначити пріоритети відповідного процесу з урахуванням оздоровчої спрямованості та згаданих вище особливостей, що забезпечує науково обгрунтований підхід до оздоровлення майбутніх фахівців і підкреслює актуальність даної проблеми.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно з темою 3.1.1. "Теоретико-методичні та програмно-нормативні основи фізичного виховання учнів і студентів" Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. та у напрямі реалізації розділу Цільової комплексної програми "Фізичне виховання — здоров'я нації: Науково-методичне забезпечення", пункт 85 — "Розробити фізкультурно-оздоровчі програми для різних вікових груп населення".

Мета дослідження — визначити інформаційну значущість та взаємозв'язки компонентів структури стану здоров'я та загальної фізичної підготовленості студентів 1-го курсу чоловічої та жіночої статі, які навчаються у

вищих навчальних закладах педагогічного профілю.

Методи та організація дослідження. Методологічною основою праці є підхід, що дозволяє розглядати об'єкт дослідження як цілісну динамічну систему з багатьма взаємозв'язками педагогічних та біологічних компонентів.

У процесі дослідження використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення досвіду практики, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент констатуючого характеру та математико-статистичний аналіз. Під час проведення педагогічного експерименту використовувалися методи педагогічного тестування, метрометрії, хронометрії, динамометрії та гоніометрії.

Визначення стану компонентів здоров'я здійснено за методикою Г. Л. Апанасенка [1] з використанням метрометрії; пульсометрії; спірометрії; тахометрії; теплінгметрії; антропометрії.

Дослідження взаємодії між компонентами структури фізичної підготовленості студенток здійснювалося за допомогою методу множинної кореляції за трьома рівнями: високий — $r > 0,7$; середній — $r = 0,5-0,6$; низький $r < 0,5$.

Експериментальні дані отримано на базі Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова із залученням 182 студентів перших курсів (чоловіків та жінок), які народилися та проживають у Києві та містах Центральної України. Тестування компонентів загальної фізичної підготовленості здійснювалося в умовах спортивно-ігрового залу та відкритого стадіону з дотриманням умов первинності результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Найінформативнішим компонентом структури загальної фізичної підготов-

леності та стану здоров'я майбутніх педагогів жіночої статі (табл. 1) є показник частоти серцевих скорочень (ЧСС) у спокої, що характеризує функціонування серцево-судинної системи у статичному положенні.

Необхідно відмітити, що дана інформаційна значущість досягається за рахунок взаємодії на високому рівні між показниками функціональної проби, а найбільший коефіцієнт ($r = 0,980$) має у даному випадку результат визначення ЧСС на 3-й хвилині відпочинку після навантаження, що є другим за значущістю і свідчить про повне відновлення саме у даний період. Після вказаного періоду часу коефіцієнт кореляції знижується, а потім знову стає більшим ніж $r = 0,9$, що відповідає принципу компенсації енергозабезпечення організму.

У цій структурі важливим є результат вистрибування угору з місця, що характеризує стан розвитку швидкісно-силових здатностей і взаємодіє на високому кореляційному рівні з показниками стрибка у довжину ($r = 0,778$) та бігу на 100 м ($r = -0,707$).

Перший взаємозв'язок можна обґрунтувати швидкісно-силовою спрямованістю роботи тих самих м'язів, а у другому випадку поясненням може служити вплив стартового відрізка на результат подолання 100-метрової дистанції, оскільки безпосередньо старт та розгін потребують мобілізації нервово-м'язового потенціалу.

Результат віджимання в упорі лежачи взаємодіє (на рівні $r = -0,620$) з показником ЧСС після навантаження, що свідчить про вплив функціональних спроможностей серцево-судинної системи на виконання вправ силової спрямованості. Даний факт може підтверджувати наявність виявів витривалості у процесі віджимання і характеризувати дане випробовування як визначення силової витривалості студенток.

Взаємодія на високому кореляційному рівні ($r = -0,827$) показників проби Генчі та бігу на

400 м свідчить про вплив розвитку анаеробних спроможностей організму на результат подолання середньої дистанції, що, на нашу думку, викликано анаеробними умовами під час утримання значної швидкості впродовж відносно довгого проміжку часу і є природним та закономірним.

Заслужують на увагу взаємозв'язки на високому рівні показника кількості піднімань тулуба з положення лежачи за 1 хв, результатів проби Штанге ($r = 0,689$) та визначення часу відновлення ЧСС ($r = -0,719$) після 20 присідань.

Визначення силової витривалості м'язів живота відбувається в умовах нестачі кисню, що викликано часовим обмеженням в 1 хв і швидкісною спрямованістю вправи. Визначення функціональних спроможностей дихальної та серцево-судинної систем відбуваються в таких самих умовах, а присідання виконуються також із максимальною інтенсивністю. Відповідно, студентки, які можуть витримати навантаження швидкісної спрямованості в анаеробних умовах найдовше, швидше відновлюються після нього, можуть витримувати значніші обсяги відповідної роботи, про що свідчить негативний знак коефіцієнта.

Найбільшу інформаційну значущість у структурі загальної фізичної підготовленості і здоров'я студентів 1-го курсу має результат визначення ЧСС на 4-й хвилині відновлення організму після 20 присідань. Причому, показники визначення функціональних спроможностей серцево-судинної системи займають (табл. 2) за інформативністю усі місця з 1-го до 6-го, а згаданий вище показник, крім взаємозв'язків на високому кореляційному рівні всередині структури функціональної проби, взаємодіє (на рівні $r = -0,616$) з результатом віджимання в упорі лежачи.

Слід зауважити, що найбільш інформативний показник має найвищий коефіцієнт кореляції з результатом ЧСС у спокої, що

Таблиця 1 — Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та здоров'я студенток 1-го курсу

№ з/п	ЖЕЛ		АТ		У спокої		після навантаження		ЧСС						Проба Генчі		Темпінг-тест		Нахил тулуба		Оберт руками		Віджимання		Стрибок у довжину		Вистрибування у гору		Підняття тулуба у положення "сидячи"		Вис на згинутих руках		Біг				Кистьова дінамометрія																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	524	525	526	527	528	529	530	531	532	533	534	535	536	537	538	539	540	541	542	543	544	545	546	547	548	549	550	551	552	553	554	555	556	557	558	559	560	561	562	563	564	565	566	567	568	569	570	571	572	573	574	575	576	577	578	579	580	581	582	583	584	585	586	587	588	589	590	591	592	593	594	595	596	597	598	599	600	601	602	603	604	605	606	607	608	609	610	611	612	613	614	615	616	617	618	619	620	621	622	623	624	625	626	627	628	629	630	631	632	633	634	635	636	637	638	639	640	641	642	643	644	645	646	647	648	649	650	651	652	653	654	655	656	657	658	659	660	661	662	663	664	665	666	667	668	669	670	671	672	673	674	675	676	677	678	679	680	681	682	683	684	685	686	687	688	689	690	691	692	693	694	695	696	697	698	699	700	701	702	703	704	705	706	707	708	709	710	711	712	713	714	715	716	717	718	719	720	721	722	723	724	725	726	727	728	729	730	731	732	733	734	735	736	737	738	739	740	741	742	743	744	745	746	747	748	749	750	751	752	753	754	755	756	757	758	759	760	761	762	763	764	765	766	767	768	769	770	771	772	773	774	775	776	777	778	779	780	781	782	783	784	785	786	787	788	789	790	791	792	793	794	795	796	797	798	799	800	801	802	803	804	805	806	807	808	809	810	811	812	813	814	815	816	817	818	819	820	821	822	823	824	825	826	827	828	829	830	831	832	833	834	835	836	837	838	839	840	841	842	843	844	845	846	847	848	849	850	851	852	853	854	855	856	857	858	859	860	861	862	863	864	865	866	867	868	869	870	871	872	873	874	875	876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	920	921	922	923	924	925	926	927	928	929	930	931	932	933	934	935	936	937	938	939	940	941	942	943	944	945	946	947	948	949	950	951	952	953	954	955	956	957	958	959	960	961	962	963	964	965	966	967	968	969	970	971	972	973	974	975	976	977	978	979	980	981	982	983	984	985	986	987	988	989	990	991	992	993	994	995	996	997	998	999	1000	1001	1002	1003	1004	1005	1006	1007	1008	1009	1010

Таблиця 2 – Кореляційна матриця структури фізичної підготовленості та здоров'я студентів 1-го курсу

№ з/п	ЖЕЛ		АТ		ЧСС											Темпінг-тест		Нахил тулуба		Оберт руками		Віджимання		Стрибок у довжину		Вистрибування		Піднімання тулуба у положення "сидячи"		Вис на зігнутих руках		Біг				Кистьова динамометрія	
	1	2	3	4	5	6	відновлення, хв					1-ша	2-та	3-тя	4-та	5-та	Час відновлення	Σ	x	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28					
							1-ша	2-та	3-тя	4-та	5-та																										
1	—	-070	-065	-013	-225	-051	027	035	-021	013	114	-250	-133	130	108	-107	-032	132	325	-266	-185	-216	-273	-158	-302	-038	368	238									
2	-070	—	751	020	073	037	084	074	-001	071	-054	-021	026	-021	-019	-241	075	031	-070	-116	-276	-119	145	-060	082	065	-187	-063									
3	-065	751	—	-154	212	-034	-115	-131	-159	-140	077	066	084	134	149	-065	124	036	-160	-158	-162	080	304	-165	036	052	008	062									
4	-013	020	-154	—	-096	898	939	927	944	937	289	013	-002	-132	-129	133	-205	-333	-194	-277	-038	-242	111	157	225	168	-193	-279									
5	-225	073	212	-096	—	004	-220	-201	-074	-096	244	175	116	-051	-032	374	-007	-152	495	-184	-007	079	360	-159	308	346	-217	-376									
6	-051	037	-034	898	004	—	821	823	872	859	418	155	100	-106	-103	200	-111	-394	-371	-394	-079	-273	214	146	242	225	-095	-274									
7	027	084	-115	939	-220	821	—	944	900	886	164	-054	-001	-096	-093	-029	-121	-337	-119	-296	-160	-232	088	238	210	203	-172	-183									
8	035	074	-131	927	-201	823	944	—	932	865	273	003	-003	-093	-095	088	-167	-359	-217	-335	-209	-313	116	171	227	204	-177	-214									
9	-021	-001	-159	944	-074	872	900	932	—	921	320	069	014	-067	-062	235	-173	-616	-314	-309	-045	-212	141	159	268	265	-184	-317									
10	013	071	-140	937	-096	859	886	865	921	—	253	-037	-031	-060	-060	027	-158	-311	-150	-217	-007	-192	024	141	218	148	-221	-301									
11	114	-054	077	289	244	418	164	273	320	253	—	320	124	015	016	338	-083	-321	-325	-309	-168	-187	121	-154	062	056	-092	-366									
12	-250	-021	066	013	175	155	-054	003	069	-037	320	—	731	047	052	352	036	-033	-114	206	007	220	632	-120	115	023	062	-159									
13	-133	026	084	-002	116	100	-001	-003	014	-031	124	731	—	-091	-091	047	092	159	022	035	-175	054	468	077	-081	036	236	055									
14	130	-021	134	-132	-051	-106	-096	-093	-067	-060	015	047	-091	—	998	-004	078	-040	010	132	047	239	-005	-101	-021	-006	019	-027									
15	108	-019	149	-129	-032	-103	-093	-095	-062	-060	016	052	-091	998	—	015	071	-050	001	137	059	255	005	-100	-015	-002	001	-037									
16	-107	-241	-065	133	374	200	-029	088	235	027	338	352	047	-004	015	—	-498	-154	430	-085	281	084	303	-152	120	564	-043	-417									
17	-032	075	124	-205	-007	-111	-121	-167	-173	-158	-083	036	092	078	071	-498	—	-069	-108	020	-102	057	-018	082	-075	045	-064	180									
18	132	031	036	-333	-152	-394	-337	-359	-616	-311	-321	-033	159	-040	-050	-154	-069	—	547	639	701	230	-257	-245	-557	-387	431	455									
19	325	-070	-160	-194	-495	-371	-119	-217	-314	-150	-325	-114	022	010	001	-430	-108	547	—	410	100	259	-514	-198	-451	-654	359	478									
20	-266	-116	-158	-277	-184	-394	-296	-335	-309	-217	-309	206	035	132	137	-085	020	639	410	—	411	582	-323	-088	-184	-473	-001	255									
21	-185	-276	-162	-038	-007	-079	-160	-209	-045	-007	-168	007	-175	047	059	281	-102	701	100	411	—	329	-092	-223	-022	-161	152	047									
22	-216	-119	080	-242	079	-273	-232	-313	-212	-192	-187	220	054	239	255	084	057	230	259	582	329	—	-081	-171	-196	-178	091	095									
23	-273	145	304	111	360	214	088	116	141	024	121	632	468	-005	005	303	-018	-257	-514	-323	-092	-081	—	105	540	765	-246	-344									
24	-158	-060	-165	157	-159	146	238	171	159	141	-154	-120	077	-101	-100	-152	082	-245	-198	-088	-223	-171	105	—	127	182	-168	-064									
25	-302	082	036	225	308	242	210	227	268	218	062	115	-081	-021	-015	120	-075	-557	-451	-184	-022	-196	540	127	—	466	-420	-406									
26	-038	065	052	168	346	225	203	204	265	148	056	023	036	-006	-002	564	045	-387	-654	-473	-161	-178	765	182	466	-156	-307	—									
27	368	-187	008	-193	-217	-095	-172	-177	-184	-221	-092	062	236	019	001	-043	-064	431	359	-001	152	091	-246	-168	-420	-156	—	702									
28	238	-063	062	-279	-376	-274	-183	-214	-317	-301	-366	-159	055	-027	-037	-417	180	455	478	255	047	095	-344	-064	-406	-307	702	—									
Σ	3896	2853	3684	8069	4884	8300	7733	8197	8395	7365	5464	3573	2585	2771	2756	4987	2852	6777	7196	6743	3646	5267	5896	3912	6187	5786	5066	6702	—								
Інформацій-Нісь	20	24	21	4	18	2	5	3	1	6	14	23	28	26	27	17	25	8	7	9	22	15	12	19	11	13	16	10	—								

визначає час повного відновлення організму після фізичного навантаження.

Отже, даний факт можна пояснити впливом розвитку функцій серцево-судинної системи на результат вияву силових здатностей впродовж певного періоду часу, про що свідчить негативний знак коефіцієнта. Причому виконання присідань із максимальною інтенсивністю також вимагає реалізації силових здатностей, що підтверджує обґрунтованість вказаної взаємодії.

Всередині структури стану здоров'я студентів 1-го курсу взаємозв'язки на високому рівні мають показники систолічного та діастолічного ($r = 0,751$) артеріального тиску, а також результати проб Штанге та Генчі ($r = 0,731$), що є природним і закономірним для відносно здорової людини.

Заслугує на увагу взаємодія результатів проби Штанге та бігу на 100 м ($r = 0,632$), що, на нашу думку, викликано особливістю функціонування організму в умовах недостачі кисню, які є характерними і для виконання бігової вправи швидкісного характеру.

Найбільшу інформаційну значущість серед компонентів загальної фізичної підготовленості мають показники стрибків у довжину та вистрибування угору, віджимання, динамометрія 50 % максимальної та біг на 3000 м, що характеризують рівень розвитку швидкісно-силових здатностей, силової витривалості, м'язової чутливості та загальної витривалості.

Висновки

1. Аналіз кореляційних матриць структури стану здоров'я та фізичної підготовленості майбутніх педагогів, які навчаються на 1-му курсі Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова, дозволяє констатувати наявність статевих відмінностей щодо пріоритетів процесу розвитку фізичних здатностей з урахуванням оздоровчого ефекту.

2. У структурі фізичної підготовленості та здоров'я чоловіків і жінок найбільшою інформаційною значущістю володіють результати динаміки відновлення ЧСС після фізичного навантаження, однак, якщо у першому випадку найінформативніший компонент фізичної підготовленості займає тільки шосте місце за значущістю у загальній структурі, то у другому — вже третє. Даний факт може свідчити про визначальну роль рівня фізичного здоров'я у процесі розвитку фізичних здатностей даного контингенту, однак слід зауважити, що дана ситуація досягається за рахунок значної кількості взаємозв'язків на високому рівні між показниками вищезгаданої функціональної проби.

3. Незалежно від статі має місце взаємодія на високому рівні між результатами віджимання в упорі лежачи та компонентами функціональної проби, у жінок показник затримки дихання на вдиху взаємодіє на високому рівні з результатом кількості піднімань тулуба за 1 хв, а у чоловіків — з показником бігу на 100 м.

4. Пріоритетом фізичної підготовки як чоловіків, так і жінок у даному віці є розвиток швидкісно-силових здатностей, однак у чоловіків наступними за значущістю є силова витривалість, м'язова чутливість та загальна витривалість, а у жінок — відповідно, сила, швидкісна та силова витривалість.

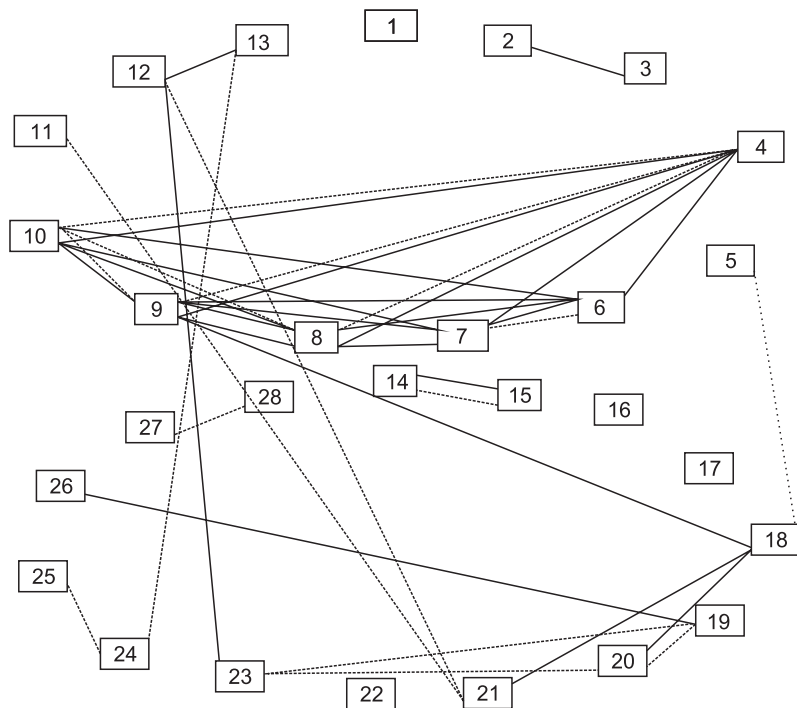


Рисунок 1 — Модель взаємозв'язків ($r > 0,6$) компонентів фізичної підготовленості та показників стану здоров'я студентів 1-го курсу гуманітарних спеціальностей

Умовні позначення: - - - - - дівчата; _____ юнаки; 1 — нахил тулуба; 2 — оберт руками; 3 — віджимання; 4 — стрибок у довжину; 5 — стрибок угору; 6 — підйом тулуба за 1 хв; 7 — вис на зігнутих руках (дівчата), підтягування (юнаки); 8 — біг 100 м; 9 — біг 400 м; 10 — 2000 м (дівчата), 3000 м (юнаки); 11 — біг 4 × 9 м; 12 — кистьова максимальна динамометрія; 13 — 50 % від максимальної кистьової динамометрії без зорового орієнтиру; 14 — ЖЕЛ; 15 — АТ сист.; 16 — АТ діаст.; (17—24 — ЧСС до та після 20 присідань за 30 с) 17 — ЧСС у спокої; 18 — ЧСС після навантаження; 19 — ЧСС на 1-й хв відновлення; 20 — ЧСС на 2-й хв відновлення; 21 — ЧСС на 3-й хв відновлення; 22 — ЧСС на 4-й хв відновлення; 23 — ЧСС на 5-й хв відновлення; 24 — час відновлення ЧСС; 25 — проба Штанге; 26 — проба Генчі; 27 — сума рухів у теппінг-тесті; 28 — середнє значення рухів у теппінг-тесті за 5 с

5. Визначення найінформативніших показників стану розвитку фізичних здатностей та вивчення взаємозв'язків компонентів фізичної підготовленості та здоров'я студентів (жінок та чоловіків, рис. 1) дозволяють ефективно управляти процесом їхнього фізичного вдосконалення з урахуванням природних закономірностей та оздоровчої спрямованості відповідних занять.

Перспектива подальших досліджень. Для розробки науково обгрунтованої технології впливу на організм студентської молоді засобами фізичної підготовки з метою оздоровлення необхідно провести дослідження не тільки статевих, а й вікових особливостей взаємодії показників стану здоров'я та розвитку фі-

зичних здатностей майбутніх фахівців, що планується здійснити у подальших дослідженнях.

1. *Апанасенко Г. Л.* Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МГП "Метрополис", 1992. — 124 с.

2. *Грибан Г. П.* Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища // Теорія і практика фіз. виховання. — 2004. — № 3. — С. 145—149.

3. *Єднак В. Д.* Фізичний стан та його корекція засобами фізичного виховання у юнаків-студентів віком 17—18 років // Матеріал наук.-практ. конф. "Актуальні проблеми розвитку руху "Спорт для всіх" у контексті європейської інтеграції України". — Тернопіль, 2004. — С. 325—327.

4. *Марчук В. А., Марчук С. А.* Проблемы физического развития и здоровья студентов в период обучения в вузе // Матеріали 3-ї Всеукр. наук.-практ. конф. "Здоров'я і освіта: проблеми та перспективи". ДонНУ, 2004. — С. 339—345.

5. *Присяжнюк С.* Критерії оцінювання успішності студентів з предме-

та "Фізичне виховання" // Фіз. виховання в школі. — 2003. — № 2. — С. 35—38.

6. *Раевский Р. Т., Канишевский С. М.* Социальный заказ на физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке // Теорія і практика фіз. виховання. — 2004. — № 3. — С. 37—42.

7. *Теория и методика физического воспитания* / Под ред. Т. Ю. Круцевич. — К.: Олимпийская литература, 2003. — Т. 1. — 424 с.

8. *Халайджі С.* Соціальне замовлення на професійно-прикладну психофізіологічну і психофізичну підготовку фахівців енергетичного комплексу // Матеріали 9-ї Всеукр. конф. аспірантів галузі фіз. культури і спорту. Львів, 2005. — Т. 3. — С. 129—133.

9. *Холодов Ж. К., Кузнецов В. С.* Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр "Академия", 2000. — 480 с.

10. *Чудная Р. В.* Адаптивное физическое воспитание. — К.: Наук. думка, 2000. — 358 с.

Перспективи підготовки спеціалістів з фізичної реабілітації

Резюме

Приведены данные, которые отражают состояние “здоровья нации” в Украине как интегративного показателя физического и социального здоровья граждан. Анализ обстановки в Украине и в других странах свидетельствует о необходимости разработки и внедрения подходов в повышении квалификации специалистов по физической реабилитации.

Summary

The data reflecting the state of the “nation’s health” in Ukraine as an integrating index of physical and social health of the nationals have been suggested. The analysis of the situation in Ukraine and other countries argues for the necessity of the development and introduction of new approaches to the advanced training of specialists in physical rehabilitation.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Розвиток незалежної України визначає формування нових соціально-економічних відносин як у межах країни, так і у міжнародному просторі. Однією з необхідних вимог на сучасному етапі є оптимізація системи підготовки фахівців у різних галузях.

Не є винятком і професійна підготовка майбутніх фахівців фізичної реабілітації, сфера діяльності яких спрямована на потреби людини й держави. Необхідні нові підходи до розробки змісту, форм і методів професійної підготовки фахівців нової формації, впровадження у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів сучасних інформаційних технологій. З одного боку, це зумовлено глибокими соціально-економічними трансформаціями суспільства, інтенсифікацією економічного розвитку, появою ринку роботи і ростом сектору освітніх послуг, що вимагають якісних змін у концептуальних основах професійної підготовки, перепідготовки і підвищенні кваліфікації даних фахівців. З іншого боку, під час переходу від постіндустріального суспільного розвитку до суспільства знань і інформацій інтенсивність науково-технічного прогресу стає справжнім випробуванням для біологічних, адаптаційних, соціогенних і інших механізмів пристосування до складних аспектів буття сучасної людини [1, 3].

Хронічна втома, гіпокінезія, надлишкова маса тіла, велика кількість шкідливих звичок, що перетворюються на хвороби, роблять життя нерадісним і позбавленим творчих осяянь.

Водночас обстановка в Україні, як і у більшості країн світу, характеризується прогресивним зниженням “здоров’я нації” як інтегративного показника фізичного, психічного і соціального здоров’я громадян. У нашій країні реальних важелів, що забезпечують формування відповідального ставлення людини до власного здоров’я, ніколи не існувало, незважаючи на те що ще засновниками радянської системи охорони здоров’я М.О. Семашком і З. П. Соловйовим була визначена профілактична спрямованість охорони здоров’я.

Протягом останнього десятиліття в умовах соціально-економічної кризи, що розгорнулася у країні, з’явилася й поширюється тимчасова незайнятість, стан здоров’я став фактором профвідбору і профнепридатності. Працездатне населення для підтримання свого іміджу перед роботодавцем різко, практично в два рази, скоротило число звертань по медичну допомогу. У результаті величезний масив патологічних станів продовжує розвиватися, що в підсумку веде до росту сукупності збільшення інвалідизації і передчасної смерті працездатного населення країни. Таким чином, у сучасних умовах стан здоров’я в буквальному розумінні став платою за виживаність.

Найпоказовішим прикладом відповідального ставлення людини до власного здоров’я є Сполучені Штати Америки, де добровільне медичне страхування виконує функцію системи охорони здоров’я. Розмір медичного страхового внеску залежить від ступеня використання застрахованим послуг медичних закла-

дів. Тому населення стає перед дилемою — не стежити за здоров'ям, хворіти, часто звертатися по медичну допомогу і платити при цьому високу страхову ставку чи стежити за станом власного здоров'я, вести здоровий спосіб життя, правильно і достатньою мірою відпочивати, повноцінно харчуватися, позбавлятися шкідливих звичок і, отже, обмежуватися символічною оплатою страхового поліса [7].

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дослідження проведено згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у галузі фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. за напрямом “Історичні, гуманітарні, організаційні, правові, соціально-економічні та програмно-нормативні основи розвитку фізичної культури і спорту”, відповідає завданням основної теми 1.2.3. “Організаційні інновації та змістовна корекція викладання дисципліни “Фізична реабілітація”

Мета дослідження — аналіз досліджень і виявлення сучасних інновацій у підготовці реабілітологів.

Методи дослідження. Аналіз літератури та даних сучасних досліджень в цій галузі і визначення перспектив.

Результати дослідження та їх обговорення. Надзвичайно актуальною стає проблема підготовки кваліфікованих фахівців, які б могли реалізувати комплекс оздоровчо-відновних технологій, спрямованих на оздоровлення населення й адаптацію його до проживання у сучасних умовах. Методично це реалізується за допомогою застосування дозованого фізичного навантаження у поєднанні з медико-біологічним і психолого-педагогічним забезпеченням, якому повною мірою відповідає фахівець із фізичної реабілітації, тому що в основу підготовки реабілітоло-

га у плані лікувально-реабілітаційних технологій покладено питання про стан здоров'я людини [3, 6].

Великий і багатогранний комплекс гострих питань, пов'язаних з різноманітними травмами і захворюваннями, давно перестав бути суто медичним і набув глобального характеру через стійкість і складність порушень функцій. Це супроводжується тривалою і найчастіше стійкою втратою працездатності, що ставить реабілітацію у ряд найважливіших соціально-економічних проблем.

Відомо, що травми і захворювання опорно-рухового апарату і нервової системи за рівнем смертності і втрати працездатності нині випереджають всі інші хвороби разом узяті. Загальна інвалідність після травм і ортопедичних захворювань становить 25 %.

Багато людей, що стали жертвами різних захворювань серця і судин, але врятованих медиками від трагічних наслідків, досить часто стають інвалідами. На початку нового тисячоріччя кількість інвалідів в Україні досягла 2 млн осіб.

До різкого зниження функціональних спроможностей організму веде ішемічна хвороба серця (1468 випадків на 100 тис. населення в Україні). Тромбоз, атеросклероз вінцевих артерій, стрес і, як результат, інфаркт міокарда виникають у 20 % хворих на ішемічну хворобу серця (ІХС).

Не секрет, що 80 % хворих після перенесеного інсульту на завжди втрачають можливість працювати.

Особливу тривогу викликає погіршення стану здоров'я дітей і підлітків. Понад 70 % дітей дошкільного віку мають серйозні відхилення за показниками здоров'я, а до кінця навчання у школі цей показник збільшується до 90 %.

За статистикою 26 % хворих втратили працездатність і перейшли до категорії інвалідів через несвоєчасне і нерегулярне проведення відновного лікування і

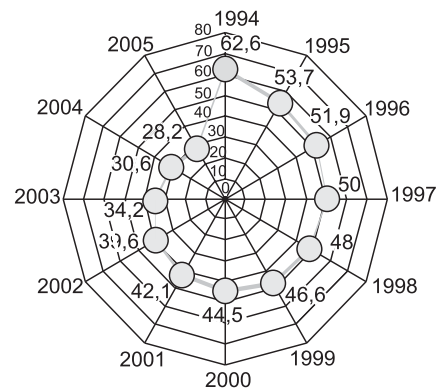


Рисунок 1 — Динаміка моніторингу здоров'я населення України за період 1994—2005 рр.

недооцінювання основних засобів фізичної реабілітації, спрямованих на відновлення втраченої рухової функції [4, 6].

Дослідження, проведені в різних країнах, і накопичений там досвід дозволили виявити ряд моментів, що змусили працівників відповідних інстанцій змінити свій погляд на традиційні шляхи у підготовці фахівців: медик і викладач фізичного виховання. У ряді країн (США, Канада, Німеччина, Франція, Ізраїль) це вже привело до створення нової системи підготовки фахівців з реабілітації, що поєднують медичні і фізкультурно-педагогічні знання, уміння й навички.

Система охорони здоров'я США не тільки високотехнологічно оснащена, але й найдорожча у світі. Медичну допомогу надають державні і благодійні лікарні й амбулаторії, а також приватні лікарні і лікарі. Країна витрачає на охорону здоров'я 19 % валового національного доходу — більше всіх у світі.

В Україні за останні 10 років обсяг відрахувань на медичне обслуговування на 1 мешканця збільшився у 9 разів, водночас у 2,2 раза зменшився відсоток умовно здорового населення. Відповідно до рекомендацій ВООЗ (2006) показник частини умовно здорового населення у цивілізованих країнах світу має становити 72—85 % загальної чисельності (рис. 1) [4].

Економісти дійшли висновку, що ігнорувати проблему від-

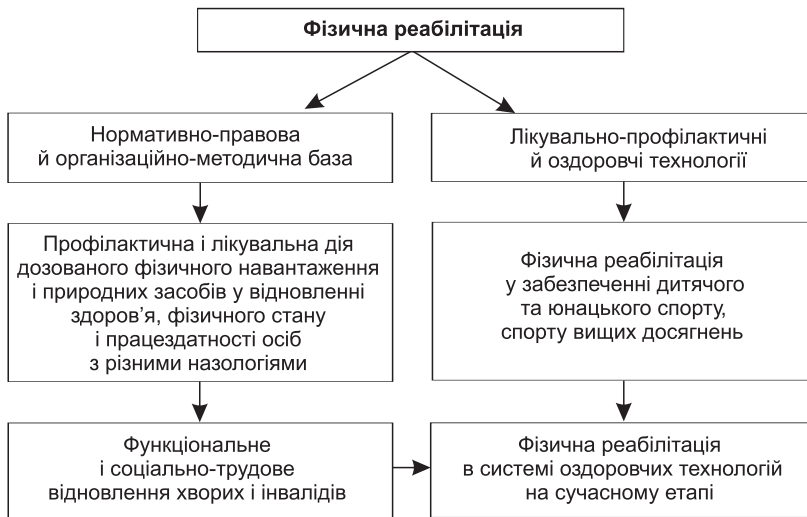


Рисунок 2 — Формування структури фізичної реабілітації як галузі науки

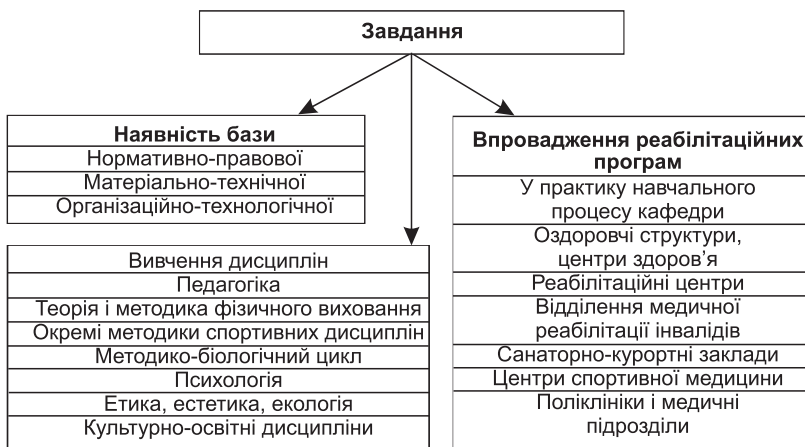


Рисунок 3 — Структура розвитку дисципліни "Фізична реабілітація"

новлення працездатності хворих (у грошовому вираженні) значно дорожче, ніж проводити активну реабілітацію на ранній стадії захворювання, коли ще можна відновити здоров'я хворого до максимально можливого рівня його фізичної, психологічної і соціально-економічної повноцінності [7].

За даними експертів комітету ООН, кожен витрачений на реабілітацію долар швидко амортизується і повертається в десятикратному розмірі, а витрати на попередження інсульту у 10 разів менші, ніж його лікування.

Дійсно, лише дуже багата країна може дозволити собі збільшувати число інвалідів і соціально залежних осіб, тому реабілітація є не розкішшю або надмірністю, а важливим практичним завданням охорони здоров'я. У "Доповіді наради ВООЗ"

підкреслюється, що метою лікування хворого є не тільки збереження його життя, але й здатності до незалежного існування.

Звідси йде цілеспрямований характер всієї системи реабілітації, а отже і її завдання в інтересах насамперед самого хворого, його близьких і всього суспільства.

Реабілітація зайняла вважливе місце серед провідних медико-соціальних напрямів, розроблюваних у всьому світі. Наукові дослідження впливу засобів реабілітації чітко показали, що правильно вибрана програма може повернути до активного життя 50 % тяжкохворих (рис. 2).

В Україні реабілітацією займаються лікарі загального профілю, які спеціалізуються потім у вузьких сферах медичних знань (кардіологія, неврологія, травматологія та ін.). Світовий досвід свід-

чить про доцільність створення реабілітаційних бригад, у яких лікар-клініцист по праву координує роботу психологів, соціологів, фізіотерапевтів, рефлексотерапевтів і реабілітологів.

В Україні в 26 навчальних закладах передбачено підготовку фахівців із фізичної реабілітації на основі формування знань, умінь і спеціальних рухових навичок на рівні бакалавра, магістра і кандидата наук (рис. 3).

Вивчаючи медико-біологічні й соціально-психологічні науки, реабілітолог має бути насамперед добрим педагогом — фахівцем із фізичного виховання, фізичної культури і мати глибокі знання про патологічні процеси хвороб, з якими йому доведеться зустрічатися.

Він зобов'язаний уміти визначити методи і засоби загального і локального або, краще сказати, специфічного впливу на організм, а також диференціювати навантаження залежно від виду патології й стану хворого.

З огляду на те що в українській Цільовій комплексній програмі "Фізичне виховання — здоров'я нації" йдеться про доцільне використання кадрового потенціалу у фізкультурно-оздоровчій сфері, підвищення якості підготовки фахівців, впровадження сучасних наукових досягнень, необхідно звернути увагу на ряд проблем у підготовці фахівців-реабілітологів і намітити деякі перспективи розвитку дисципліни [6].

Ще в 1997 р. Держкомспорт України погодив із Міністерством праці і соціального захисту України кваліфікаційну характеристику професії "Фахівець з фізичної реабілітації". Спеціальність була затверджена Кабінетом Міністрів України і внесена до "Класифікатора професій", однак дотепер у складі Державного стандарту вищої освіти України відсутня "Освітньо-кваліфікаційна характеристика фахівця з фізичної реабілітації."

Крім того, у лікувальних та оздоровчих установах Міністерства охорони здоров'я анульовано посади інструкторів-методистів із лікувальної фізкультури, де багато років працювали випускники інститутів фізкультури й оплата була за тарифною сіткою лікаря-терапевта.

У листопаді 2001 р. Міністерство охорони здоров'я України за підписом міністра надіслало до органів і установ охорони здоров'я Інструктивний лист, де рекомендувалося вводити у профільних лікувально-профілактичних установах посади фахівців із фізичної реабілітації і брати на них випускників вищих навчальних закладів фізичної культури III—IV рівня акредитації. Посадові оклади рекомендувалося встановлювати на рівні лікарів інших спеціальностей, однак дотепер ніяких змін не відбулося [2].

Також існує проблема змісту навчально-методичної документації для підготовки фахівців з фізичної реабілітації у різних навчальних закладах, приватних і державних, що не мають кваліфікованого потенціалу науково-педагогічного складу і клінічних баз, необхідних для підготовки у цій галузі.

Аналіз змісту деяких навчальних програм показав, що підготовка ведеться з різних дисциплін, різною кількістю годин, особливо з клінічної практики. Не зовсім коректно включати до програми підготовки реабілітологів такі дисципліни, як рентгенодіагностика (32 год), цитологія (54 год), тоді як основи фізичної реабілітації становлять тільки (42 год) на весь термін навчання.

У такий спосіб дуже важливою перспективою подальшого розвитку дисципліни і підготовки фахівців із фізичної реабілітації є:

- створення уніфікованої навчальної програми з доповненням і новим підходом до змісту, а також впровадження сучасних інформаційних і практичних реабілітаційних технологій;

- поліпшення якості навчання як основи формування загального наукового й освітнього процесу.

Для цього є необхідним:

- підвищення кваліфікації науково-педагогічного складу кафедр шляхом захисту дисертацій; проходження курсів підвищення кваліфікації молодих педагогів; стажування у провідних спеціалістів України і за кордоном;

- створення інформаційно-обчислювального комп'ютерного центру з базою даних із фізичної реабілітації;

- виходи в систему "Інтернет" і доступ до електронної пошти;

- забезпечення сучасною навчально-методичною літературою та електронним каталогом;

- міжнародне співробітництво для підвищення кваліфікації майбутніх фахівців сфери фізичної реабілітації, обміну сучасним науково-методичним і практичним досвідом із науково-освітніми установами, реабілітаційними центрами, такими як Тартуський університет (Естонія), Мюнхенський дитячий реабілітаційний центр (Німеччина), Братиславська асоціація реабілітологів (Словенія), Каліфорнійський Міжнародний університет дитини (Лос-Анджелес, США), з реабілітаційними центрами Росії і Білорусії;

- водночас бажано використати й українські реабілітаційні центри, такі, як Трускавецький центр Володимира Козьякина, що розробив і впровадив у практику систему інтенсивної нейрофізіологічної реабілітації, Вертебрально-оздоровчий центр Євмінова, Фітнес-центр Національного університету фізичного виховання і спорту України;

- проведення студентських олімпіад із фізичної реабілітації;

- укладання угод про наукове і творче співробітництво із провідними науково-дослідними інститутами, клініками, реабілітаційними центрами і санаторіями, а також ознайомлення, обмін літературою і практичним досвідом з кафедрами, що здійснюють підготовку фахівців із фізичної реабілітації.

Під час проведення аудиторних занять, клінічної практики і стажування мати можливість використовувати сучасні реабілітаційні інновації і технології, для тренування опорної функції і відновлення навички ходьби при травмах і захворюваннях ОРА і нервової системи використовувати спеціальні функціональні гімнастичні підставки, стійки, доріжки, поручні, маятникові і блокові установки, функціональні терапевтичні столи.

Перспективи подальших досліджень полягають у науковому обґрунтуванні використання сучасних інноваційних технологій у підготовці фахівців із фізичної реабілітації.

1. Герцик М. С., Герцик А. М. Організаційно-методичні особливості підготовки фахівців з фізичної реабілітації // Кінезіологія в системі культури: Матеріали конференції. — Івано-Франківськ: Плай, 2001. — С. 7—8.

2. Лист Міністра Міністерства охорони здоров'я України органам та закладам охорони здоров'я № 11.03-04/22 від 5.11.2001 р.

3. Ніколаєнко С. Забезпечення якості вищої освіти — важлива умова інноваційного розвитку держави і суспільства // Освіта України. — № 16—17. — 27 листоп. 2007 р.

4. Рудень В. В., Сидорчук О. М., Готор Т. Г. Стан системи охорони здоров'я населення у країні з ринковими перетвореннями: проблеми та шляхи вирішення // Новості медицини і фармації. — № 9, 2007. — С. 26—28.

5. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання — здоров'я нації". — К, 1998. — 48 с.

6. Щепин В. О., Тишук Е. А. Опыт зарубежного здравоохранения: уроки и выводы // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — № 5, 2005. — С. 43—50.

Застосування мануальної терапії у комплексі фізичної реабілітації пацієнтів із міофасціальною дисфункцією

Резюме

В статті представлені результати обстеження 180 пацієнтів з міофасціальним болевим синдромом. Предложено двухнедельный курс усовершенствованной методики физической реабилитации, включающий психокоррекционную часть, методику мануальной терапии (массаж, постизометрическая релаксация мышц и мобилизация), а также ЛФК. Проведена оценка его эффективности.

Summary

The results of examining 180 patients suffering from myofascial pain syndrome have been presented in the article. A two-week course of refined process of physical rehabilitation including psychocorrective component, methods of manual therapy (massage, postisometric muscle relaxation and mobilization) as well as medical physical training. Estimation of its efficiency has been stated.

Постановка проблеми. Міофасціальна дисфункція — складний психофізіологічний процес, що виявляється болем, зумовленим ураженням скелетних м'язів із формуванням у напружених м'язах тригерних точок, які стають генераторами патологічної рефлекторної системи [1, 5].

Незважаючи на тривалу історію вивчення міофасціальної дисфункції, дотепер не розроблено адекватних схем відновного лікування, що враховують центральні та периферичні (суглобні блокади хребтово-рухових сегментів, тригерні гіпертонуси у м'язах) механізми формування даної патології [2, 3, 10].

На жаль, в Україні практичні лікарі зазвичай пов'язують міофасціальний біль у спині та шиї з остеохондрозом хребта, не проводять комплекс необхідних діагностичних процедур і тому кількість ускладнень від здійснюваного ними лікування збільшується у геометричній прогресії [8, 9].

На міофасціальний біль найчастіше страждають люди працездатного віку від 20 до 50 років, при цьому найбільш виражений біль спостерігається у віці 50 — 64 роки. У віковому періоді від 20 до 64 років від болю в спині та шиї страждають 24 % чоловіків і 32 % жінок. Тривогу викликає той факт, що 12—26 % дітей і підлітків також скаржаться на біль у різних ділянках спини. Серед жінок, за даними різних авторів, поширеність міофасціального болю сягає 19—67 % усієї популяції, при цьому пік больових відчуттів припадає на вік 35—45 років. Понад три чверті суспільства страждають на біль у різних ділянках спини та шиї у певний

період їхнього життя. Економічні витрати, пов'язані із міофасціальним болем, тільки у Північній Америці в 2000 р. становили 50 млрд американських доларів. З 18 млн американців, які на даний час мають біль у спині, часткову втрату працездатності спостерігають у 8 млн, повну — у 2,4 млн. Щорічні втрати робочих днів унаслідок міофасціальної дисфункції становить 1400 днів на 1000 працюючих, що дорівнює 25 % від усіх днів непрацездатності. Тому ця проблема відмічається високою соціально-економічною значущістю і потребує впровадження нових, патогенетично зумовлених реабілітаційних методик, що є завданням сучасної реабілітаційної науки [4, 6, 7].

Аналіз літературних джерел. Тривала больова імпульсація є наслідком розгортання у периферичній та центральній нервовій системі ряду послідовних змін, що поступово набувають характеру типового патологічного процесу. Біль, набуваючи хронічного характеру, стає не тільки одним із симптомів захворювання, а й включається у його патогенез, змінюючи функціональний стан головного мозку та викликаючи психофізіологічну активацію з посиленням м'язового напруження і, відповідно, болю. Формується порочне коло, аспекти якого недостатньо враховуються працівниками практичної охорони здоров'я. Крім того, з одного боку, існує гіпердіагностика остеохондрозу хребта як причини м'язового скелетного болю (А. А. Скоромець, 2000; В. А. Карлов, 2000 та ін.), а з іншого — частота больових

синдромів пов'язана із вираженістю стресу та особливостями емоційної сфери у хворих на міофасціальну дисфункцію [4, 5, 7, 8, 10].

Тому, незважаючи на велику кількість робіт, присвячених больовим синдромам, до сьогодні не уточнено деякі аспекти міофасціальної дисфункції, зокрема в спині та шиї, та не розроблено диференційований підхід до їх терапевтичної корекції.

Дослідження виконано згідно з планом НДР у сфері фізичної культури і спорту Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

Мета дослідження — вивчення дії методів мануальної терапії у комплексі фізичної реабілітації на вираженість больового синдрому і його динаміку у процесі лікувально-реабілітаційних заходів.

Методи дослідження: 1) нейроортопедичне обстеження, що включало суб'єктивні методи дослідження (аналіз скарг, анамнез хвороби та життя), об'єктивні методи дослідження (огляд, пальпаторне обстеження, діагностика зон шкірної гіперестезії, тригерних зон та функціональних блоkad хребцево-рухових сегментів хребта, специфічних неврологічних симптомів, виявів міофасціальної дисфункції) та комплекс біохімічних досліджень;

2) оцінка інтенсивності больового синдрому за допомогою комбінованої вербально-аналогової шкали. При цьому визначався індекс дескрипторів (кількість вибраних слів, характеристик) та індекс рангів (суму рангів кожної з характеристик) і індекс рангів (суму рангів кожного з дескрипторів). На 10-сантиметровій аналоговій шкалі хворий відмічав рівень інтенсивності болю в сантиметрах, кожним 2 см відповідав дескриптор: 2 "слабкий", 4 "помірний", 6 "сильний", 8 "дуже сильний", 10 "нестерпний" біль.

Обстеження проводили до лікування і після курсу мануальної терапії в комплексі фізичної реабілітації та базисним лікуванням;

3) статистична обробка результатів проводилася за методом варіаційної статистики з обчисленням *t* критерію Стьюдента для однорідних груп.

Організація дослідження. Реабілітацію пройшли 180 пацієнтів із больовим синдромом у ділянці спини та шиї. Першу клінічну групу становили 82 пацієнти (45,6 %), до яких була застосована медикаментозна терапія з фізіотерапевтичними, бальнеологічними засобами. У другу групу входили 98 пацієнтів (54,4 %), до яких крім указаних вище лікувально-реабілітаційних заходів було застосовано удосконалену нами програму фізичної реабілітації із використанням методу мануальної терапії, лікувального масажу та психорелаксації. Головною особливістю цієї системи було дотримання основних принципів, яким дамо коротку характеристику.

Принцип психосоматичної спрямованості пов'язаний із дією стресових факторів на кіркові центри головного мозку: це рівень психологічної проблеми, що виникає у людини і є первинною ланкою патогенетичних змін у м'язах. Тому реабілітація цих пацієнтів повинна починатися з психорелаксації. З цією метою ми застосували дихальну гімнастику й аутотренінг.

Принцип механічної спрямованості є наслідком дії зовнішніх факторів або компенсаторної реакції організму: поява рефлекторних зон шкірної гіперестезії, тригерних зон та функціональне блокування суглобних компонентів хребцево-рухових сегментів. Корекцію цього стану ми проводили за допомогою відповідної методики лікувального масажу та мануальної терапії.

Принцип ембріональної пози, який відображає підсвідоме прагнення випробувати стан розширення простору, розслаблення і захищеності, які відчуває плід

під час внутрішньоутробного періоду. Для цього застосовували техніку перинатальної релаксації (вправи, які імітували пози плода в утробі матері).

Об'єднавши зазначені складові частини, відповідно до патогенезу захворювання, ми отримали таку програму реабілітації:

1. Психокорекційна частина, тривала 10 — 15 хв і супроводжувалася розслабленням і відчуттям тепла у тілі пацієнта.

2. Мануальна терапія: масаж, постізометрична релаксація м'язів та мобілізація. Методика масажу залежала від стану міофасціальної дисфункції.

М'язи зі зниженим тонусом (гіпотонія) на дотик м'які і мляві. Шкіра стоншена, жировий шар розвинутий слабо. Причини: захворювання нервової системи (парези), тривала іммобілізація після травматичних ушкоджень, хронічна перевтома при тривалих навантаженнях.

Завдання: 1) активізувати кровообіг для поліпшення трофічних процесів; 2) підвищити тонус ослаблених м'язів; 3) задіяти механічне виведення продуктів розпаду з м'язової тканини.

Методика масажу: погладження (різними способами) — 1,5—2 хв, вижимання з обтяженням — 1,5—2 хв, розтирання (фалангами зігнутих пальців, основою долоні, подушечками 4 пальців) — 2—3 хв, розминання (глибоке різними способами, чергуючи зі струшуванням) — 5—8 хв, ударні прийоми (рубання, постукування) — 1,5—2 хв, пасивні та активні рухи 5—8 хв. Всі прийоми виконують дуже інтенсивно за стимулюючою (тонізуючою) методикою!

Тугі на дотик м'язи — при пальпації відчувається високий тонус, сильний опір натисканню (гіпертонус м'язів). При розтягненнях та скручуванні з'являється біль, шкіра фактично не захоплюється. Причини: гостре нервово перенапруження, фізичне перенапруження.

Завдання: 1) зняти психоемоційне навантаження; 2) зни-

зити тонус м'язів; 3) сприяти активному механічному видаленню продуктів розпаду; 4) активізувати кровообіг.

Методика масажу: основні масажні прийоми — комбіноване погладжування (5—8 хв); розминання (1,5—2 хв) — легке, поверхнєве, ритмічне; струшування (1,5—2 хв); пасивні рухи зі збільшеною амплітудою у повільному темпі (5—8 хв). Всі прийоми виконують у повільному темпі, надаючи седативну дію і релаксуючий ефект.

М'язи з дуже високим тонусом (судомні). На дотик — дуже болючі і чутливі. При пальпації спостерігається різке напруження і гіперестезія шкіри. Причини: гостре перевтомлення, стан після тривалого фізичного перевантаження або багаторазових різких і потужних скороченнях м'язів на фоні стомлення. Також можливе настання подібного стану при запаленні м'яза під час переохолодження.

Завдання: 1) усунути стан стійкого напруження м'яза; 2) сприяти активному відтоку венозної крові (відсмоктуючий масаж м'язів, що розташовані вище), тим самим покращуючи лімфообіг і сприяючи ліквідації запалення.

Методика масажу: погладжування (8—10 хв), розминання захоплюючи з валянням (10—12 хв.), повільні пасивні рухи (5—7 хв).

Тригерні точки — болючість у місцях м'язових ущільнень. При їх пальпації виникає не тільки місцевий, а й іррадіюючий біль. М'язові ущільнення виникають через патологічну імпульсацію із патологічно змінених тканин м'язів. При цьому змінюється колоїдний стан м'язів і їхня трофіка, що веде до виникнення болючих ущільнень різної форми, величини — м'язових вузлів [4,7]. Причини: нервові перенапруження, тривала статична робота мінімальної інтенсивності, іритація рецепторного апарату хребта, переохолодження, фізичне перенапруження.

Завдання: 1) зняти нервово-психічне напруження; 2) активі-

зувати кровообіг для поліпшення трофічних процесів; 3) усунути болючість.

Методика масажу: за вираженого больового синдрому застосовується релаксуючий масаж (погладжування, легке розтирання, неглибоке розминання). У міру стихання больового синдрому виконується більш енергійне розтирання і глибоке розминання уражених м'язів.

Також використовується міопресура. Це вид м'якої дії на тригерні пункти м'яза пальцевим натискуванням протягом 1—2 хв. Нині цю методику ліквідації міофасціальних тригерних пунктів описують як ішемічну компресію, міотерапію. На думку авторів, сильне й тривале натискування міогенного тригерного пункту викликає фазні зміни кровотоку (ішемію і реактивне повнокрів'я), що є основою лікувального ефекту.

Сутність постізометричної релаксації м'язів полягає у поєднанні короточасної ізометричної роботи (до 10 с) і пасивного розтягнення м'яза у подальшому. Внаслідок цього м'яз релаксується, знижується болючість, ліквідуються різні локальні м'язові гіпертонуси.

Мобілізаційні прийоми використовувалися у вигляді спірально-подібних рухів, частіше у вигляді скручування на фоні тракції м'язів за принципом "руху по спіралі". З погляду загальної біомеханіки хребет разом з особливим розташуванням м'язів навколо нього утворює кінематичний ланцюг з великою кількістю ступенів свободи. Експериментально встановлено, що найоптимальнішою фізіологічною формою руху за такої анатомічної та функціональної будови даної системи є рух по спіралі, що включає об'ємні рухи з елементами тракції і ротації.

Один реабілітаційний курс становив 10 сеансів. Під час проведення реабілітації та після неї хворий виконував комплекси вправ із лікувальної фізкультури, що відповідали наведеним вище принципам.

Експериментальну роботу було проведено на базі Куйбишевської центральної районної лікарні у Запорізькій області. Протягом усього періоду теоретико-експериментальної роботи автор особисто брав участь в апробації і практичній реалізації розробленої програми з фізичної реабілітації пацієнтів із міофасціальним больовим синдромом, займаючись лікувально-реабілітаційною діяльністю на посаді масажиста, спеціаліста з мануальної терапії поліклініки Куйбишевської ЦРЛ (сmt Куйбишеве Запорізької області).

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз клінічних даних і результатів тестування хворих за візуальною аналоговою шкалою показав, що на початку дослідження інтенсивність больового синдрому у контрольній групі хворих була на рівні $4,72 \pm 0,35$, а в експериментальній групі $4,08 \pm 0,63$, тобто в межах між помірним і сильним болем. Після проведення нашої удосконаленої програми реабілітації з використанням мануальної терапії спостерігали поліпшення стану в усіх обстежених із позитивною динамікою. Індекс вираженості больового синдрому у першій групі становив $3,39 \pm 0,48$ ($t = 3,45$; $p < 0,01$), а у другій — $1,4 \pm 0,51$ ($t = 4,74$; $p < 0,01$). Щоб оцінити клінічну інформативність отриманого результату, ми проаналізували структуру болю, його сенсорні якості. До лікування хворі віддавали перевагу сенсорним характеристикам болю. Такий висновок ґрунтується на тому, що відсоток вибору дескрипторів в 1,7 раза, а сума рангів в 2,3 раза більші у сенсорній шкалі ніж афектній. Після лікування хворі також віддавали перевагу сенсорній шкалі. Відсоток вибору дескрипторів 1—13 був у 2,1 раза більший за показники афектної шкали як у першій, так і в іншій групі пацієнтів.

Таблиця 1 – Динаміка показників больового синдрому в процесі реабілітації пацієнтів із міофасціальним больовим синдромом (М ± m, бали)

Показник	Зсув показника		t	p
	I група	II група		
Індекс дескрипторів 1—13	1,5 ± 0,71	3,16 ± 1,16	1,22	< 0,01
Сума рангів 1—13	4,27 ± 2,13	6,54 ± 2,45	0,68	< 0,01
Індекс дескрипторів 4—19	1,03 ± 0,34	1,5 ± 0,66	0,63	< 0,01
Сума рангів 14—19	1,47 ± 0,65	2,63 ± 0,99	0,98	< 0,01
Сума рангів 20	0,53 ± 0,26	0,9 ± 0,22	1,08	< 0,01
Загальний індекс дескрипторів	2,93 ± 1,11	5,17 ± 1,86	1,03	< 0,01
Ранговий індекс болю	6,7 ± 2,64	10,2 ± 3,69	0,77	< 0,01
Індекс вираженості больового синдрому	1,43 ± 0,44	2,75 ± 0,55	1,86	< 0,01

Незважаючи на перевагу вибору пацієнтами дескрипторів і рангів підшкел 1—13, у процесі реабілітації у першій групі істотні зміни відбулися в афектній складовій больового синдрому. Індекс дескрипторів 14—19 у першій групі пацієнтів становив до лікування $3,31 \pm 0,34$, а після реабілітації $2,32 \pm 0,36$. Сума рангів 14—19 у процесі реабілітації істотно не змінилася, хоча є тенденція до її зниження. В експериментальній групі застосування методів мануальної терапії та психорелаксації сприяло значному зниженню як сенсорної, так і афектної складової больового синдрому. Під час порівняння абсолютних величин зсуву складових болю у першій і другій групах пацієнтів особливих відмінностей нами не виявлено (табл. 1).

При дослідженні біохімічних складових сечі — вмісту оксипроліну, сумарного рівня уронових кислот та кальцію у добовій порції сечі — ми помітили, що позитивніші зміни біохімічних показників опорно-рухового апарату (особливо рівня уронових кислот) корелювали з суттєвішими результатами клінічного покращання стану здоров'я пацієнтів у цій групі (покращання самопочуття, зникнення або зменшення больового синдрому, нормалізація тону паравертебральних м'язів, ліквідація функціональних блоkad хребта). Так, зниження вмісту уронових кислот дійсно свідчило про глибокі морфофункціональні зміни міжхребцевих дисків і тому стало критерієм якості реабілітаційних заходів (табл. 2).

Статистичний аналіз даних біохімічних показників показав, що на початку реабілітації суттєвої різниці у значеннях біохімічних тестів між обома групами не було. Всі показники на початку тренувань були у межах норми, крім вмісту уронових кислот, який був підвищеним, що у цілому характерно для початкових дистрофічних змін у тканинах опорно-рухового апарату. З таблиці 2 видно, що рівень фосфору в основній і контрольній групах не змінювався. Вміст кальцію у контрольній групі мав тенденцію до зростання порівняно з даними на початку занять, що пов'язано з розсмоктуванням остеоміофіброзу та відкладенням надлишків кальційфосфатних солей у тканинах опорно-рухового апарату. В експериментальній групі рівень кальцію був майже однаковим як до, так і після реабілітації і не виходив за межі референтної норми. Не змінювався і вміст оксипроліну в сечі осіб, які займалися за обома методиками. Однак вміст уронових кислот зменшувався в експериментальній групі більшою мірою, ніж у контрольній (на 79,2 та 47,2 % відповідно). Це є свідченням позитивішо-

го впливу занять за методикою, застосовуваною в експериментальній групі.

Висновки. Таким чином, на підставі клінічних та біохімічних методів дослідження і порівняльного аналізу за загальноприйнятими реабілітаційними методиками можна стверджувати, що застосування мануальної терапії у комплексі фізичної реабілітації є безпечним і ефективним. Нами не було відмічено жодного випадку погіршення стану пацієнтів. Отримані дані свідчать про позитивну динаміку за рахунок зменшення больового синдрому і покращання функціонального стану пацієнтів із даною проблемою.

Перспективи подальших досліджень. Планується проведення аналізу гемодинамічних порушень регіонарного і центрального кровообігу, що відмічається у хворих з даною патологією, за допомогою інструментальних досліджень (реоенцефалографія — РЕГ, реовазографія — РВГ).

1. Белова А. М. Нейрореабілітація. — М.: Медицина, 2000. — 360 с.

Таблиця 2 – Біохімічні компоненти у добовій сечі хворих після методики реабілітації (М ± m)

Група	Фосфор, г · доба ⁻¹		Кальцій, мг · доба ⁻¹		Оксипролін		Уронові кислоти	
	до	після	до	після	до	після	до	після
Контрольна	0,96 ± 0,11	1,05 ± 0,15	186,8 ± 5,04	227,4 ± 45,2	27,7 ± 8,8	25,1 ± 5,5	8,33 ± 1,8	5,7 ± 0,7
Експериментальна	0,96 ± 0,16	0,96 ± 0,08	132,5 ± 28,4	189,6 ± 27,3	29,3 ± 3,8	24,6 ± 2,4	8,37 ± 2,2	4,7 ± 0,7
Норма	0,44—2,2		100—300		11—39		3,8—4,8	

2. Васильева Л. Ф. Мануальная диагностика и терапия. Клиническая биомеханика и патофизиология. Руководство для врачей. — СПб.: Фолиант, 2000. — 400 с.

3. Веселовский В. П. Практическая вертебрология и мануальная терапия. — Рига: Зинатне, 1991. — 344 с.

4. Григорьева В. Н. Хронические боли в спине. Психологические особенности пациентов. Возможности терапии // Боль. — 2004. — № 3. — С. 2—12.

5. Иваничев Г. А. Мануальная медицина. — Казань, 2000. — 650 с.

6. Латогуз С. И. Руководство по технике массажа и мануальной терапии. — М.: ООО "Издательство АСТ"; Харьков: "Торсинг", 2001. — 192 с.

7. Поворознюк В. В. Біль у нижній частині спини // Журнал практичного лікаря. — 2005. — № 6. — С. 24 — 30.

8. Стояновський Д. М. Біль у ділянці спини та шиї. — К.: Здоров'я, 2002. — 392 с.

ТЕОРІЯ ^{1/2008} **І МЕТОДИКА** **ФІЗИЧНОГО** **ВИХОВАННЯ** **І СПОРТУ**

9. Ходарев С. В., Гавришев С. В. Принципы и методы лечения больных с вертеброневрологической патологией. — Ростов н/Д., 2001. — 608 с.

10. Юрик О. Є. Неврологічні прояви остеохондрозу: патогенез, клініка, лікування. — К.: Здоров'я, 2001. — 344 с.

Систематизація напрямів підготовки спеціалістів у ВНЗ згідно з вимогами до психофізичних особливостей професійної діяльності

Резюме

Теоретически обоснованы и систематизированы направления подготовки студентов вузов в соответствии с требованиями к психофизическим особенностям профессиональной деятельности, которые дают основание для формирования структуры и содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов.

Summary

The fields of training of the higher educational institution students subject to the demands of psychophysical peculiarities of their professional activity, which found the formation of structure and contents of student professional-applied physical training, have been theoretically substantiated and systemized.

Постановка проблеми.

Трансформація системи підготовки спеціалістів у вищій школі в умовах інтеграції в європейський освітній простір згідно з домовленостями, прийнятими на Бергенській конференції (2005 р.) міністрами освіти, передбачає до 2007 р. розпочати, а до 2010 р. завершити розробку національних структур класифікації переліків напрямів, за якими здійснюється підготовка фахівців, сумісних із Всеосяжною структурою кваліфікацій для загальноєвропейського простору вищої освіти [4].

На даному етапі функціонування вищої освіти відповідно до Постанови Кабінету Міністрів України “Про перелік напрямів, за якими розпочинається підготовка фахівців у вищих навчальних закладах за освітньо-кваліфікаційним рівнем бакалавра” від 13 грудня 2006 року № 1719 визначено точку виміру у створенні національних стандартів вищої освіти третього покоління. Нині у ВНЗ України здійснюється підготовка фахівців із 48 галузей знань за понад 140 напрямками і спеціальностями.

Класифікація спеціальностей необхідна для обґрунтування і створення систематизації напрямів підготовки і спеціалізації згідно з вимогами до теоретико-методичного обґрунтування системи професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) студентів ВНЗ. Класифікація та систематизація повинні забезпечувати валідну діагностику професійних інтересів, нахилів, здатностей. При цьому постає проблема відсутності критеріїв,

що дозволили б об'єднати професії у групи і дали б можливість обґрунтувати універсальну систему ППФП студентів, створити актуальний перелік професій у ВНЗ. Цей перелік повинен мати науково обґрунтовану систематизацію і бути стислим. Вивчення літературних джерел, існуюча практика показали відсутність подібної систематизації і, відповідно, ефективної теоретико-методичної системи ППФП студентів усіх спеціальностей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Першим, хто здійснив групування професій із метою професійного вдосконалення, був В. В. Белинович (1961). Він запропонував об'єднати професії у чотири групи. Перша група — професії, що характеризувались розумовою працею різного ступеня напруженості, від легкої і різноманітної до дуже напруженої і одноманітної. Друга група — види праці, пов'язані з виконанням дрібних ручних операцій у положенні сидячи (іноді стоячи) без значного м'язового напруження. Третя група — види праці, пов'язані з роботою на різних верстатах, характеризуються різноманітною руховою діяльністю і фізичним напруженням середнього рівня. Четверта група — професії, пов'язані з важкою фізичною працею, виконання якої вимагає великих м'язових зусиль.

В той самий час за кордоном набули поширення психологічні класифікації професій, призначені для профорієнтаційної роботи. Особливістю цих класифікацій була відмова від соціаль-

них, економічних і технологічних критеріїв.

У 1966 р. Дж. Холландом була обґрунтована психологічна концепція, що об'єднувала теорію особистості з теорією вибору професії. Дж. Холланд вирізняє шість професійно орієнтованих типів особистості: реалістично інтелектуальний, соціальний, конвенціональний (орієнтований на загальне сприйняття норм і традицій), підприємницький і художній. Кожний тип особистості орієнтований на певне професійне середовище. Працівника однієї професії характеризує також один із шести типів особистості [20].

Для профорієнтаційної роботи Є. А. Климов [11] вирізняє п'ять типів професій: людина—жива природа, людина—техніка, людина—людина, людина—знакова система, людина—художній образ. Ці типи професій поділяються за ознакою мети на три групи: діагностичні, перетворюючі, пошукові.

За ознакою основних засобів праці у межах кожного класу можуть (але не завжди) вирізнятися чотири види професій: ручної праці, машинно-ручної, пов'язаних із застосуванням автоматизованих і автоматичних систем, з перевагою функціональних засобів праці. За умовами праці Є. А. Климов поділяє професії на чотири групи.

В той самий час В. Є. Гаврилов [3] підкреслював, що перелік професій занадто динамічний і сам зміст праці конкретних професій утруднює використання психологічної класифікації. До професій однієї групи часто включають компоненти, що ставлять до працівника протилежні вимоги і утруднюють визначення критеріїв професійної придатності. На його думку, правильніше відбирати професії за критеріями професійної придатності, для цього досить продуктивним може стати використання модульного принципу психологічної класифікації професій.

Модуль професії — це одиниця аналізу професії, типовий

елемент під час створення опису професії. Типові елементи діяльності, що становлять основу модулів, належать до різних сторін професійної діяльності: мети, умов, знань праці, окремих операцій. Усього В. Є. Гаврилов вирізняє п'ять груп професій: обслуговування складних технічних систем, управління транспортними засобами, керування, яке не сприймається безпосереднім процесом, обслуговування швидкодіючим обладнанням, обробка мініатюрних об'єктів.

Перше групування навчальних професій здійснив С. Я. Батищев у 1968 р. за такими критеріями: ступінь механізації праці; рівень і характер необхідної кваліфікації; співвідношення затрат фізичної і розумової праці [1].

Проблема класифікації професій і, відповідно, створення ППФП зумовлені їх великою кількістю. Так, "Словник професій", виданий службою зайнятості США, містить визначення 35 550 професій.

У ВНДІ профтехосвіти (1976) були розроблені групи професій на базі дидактичних основ, виходячи із загального змісту праці [5].

Найповнішу класифікацію професій, побудовану на спільності фізіологічного критерію професійної придатності у різних професіях, що становить інтерес для ППФП, було запропоновано Ф. Т. Ткачевим [15]. Ця класифікація включала більшість масових професій СРСР. Вона дозволяла зіставити і поширити засоби ППФП, розроблені для однієї професійної групи, на інші.

У подальшому методика досліджень класифікації професій базувалася на основі комплексного врахування ознак складності праці. Критеріями при цьому виступали засоби, предмети, продукт, функція праці і відповідальність.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дослідження виконано згідно зі Зведеним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. Міністерства

України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою "Теоретико-методичні основи професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів".

Актуальність. Особливого значення набуває подальше науково-теоретичне обґрунтування, розробка і вдосконалення системно-синергетичного підходу до створення систематизації напрямів підготовки спеціалістів у ВНЗ України і цілісної системи ППФП.

Існує необхідність пошуку нових методологічних підходів до розробки й упорядкування теоретичного і практичного змісту різних напрямів ППФП, оскільки вона має як особисте (для студентів), так і соціально-економічне значення.

Мета дослідження — вивчення існуючих підходів, теоретико-методичне обґрунтування і систематизація напрямів підготовки спеціалістів у ВНЗ для обґрунтування системи ППФП студентів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи:

- теоретичних досліджень — розробка, обґрунтування, експериментування зі схемами, логіко-історичний аналіз організаційно-управлінської та методичної діяльності;

- емпіричних досліджень — аналіз текстів теоретичних і методичних робіт, практики і процесів; конструювання засобів методичної роботи: анкетування студентів, випускників, спеціалістів, опитування організаторів і педагогів фізичного виховання; спостереження у процесі реалізації проектів ППФП, експериментальної практики.

Отримані фактичні матеріали являють собою основу системного аналізу і синтезу.

Результати дослідження та їх обговорення. Поширення ін-

формаційних технологій, гнучких автоматизованих виробництв, нових організаційних форм суттєво змінило вимоги до сучасних спеціальностей. Стали затребуваними працівники широкого професійного профілю. Нечіткий ринок праці утрудняє прогнозування кваліфікації і вимагає більшої універсалізації професійних функцій спеціаліста.

Науково-технічний процес супроводжується інтеграцією різних видів діяльності, відбуваються процеси створення комплексів видів діяльності на єдиній техніко-технологічній основі. Види технологій, на думку Е. Ф. Зеєра [6], можуть стати підставою для формування профілю професій. Такий підхід дозволить значно скоротити групи професій.

Основою проектування навчальних професій можуть бути політехнічні знання і уміння. Важливим фактором детермінації у разі необхідності проектування навчальних професій є особистісний. Крім знань, умінь і навичок з конкретної спеціальності у кваліфікацію працівників включаються професійно важливі якості особистості, необхідні для широкого кола професій.

Вирізняють три фактори, що можуть стати основою проектування особистісно-орієнтованого змісту кожного профілю — технологічний, політехнічний і особистісний.

Звичайно, найбільш очевидними є ознаки фізичної тяжкості спеціальності, просторових і часових її обмежень, а також похідні від них (вимоги до сили, координатії, швидкості дій, перенесення силових швидкісних та інших перевантажень, недостатність руху, гіпоксія тощо)

У сучасному виробничому процесі змінюються місце і функціональна роль людини, структура трудових зусиль, зменшується частка простої фізичної праці. Відповідно змінюються вимоги

до психофізіологічної підготовки студентів, особливо до чуттєво-рухової діяльності, насамперед до стійкості уваги, швидкості і точності її реакції та ін. Крім того, сучасний спеціаліст високої кваліфікації управляє не тільки технікою, а й висококваліфікованими людьми. Соціологічні дослідження свідчать про те, що саме робота з людьми втомлює найбільше [9].

Виконані раніше дослідження показують, що шлях до розуміння складних систем лежить у відкритті законів, на основі яких вони самоорганізуються, використовуючи свою особисту внутрішню хаотичну активність для створення нових патернів [18].

Вважаємо, що потрібен концептуальний поворот, зміна основного підходу у дослідженні від обчислювального до динамічного. Згідно з теоретичною концепцією F. Varela [22], на відміну від обчислювального підходу, у рамках якого людський розум і мозок розглядаються через призму деякої метафори комп'ютера, розум — це емерджентна і автономна мережа елементів, що не зводиться до базового для неї рівня функціонування нейронів головного мозку [22]. Сама динаміка системи виконує цю роль, тобто наявна самоорганізація.

З іншого боку, неможливо зрозуміти роботу людського розуму, когнітивні функції людського інтелекту, якщо розум абстрагований від організму, його тілесності. Цій стратегії відповідає наукова парадигма, у центрі якої знаходиться синергетика — нова дисциплінарна теорія, що дає можливість дослідити процеси становлення і розвитку складних відкритих систем [12].

Синергетика людиновимірних систем сьогодні, в епоху антропного повороту, формує особливий метарівень культури, рефлексивний інструментарій аналізу її розвитку — синергетичну методологію міждисциплінарної комутації і моделювання реальності [12].

Один із семи основних принципів синергетики — гомеостатичність — передбачає наявність гомеостазу — підтримку програми функціонування системи у певних рамках, дозволяючи їй рухатися до своєї мети. На думку Н. Вінера, всяка система термодинамічна, бо має ціль: існування і наявність коригування за рахунок зворотних зв'язків.

Мету-програму поведінки системи у стані гомеостазу в синергетиці називають атрактором (притягувачем), зону тяжіння — його басейном.

Обґрунтування напрямів підготовки спеціалістів у вищих навчальних закладах повинне враховувати теорію функціональної асиметрії мозку [2], циклічність і особливість ритмів мозкових процесів, а також відповідність певній спеціальності. Асиметрія мозку, як один з атракторів діяльності людини, виявляється в діяльності всіх систем організму.

Довгий час існувала думка про те, що обидві півкулі мозку однотипні як за складом окремих елементів, так і за загальною будовою. Але останнім часом отримано експериментальні дані про те, що у лівій півкулі мозку людини маса сірої речовини більша, ніж у правій, особливо у лобній та прицентральної зонах кори. Доведено, що організація лівій півкулі складніша і там знаходиться більше нейронів, ніж у правій, що відображає посилену переробку і передачу сигналів у відповідних зонах [13].

Ряд електроенцефалографічних досліджень міжпівкульної асиметрії за показником відношення між амплітудами альфа й інших ритмів у півкулях показали, що своїми потенційними спроможностями мозок однієї людини теоретично не відрізняється від мозку іншої людини [3]. Різниця полягає тільки в способі використання своїх спроможностей.

Крім того, встановлено, що ліва півкуля мозку керує правою половиною тіла, а права — лівою (колатеральний контроль) [17].

У правшій лівій півкулі активніша при вербальних завданнях, тоді як права півкуля бере участь переважно у вирішенні просторових завдань.

Дослідження Р. Сперрі, Р. Орнштейна (1950—1960 рр.), проведені з участю студентів, стосувалися виконання різних завдань, таких як мріяння, рахування, читання, малювання, усне мовлення, розмалювання фігур, слухання музики. Після зняття у них показників мозкових хвиль було отримано результати, які показали, що люди з явно вираженою асиметрією мислення після спеціального курсу, направленного на тренування слабкої півкулі, значно підвищили свої спроможності у цій сфері [19, 21]. Окрім цього, одночасно розвивалися їхні здатності в іншій сфері. Наприклад, студент, який не мав здібностей до малювання, починав займатися малюванням і живописом, одночасно поліпшувалися його успіхи у точних науках, особливо в тих, де необхідне добре сприйняття й уявлення, наприклад, геометрія. Більшість видатних людей свідомо використовували мріяння для вирішення проблем, генерації ідей і досягнення важливих цілей.

Експерименти, де вимірювалася активність обох півкуль під час вирішення різноманітних завдань, показали, що півкулі виконують функції, які доповнюють одна одну.

На основі особливостей міжпівкульних відношень поєднання типологічних властивостей нервової системи в задатках здібностей і їх узагальнених характеристик визначено основні типи загальних і спеціальних здібностей. У спеціальних мовних здібностях, виходячи з дихотомії «мова—мовлення», були вирізнені комунікативно-мовні і когнітивно-лінгвістичні, а також змішані типи [10], що більш характерне для «комунікативного» напряму спеціальностей.

Ліва півкуля — це домінуюча півкуля і відповідає за мовлення. Права півкуля обробляє інформацію переважно холистичним та

інтуїтивним способом, вона виявляється більш задіяною під час прослуховування музики, візуалізації і вирішення завдань, що включають порівняння і поступові зміни.

Дослідження індивідуальних психофізіологічних, інтелектуальних особливостей та емоційності як компонента музичних здібностей особистості дозволили зробити ефективнішу організацію педагогічного процесу під час навчання студентів-вокалістів акторського мистецтва, і взагалі груп напряму «творчо-образних» спеціальностей.

Для незначної меншості (як правило тих, хто є лівшами) все виявляється перевернутим.

Доведено, що недомінуюча півкуля також здатна опрацювати найпростіші значення й елементи завдань.

В цілому кора великого мозку поділяє завдання на дві категорії: права півкуля відповідає за завдання, пов'язані з ритмами, сприйняттям простору, формулюванням цілісного образу, уявленням, мріями, сприйняттям кольору і розміру, а ліва — мовлення, логіку, числа, послідовність, лінійність, аналіз.

Результати досліджень головного мозку, експерименти з правою та лівою півкулями показують, що вони відповідають за різні режими і спеціалізуються кожна у своїх конкретних навичках, хоча спостерігається і деяке їх перекриття і навіть взаємодія між двома півкулями. Але переважно коли одна півкуля виконує провідну (домінуючу) функцію, інша — підлегла. Від того, яка саме півкуля є головною, залежить якою рукою людина краще діє — правою чи лівою.

Процеси мислення, що проходять у лівій півкулі, характеризуються логічністю, послідовністю, лінійністю і раціоналізмом. Ліву півкулю визначають як «академічну», «інтелектуальну», «ділову». Вона вирізняється високою організацією. Незважаючи на те що в основі її функціонування лежить зв'язок із реальним світом,

ліва півкуля здатна на абстрактні і символічні інтерпретації. У режимах її переважно логічного мислення і забезпечення мовлення використовуються методичні завдання словесного вираження, письма, читання, слухових асоціацій, знаходження деталей і фактів, фонетика і символізм, її називають «раціональною», тобто розумною, доцільною. Інформацію вона опрацюовує послідовно і поступово, розбираючи її на частини і потім об'єднуючи. Ефективність її діяльності важлива для професій «інформаційної» і переважно «технічної» групи.

Процеси, що відбуваються у правій півкулі, за своєю природою не впорядковані, безсистемні, інтуїтивні. Права півкуля образна, емоційна. Вона сприймає інформацію, що поступає, як множину, численну, яка іде із різних джерел, — разом, як єдине ціле. Ці режими добре підходять для опрацювання немовленневих методів сприйняття, відчуттів, почуттів, емоцій за рахунок їх реалізації, усвідомлення, відчуття присутності об'єктів чи людей. За рахунок правостороннього мислення виникає відчуття простору, відбуваються розпізнавання форм і структур, сприйняття музики, мистецтва, кольорове сприйняття; забезпечується здатність зорового уявлення різних предметів. Тому їй часто відводиться основна роль у творчості, науці і її визначають як «художню», «творчу», «інтуїтивну», що характерно для «творчо-образної» групи спеціальностей.

При дослідженні педагогічних здібностей було виділено: тип функціонування Х, який характеризується прагненням до розвитку особистості дитини, і тип функціонування Y, спрямований на розумовий розвиток учнів під час вивчення математичних здібностей, тобто тип «аналітиків» (абстрактно-логічне мислення) і тип «геометрів» (наочно-образне

мислення). Під час дослідження літературних здібностей були вирішені: тип “авторів”, який характеризується переважно художніми здібностями, і тип “літературознавців” [14]. Під час дослідження мнемічних здібностей було встановлено типи пам’яті: пам’ять-відображення і пам’ять-перекодування [8]. В процесі

тому для зрівноваження тенденції ухилиння ліворуч або праворуч слід включати до ППФП вправи, комплекси, кросворди, уроки музики, естетики тощо. Подібні заходи сприятимуть появі позитивних емоцій, розумова діяльність активізується, що сприятиме успішній професійній діяльності.

Про яку б частину мозку не говорилося, важливо розуміти, що жодна з них, взята окремо, не здатна функціонувати так повноцінно і творчо, як тоді, коли її

мативовані і згруповані у 6 груп спеціальностей: інформаційно-логічна, комунікативна, творчо-образна, екстремальна, технічна, природничо-аграрна.

Для **інформаційно-логічної групи спеціальностей** характерні переважно інформаційні технології: аналіз, координація, визначення спроможностей і використання вже існуючих алгоритмів завдань, робота з інформацією, числами, текстами, умовними знаками, формулами (рис. 1).



Рисунок 1 — Інформаційно-логічна група спеціальностей

дослідження орієнтовально-дослідницьких здібностей встановлено типи орієнтувальних реакцій, характерні для “мислителів” і “художників” [16], а також для “комунікативної” групи професій.

Зауважимо, що ізольованого вивчення функцій окремих півкуль недостатньо для розуміння механізмів їх взаємодії у забезпеченні інтегративної діяльності мозку, оскільки координація взаємодій півкуль і ступінь їх використання у процесі вирішення проблем — це властивість усього мозку.

Так, спілкування проходить переважно у мовній або письмовій формі, якими керує ліва півкуля, сюди ж можна віднести такі сфери діяльності людини як освіта, бізнес, наука. Проте, якщо не буде задіяна права півкуля, настає дисфункція життєдіяльності.

Дисбаланс у роботі півкуль головного мозку веде до стресу,

стимулюють і підтримують сигнали, що поступають з іншої зони. Тому очевидно, що є помилкою розвивати мозок окремо від тіла, а тіло — окремо від мозку. Діючи так, ми втрачаємо синергетичні зв’язки, відношення між ними і внаслідок цього створюємо відповідні проблеми. Особливо необхідно це враховувати під час ППФП “екстремальної” групи.

Ми звели разом дослідження у сферах психології, біології, анатомії, фізіології, біохімії, практичну діяльність, теорії і методики фізичного виховання з об’єктом праці на основі предметної професійної діяльності. Визначили, згрупували напрями спеціальностей і систематизували їх для системи ППФП.

Різні напрями підготовки спеціалістів відповідно до стандартів вищої освіти в результаті аналізу подібностей і відмінностей професійних вимог нами були систе-

Умови праці для професійної діяльності фахівців, які працюють в закритих приміщеннях, особливо за комп’ютером, характерні робота в умовах нестачі кисню, недостатнього освітлення; концентрація уваги, напруження зорового аналізатора різними переходами від монітора комп’ютера до паперових носіїв інформації; оперування природними і штучними мовами; різний ступінь розумового напруження. Одноманітна робоча поза характеризується нахилом голови і верхньої частини тулуба вперед, при цьому дихання поверхневе, м’язи шиї, плечового пояса і спини напружені і вкрай обмежена рухова активність з виконанням безлічі різноманітних рухових дій руками і ногами обмеженої амплітуди з переважними елементами статичного напруження у вимушеній позі. Переважно робота наодинці.

Для **комунікативної групи спеціальностей** характерні переважно соціальні, економічні технології. Великі вимоги до комунікативних умінь розвинутих каналів вербального і невербального спілкування, професійної компетентності (рис. 2).

Умови праці спеціалістів даного напрямку належать до категорії фізичної праці середньої інтенсивності, але постійне спілкування з людьми відносить їх до числа найбільш складних і на-

кових номерів, фільмів, вистав з донесенням до суспільства змісту, художнього образу, емоційної глибини; дослідженням закономірностей, теоретичних проблем розвитку мистецтва; критикою, аналізом, науковою розробкою художньо-конструкторських проектів продуктів виробничого і побутового призначення; оформленням інтер'єру приміщень; систематизацією творів окремих майстрів різних напрямів (рис. 3).

наявність у повітрі шкідливих механічних, хімічних сполук, професійні інфекції, неадекватні вестибулярні подразнення, нервово-м'язове напруження.

Для **екстремальної групи спеціальностей** характерні підвищені вимоги до рівня фізичної і психофізіологічної підготовки викладачів фізичного вихован-

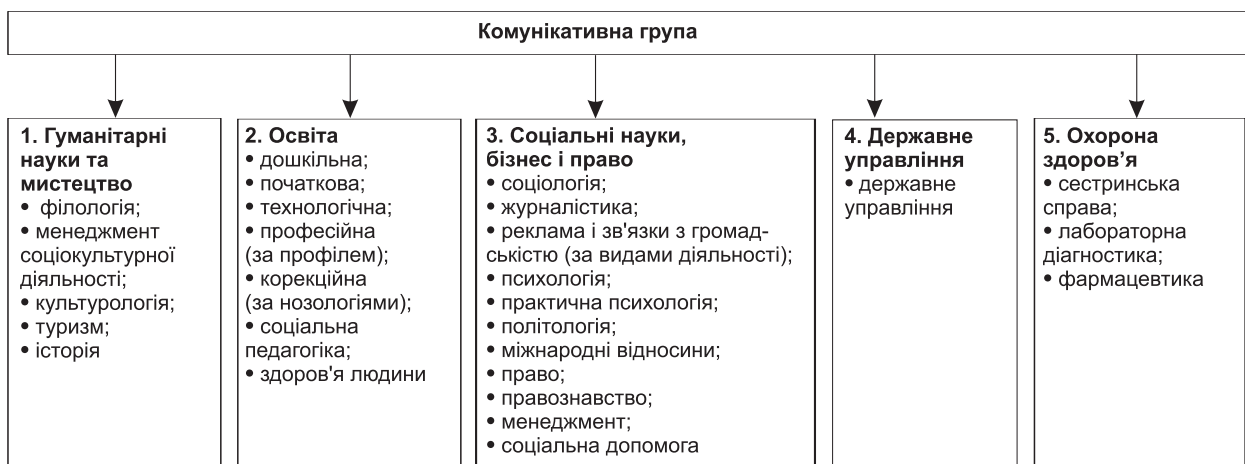


Рисунок 2 — Комунікативна група спеціальностей

пружених за витратами психофізіологічної енергії. Цей напрям спеціальностей характеризується великим розумовим навантаженням; потребує високого рівня розподілу і переключення уваги, здатності приділяти, координувати увагу між декількома об'єктами одночасно, зберігати її стійкість впродовж значного проміжку часу.

Діяльність проходить в умовах великих навантажень на зоровий і слуховий аналізатори.

Для **творчо-образної групи спеціальностей**, особливо хореографії, естрадно-циркового мистецтва, характерні чергування періодів дій незначного навантаження і періодів досить високої рухової активності. Робота переважно здійснюється в гуманітарній сфері, вона пов'язана з відтворенням, реставрацією творів мистецтва; створенням та відтворенням образів, картин, цир-

Умови праці характеризуються сильним розумовим навантаженням. Професійна діяльність фахівців даного напрямку проходить переважно в закритих приміщеннях, характерна робота в умовах нестачі кисню, недостатнього, а іноді неадекватного, дискомфорту, сценічного освітлення і звуку, при цьому спостерігається високий рівень напруження зорового, слухового аналізаторів.

Ритм і режим праці як правило відсутні.

Професійна діяльність характеризується зміною робочих позицій від вільних переміщень тіла до вимушених обмежених, незручних, напружених, тривалих перебуваннях в одній і тій самій позі.

Основними шкідливими умовами праці є: неадекватна освітленість робочого місця, неадекватні шумові впливи, запиленість,



Рисунок 3 — Творчо-образна група спеціальностей

ня і тренерів у спорті. Вимоги до представників групи військових спеціальностей підвищуються у зв'язку з поступовим переходом збройних сил на контрактну основу, що викладено у програмі реформування і розвитку збройних сил України до 2010 року (рис. 4).

В умовах погіршення криміногенної ситуації виникають нові форми і нові види злочинів, збільшується кількість випадків фізичної протидії органам правопорядку.

Комп'ютеризація — технізація органів безпеки оборонного комплексу України, крім належної фізичної підготовки вимагає значної психофізіологічної і моральновольової підготовки.

У даний час робота і служба проходить в приміщеннях, на відкритому повітрі, під землею, під водою, на висоті, в обмеженому просторі з частими змінами. Служба виконується залежно від обставин в респіраторі, скафандрі і т. п., часто у дискомфортних умовах, серед яких не належні: температура і вологість, вітер, протяги, шум, вентиляція, загазованість, теплове випромінювання, радіація.

Ритм і режим праці і відпочинку нерегламентовані. Робочі пози — сидячи, стоячи, лежа-

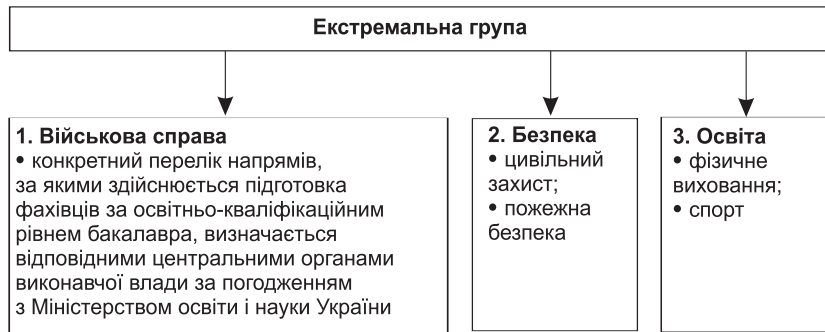


Рисунок 4 — Екстремальна група спеціальностей

чи тощо — залежно від завдань служби.

Основними шкідливими умовами праці є: висока і низька температура, яка викликає відповідно перегрівання або переохолодження, а часто й обмороження, різні коливання температури, атмосферного тиску, висока вологість, сильне намокання спецодягу, шуми, ультразвук, вібрація, запилення, загазованість шкідливими хімічними сполуками, вплив різноманітних опромінь, струмів різної частоти променевої енергії, професійної інформації, вестибулярні розлади, піднімання і перенесення важких предметів, нервове і м'язове перенапруження.

Для **технічної групи спеціальностей** характерні переважно виробничі технології. Керівництво технікою та висококваліфікованими колегами, вимагає постійного вдосконалення не тільки професійних знань, а й пошуку ефективних форм керівництва колективами, групами спеціалістів (рис. 5).

Умови праці проходять в нових ринкових умовах і поєднують організаційно-управлінські та технічні знання, уміння, навички, що потребує високого рівня працездатності і професіоналізму. Для спеціалістів технічної групи характерне чергування періодів дій незначного



Рисунок 5 — Технічна група спеціальностей

фізичного навантаження і періодів достатньо високої рухової активності.

Умови праці представників даної групи різні: вона може проходити у приміщенні і на відкритому повітрі, на висоті і під водою, у різному мікрокліматі, режим праці і відпочинку характеризується робочими позами, межами зон робочих місць, основними видами професійних шкідливостей; праця за складом моторних дій рідко буває однотипною, але часто характеризується малорухливими позами у вимушеному положенні стоячи, сидячи, часто виконуються операції, пов'язані з маніпулюваннями невеликими предметами, інструментами, використання різноманітних ручних та інших засобів управління, з характерним напруженням зорового аналізатора. Робота супроводжується значним емоційним напруженням, що зумовлено високою відповідальністю за прийняття рішень. Контрольне управління різноманітними апаратами і приладами, спілкування з колегами.

Збір, обробка, аналіз, систематизація інформації, розробка планів і проведення технічних робіт.

Робота з оформлення закінчених науково-дослідних і проектно-дослідних робіт.

Для **природничо-аграрної групи спеціальностей** характерні екологічні, аграрні, водоземельні технології.

Для представників професій цього напрямку характерно, що більшість робочого часу проходить у населених пунктах і місцевостях, де відсутні елементарні побутові зручності.

Ритм і режим праці переважно відсутні. Робота, як правило, неритмічна, ненормована і нерегламентована (рис. 6).

Умови праці характеризуються розумовим навантаженням, робота проводиться як у приміщенні так і на відкритому повітрі, часто в дискомфортних умовах (неналежні температура і вологість, вітер, протяги, запиленість). Працювати доводиться у спецодязі.

Основними шкідливими умовами праці є висока і низька температура, що викликає відповідно перегрівання або переохолодження організму; високий і низький атмосферний тиск, промокання одягу; забрудненість повітря і навколишнього середовища хімічними сполуками та іншими продуктами органічного і неорганічного походження.

Тривалі і короткочасні напруження м'язів усього тіла зі статичними напруженнями складною координацією рухів — характерні риси під час виконання операцій.

Характерне проведення різноманітних досліджень з метою поліпшення умов у сфері сільського і лісового господарства, землеупорядкування, ветеринарії, промисловості.

Різноманітні робочі пози — сидячи, стоячи, лежачи, присівши, зігнувшись, у яких можливе вільне переміщення тіла, обмежене, вимушене перебування в одній і тій самій позі.

Вплив різноманітних випромінювань, професійні інфекції, вестибулярні, нервові, м'язові перенапруження.

Висновки. В теорії і практиці ППФП ще недостатньо обґрунтовані і розроблені основні концептуальні вимоги до всіх напрямів підготовки фахівців, що знижує ефективність підготовки спеціалістів у ВНЗ.

У дослідженні наведено теоретичне узагальнення, систематизацію, групування і нове вирішення наукового завдання щодо найбільш прийняттого обґрунтування побудови процесу ППФП в умовах НТР та інтеграції фахівців вищої школи в загальноєвропейському освітньому просторі.

Функціональна асиметрія двох півкуль мозку слугує сьогодні найприйнятнішою нейробіологічною основою створення системи класифікації професій відповідно до вимог ППФП, обґрунтування взаємодії в усвідомлюваних і неусвідомлюваних складових творчого і логічного процесів, колатерізму.

Так, наприклад, для інформаційної групи характерне вираже-



Рисунок 6 — Природничо-аграрна група спеціальностей

не домінування лівої півкулі головного мозку, а у творчо-образній групі професій переважає функціонування правої півкулі.

Проведена систематизація напрямів підготовки фахівців у ВНЗ дає можливість для розробки системно-синергетичного підходу до ППФП, а також забезпечує і гарантує екстрапольований розвиток необхідних професійних психофізіологічних якостей на перспективу розвитку професії.

1. Батищев С. Я. Некоторые вопросы совершенствования подготовки квалифицированных рабочих в профтехучилищах // Проф.-тех. образование. — 1965. — № 5. — С. 11—15.

2. Венециан Г. Л. Мозг и поведение. — М., 1990. — С. 69—81.

3. Гаврилов В. Е. Использование модульного подхода для квалификации профессий // Вопросы психологии. — 1987. — № 1.

4. Голубенко О., Морозова Т. Європейська мета структури кваліфікацій для сфери освіти // Вища школа. — 2007. — № 2. — С. 37.

5. Думиченко Н. И. Группировка рабочих профессий на дидактической основе // Научные труды ВНИИ профтехобразования. — М., 1976. — С. 10—18.

6. Зеер Э. Ф. Психология профессий: Учеб. пособ. для вузов. — 4-е изд., перераб. и доп. — М.: Академический проспект; Фонд "Мир", 2006. — 336 с.

7. Зенков Л. В. Клиническая электроэнцефалография. — 3-е изд. — М.: Медпресс-информ. — 2004. — С. 50—56.

8. Изюмова С. А. Природа мнемических способностей и дифференциация обучения. — М.: Наука, 1995. — 198 с.

9. Ильинич В. И. Физическая культура студента. Гардарика. — М., 1999. — 448 с.

10. Кабардов М. К. Коммуникативные и когнитивные составляющие языковых способностей: Автореф. ... дис. д-ра филол. наук — М., 2001. — 30 с.

11. Климов Е. А. Путь в профессионализм. Психологический взгляд. Учебное пособие. — М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003. — 320 с.

12. Пригожин И. Время, структура и флуктуация (Нобелевская лекция) // Успехи физических наук. — 1980. — Т. 131. — С. 185.

13. Спрингер С., Дейг Г. Левый мозг, правый мозг. — М.: Мир, 1983. — 256 с.

14. Суворова В. В., Кепалайте А. П. Некоторые специальные способности и эмоциональность в подростковом возрасте // Способности: К 100-летию со дня рождения Б. М. Теплова. — Дубна: Изд. центр "Феникс", 1997. — С. 343—358.

15. Ткачев Ф. Т. Физическая культура в трудовом процессе. — К.: Здоров'я, 1977. — 94 с.

16. Тихомирова И. В. Преобладающий тип ориентировочной активности и некоторые характеристики индивидуальности: Дис. ... канд. пед. наук — М., 1988. — 200 с.

17. Хесет Д. Введение в психофизиологию. — М.: Мир, 1981. — 248 с.

18. Freeman W. J. Tutorial Neurobiology: From Single Neurons to Brain Chaos // International of Bifurcational and Chaos. 2: — 1992. — P. 451—482.

19. Gur R. E., Gur R. C., Hazzis L. I. Cerebral activation, as measured by subjects lateral eye movements, is influenced by experimenter location. Neuropsychological. — 1975. — № 13. — P. 35—44.

20. Holland D. L. Making vocational choices: A theory of careers Englewood, № D. — 1973. — P. 114.

21. Ornstein R. E. The psychology of consciousness. — San Francisco: W. N. Freeman, 1992. — P. 286—288.

22. Vrela F. Outre phares pour l'arruniz des des scincese coqnitives // Theone — Literature — Enseignement. — 1999. — № 17. — P. 7—21.

Дослідження коефіцієнта асиметрії у спортсменів, які займаються спортивними танцями

Резюме

Исследуется уровень конфликта ассиметрии у спортсменов, которые занимаются спортивными танцами, в сравнении с другими категориями взрослых и детей.

Summary

The level of asymmetric conflict in athletes going in for sport dance as compared with other groups of adults and children has been investigated.

Постановка проблеми. Під час вивчення психологічних особливостей спортсменів, які займаються спортивними танцями, привертає до себе увагу група дітей, яка має свою специфіку. Серед багатьох особливостей дітей молодшого шкільного віку, на які слід звертати увагу тренеру, виділимо одну — психофізіологічну — функціональну асиметрію мозку. Відомо, що йдеться про розподіл функцій між лівою та правою півкулями: якщо права відповідає за умовні рефлекси, процес сприйняття, реакцію руху, ритм, темп, положення у просторі, інтуїцію, то ліва — це логіка, аналіз, синтез, мовлення, відчуття часу. Проблема міжкульової організації психічних процесів є однією з актуальних у психології і привертає увагу фахівців спортивної психології.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідницький інтерес багатьох спеціалістів зосереджений на цій проблемі, розвиток якої започаткував О. Лурія [7], відмічаючи, що основою роботи головного мозку є принцип латералізації, тобто асиметрії функціонування великих півкуль. Якщо у тварин обидві півкулі рівноцінні, то у людини одна з них (як правило ліва) є домінуючою у зв'язку із визначенням правої руки як провідної у трудовій діяльності.

В онтогенезі розвиток обох півкуль мозку відбувається одночасно: спочатку формується права, а потім ліва, тому у дитини спочатку розвиваються сприйняття, емоції, моторика — вона вчиться ходити — і тільки потім починає говорити. Міжкульова асиметрія починає виявлятися з 5 років і тільки з цього

моменту у дитини визначається провідна рука, око, поштовхова нога. За деякими даними, у дитини до 9—10 років взагалі домінуючою є права півкуля. Дійсно, маленьким дітям притаманна доволі вільна, недостатньо усвідомлена поведінка, емоційність. Їхня пізнавальна діяльність має безпосередній, цілісний і образний характер. Згодом із розвитком лівої півкулі відбувається формування мовленнєвих навичок, засвоєння правил граматики, дитина вчиться писати та читати. О. Лурія розглянув також ті ролі, які відіграють великі півкулі у перебігу різних психічних процесів. Права півкуля, зокрема має пряме відношення до перцептивних процесів — від її функціональної активності залежить музичний слух [6]. Дослідники відмічають у ліворуких своєрідність емоційного статусу, артистичну та художню обдарованість, високі показники креативності мислення [10].

Очевидно, що для спортсменів, які займаються спортивними танцями, дуже важливим є процес сприйняття — відчуття ритму, темпу, звуку, візуальне сприйняття різноманітних фігур та рухів, а також висока координація рухів, тобто активність правої півкулі. Процес сприйняття набуває особливого значення, якщо виходити з твердження про те, що обдаровані діти випереджають інших у кількості та силі сприйняття оточуючих людей та явищ. Вони більше уловлюють та розуміють інформації, більше бачать, чують та відчувають, ніж інші в тих самих умовах. З поля їх сприйняття не випадають інтонації, жести, пози та моделі поведінки оточуючих людей [9]. Тобто така здатність до сприйняття

не тільки необхідна майбутньому спортсмену з точки зору професійно важливих якостей, а й значуща як одна з прикмет обдарованих дітей.

Стосовно спорту дослідники відмічають важливість дії функціональної асиметрії у діяльності спортсменів [2]. Так, В. М. Лебедев, вивчаючи вияви симетрії—асиметрії у деяких функціях організму спортсменів, дійшов висновку, що важливість такого підходу диктується самою природою людського організму, а необхідність — ще далеко нез'ясованим значенням цього явища у практиці спорту [4].

Інші автори [1, 3] підкреслюють важливість врахування профілю асиметрії у відборі та підготовці спортсменів різних видів спорту, доводять доцільність використання знань про функціональну асиметрію у тренерській роботі для відповідної підготовки спортсменів і досягнення найвищих показників [1]. Але спортивні танці, як порівняно молодий вид спорту, ще не має таких досліджень і рекомендацій, на які міг би спиратися у своїй роботі тренер.

Ми припускаємо, що для спортсменів, які займаються спортивними танцями, важлива і значуща активність правої півкулі, що можна встановити, зокрема, на основі проб із виявленням мануальних переваг. Асиметричне використання рук (права — або лівосторонні мануальні переваги) — це видова ознака людини [10]. Вона не є абсолютною — існує перехід від абсолютної домінантності лівої півкулі через амбідекстрію до абсолютної домінантності правої півкулі [6]. Співвідношення право- або ліворуких осіб у людській популяції є рухомим показником, що залежить, зокрема, від віку.

Зв'язок роботи з науковими планами, темами. Дослідження ведеться згідно зі Зведе-

ним планом НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2007 рр. за темою “Удосконалення організаційно-нормативних засад спортивного танцю в Україні”.

Мета дослідження — визначити показники коефіцієнта асиметрії (КА) у дітей та дорослих спортсменів, які займаються спортивними танцями, і порівняти ці дані із показниками інших груп дорослих та дітей для з'ясування характеру функціональної асиметрії у спортсменів.

Методика організації дослідження. Враховуючи контингент випробуваних, нами була застосована найпростіша і найдоступніша методика визначення коефіцієнта функціональної асиметрії — використання проб для виявлення коефіцієнта переваг [8]. Дослідження проводилося методом опитування, а саме анкетування.

Усього обстежено 180 осіб:

37 дітей молодшого шкільного віку (8—9 років);

32 дітей-танцюристів молодшого шкільного віку (8—9 років);

30 дорослих спортсменів, які займаються спортивними танцями (18—21 рік);

43 студенти інженери (20—21 рік);

38 студентів-музикантів (19—20 років).

Результати дослідження та їх обговорення. За методикою коефіцієнт асиметрії (КА) обчислювався за формулою:

$$KA = (EP - EL) / (EP + EL + EO) \cdot 100,$$

де EP — кількість тестів, де переважають права рука, нога, око чи вухо; EL — кількість тестів із переважанням лівої половини тіла; EO — відсутність переважання лівої чи правої частини.

Відповідно до провідної руки всіх людей можна розподілити на право- та ліворуких, а також амбідекстерів — тих, хто однаково добре володіє обома руками. Зазначимо, що КА у праворуких має позитивний знак, у ліворуких — негативний.

Основний інтерес у дослідженні — це виявлення активності правої півкулі, завдяки якій у спортсменів розвинуте сприйняття звуку, ритму, темпу, а також рухові реакції. Тому ми підсумували кількість людей з амбідекстрією, найбільш низькими та негативними показниками КА, що вказують на зону активності правої півкулі, й отримали результати, подані у таблиці 1.

Сумарний показник у молодших школярів 37,8 %, а у дітей, які займаються спортивними танцями, 59,4 %. Це свідчить про те, що серед танцюристів набагато більше дітей мають високу активність правої півкулі. Навпаки, майже у 4 рази більше дітей, які не займаються танцями, мають показник активності лівої півкулі „вище середнього”, ніж у дітей-танцюристів (відповідно 11,9 % та 3,1 %). Слід також відмітити відсутність у цих категоріях обстежуваних високих та ду-

Таблиця 1 — Коефіцієнт асиметрії (КА) спортсменів-танцюристів (дітей і дорослих) та дітей молодшого шкільного віку, %

Показник КА	Школярі		Танцюристи			
			Діти		Дорослі	
Дуже високий	—	—	—	—	—	—
Високий	—	—	—	—	—	—
Вище середнього	11,9	—	3,1	—	10	—
Середній	5,4	—	21,9	—	6,7	—
Нижче середнього	4,5	—	15,6	—	36,7	—
Низький	5,4	37,8	18,8	59,4	10	46,7
Амбідекстрія	13,5	—	25	—	16,7	—
Ліворукість	18,9	—	15,6	—	20	—

же високих показників КА, тобто підвищеної активності лівої півкулі.

Нами встановлено також відхилення у бік лівосторонньої мануальної переваги („негативні значення”) у 18,9 % та 15,6 % дітей, що дещо перевищує дані, наведені А. В. Семеновичем [10]: 13 % для дітей семирічного віку.

Для вивчення динаміки КА з віком проведено обстеження дорослих спортсменів і для порівняння групи студентів інших спеціальностей (музиканти, інженери).

Ми зіставили крайні значення показників і згрупували їх, як показано у таблиці 2.

Серед спортсменів, дорослих та дітей, також відсутні особи, які б мали високі і дуже високі показники КА. Кількість осіб, які мають значення КА „вище середнього”, „високий” та „дуже високий”, мало різниться між собою у студентів інших спеціальностей, а у спортсменів-танцюристів вона набагато нижча (майже у 3 рази), тобто в цілому серед них не відмічається підвищена активність лівої півкулі. Навпаки, кількість осіб із низькими показниками КА, амбідекстерів та ліворукістю набагато більше серед спортсменів і перевищує аналогічні показники, наприклад, у студентів-інженерів майже вдвічі, тобто вказує на те, що серед спортсменів набагато більше людей із вищою активністю правої півкулі.

Аналізуючи у танцюристів (дітей і дорослих спортсменів) ак-

тивність правої півкулі, видно невелику тенденцію до зниження з віком цього показника (59,4 % дітей та 46,7 % дорослих) та відносне підвищення активності лівої півкулі (найвищий показник у танцюристів „вище середнього” мають 3,1 % дітей та 10 % дорослих). Шукаючи пояснення цьому, слід зважати на особливості процесу навчання та тренування у танцювальному спорті, що може сприяти такій активізації. Так, визнаючи важливість для танцюристів активності правої півкулі, слід зважати на роль лівої півкулі у процесі тренування дітей, що потребує у танцювальному спорті копіткого вивчення і засвоєння специфічних рухів. У дослідженнях генезису довільних рухів, а це такі рухи, що засвоюються у процесі тривалого відпрацювання (саме так і відбувається в процесі тренування), О. Р. Лурії підкреслено регулюючу функцію мови у формуванні довільних рухів, тобто важливість дії лівої півкулі, яка є мозковим апаратом мови. Без регуляції дії рух не може стати керованим і його скеровують завдяки мові — словесним інструкціям. Здатність до засвоєння довільних рухів визначають певні форми спілкування дитини з дорослим: спочатку рухи дитини залежать від словесної інструкції дорослого (тренера), а уміння підкорятися таким інструкціям поступово виробляє здатність підкоряти свої дії власній мові [5]. Саме це і спостерігається на тренуваннях, коли діти починають рахувати ритми танців, запам'ятовувати кроки

композицій, потім відпрацьовувати все це під рахунок.

Висновки

1. Враховуючи наведені факти, психологи дійшли висновку, що саме функціональна асиметрія мозку може розглядатися як задатки спеціальних здатностей у людини. Встановлено дані коефіцієнта функціональної асиметрії у дітей та спортсменів, які займаються спортивними танцями, свідчать про активність у них правої півкулі і функціонально зумовлену певну схильність до даного виду спорту.

2. Тренеру необхідно знати про психофізіологічні особливості дітей, що виявляють інтерес до спортивних танців. Це дозволить йому краще зрозуміти психологію дитини і зробити правильні висновки щодо її мотивації у виборі цього виду спорту: навчання дитини та активізація роботи лівої півкулі у деяких випадках веде до пригнічення функціонально закріпленої домінантності, внаслідок чого у неї виникає компенсаторна потреба в інших видах діяльності (малюванні, музиці, танцях), що підтримують активність правої півкулі у психічних процесах, тому заняття спортивними танцями — це важлива потреба, яку не слід ігнорувати.

3. Усвідомлення інтересу дітей до спортивних танців як життєво важливої потреби спонукає тренера до усвідомлення і своїх завдань — здійснення технічної підготовки, підтримки стійкого інтересу до танцю, активного захоплення, щоб дитина необдуманно не залишила танці і ця потреба в ній не лишилася б незадоволеною.

4. Зважаючи на необхідність розвитку особистості дитини виникла потреба розробки методичних рекомендацій викладання спортивного танцю для тренерів, які займаються даною категорією дітей.

Таблиця 2 — Коефіцієнт активності спортсменів-танцюристів та студентів інших спеціальностей, %

Показник КА	Інженери		Музиканти		Танцюристи	
Дуже високий	—	39,6	5,3	31,6	—	10
Високий	4,6		7,9		—	
Вище середнього	35		18,4		10	
Середній	23		18,4		6,7	
Нижче середнього	16		15,8		36,7	
Низький	9,3	20,9	7,9	34,2	10	46,7
Амбідекстрія	4,6		18,4		16,7	
Ліворукість	7		7,9		20	

Перспективи подальших досліджень. Можна сподіватися, що подальше дослідження цієї проблеми розкриє нові вияви функціональної асиметрії та її вплив на подальшу перспективність занять спортивними танцями, що сприятиме використанню цих знань у практичній роботі тренера при створенні результативних пар.

1. Брагіна Н. Н., Доброхотова Т. Л. Функциональные асимме-

три человека. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1988.

2. Ильин Е. П. Дифференциальная психология. — СПб.: Питер, 2001.

3. Коган А. Б., Порошенко А. Б., Ярмаков П. Н., Кураев Г. А. О значении функциональной латерализации формирования сложных двигательных актов у спортсменов / Физиология человека. — 1982. — № 6.

4. Лебедев В. М. Проявление симметрии-асимметрии в некоторых функциях организма спортсмена // Теория и практика физ. культуры. — 1970. — № 10.

5. Лурия А. Р. О генезисе произвольных движений // Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии / Под ред. Ж. М. Глозман, Д. А. Леонтьева, Е. Г. Радковской. — М.: Смысл, 2003.

6. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1978.

7. Лурия А. Р. Эволюционное введение в психологию. Материалы к курсу лекций по общей психологии. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1975.

8. Методичні розробки до спецпрактикуму з фізіології вищої нервової діяльності / Упоряд. Н. М. Чайченко та Л. Г. Томіліна. — К.: ВПЦ „Київський університет”, 1994.

9. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. ред. Г. В. Бурменской и В. М. Слущкого, предисл. В. М. Слущкого. — М.: Прогресс, 1991.

10. Семенович А. В. Межполушарная организация психических процессов у левшей. — М.: Изд-во Московского ун-та, 1992.

Рухова активність і збереження здоров'я дітей у процесі фізичного виховання

Резюме

Обобщен опыт зарубежных стран в решении проблем физического воспитания, повышения двигательной активности детей. Проанализирована ситуация, в которой находится отечественная система физического воспитания.

Summary

An experience of foreign countries concerning the problem-solving in physical education and increase of children's motor activity has been generalized. The state of affairs in the domestic system of physical education has been analyzed.

Постановка проблеми. Аналіз досліджень і публікацій.

Проблема збереження здоров'я молоді у державах Європейського регіону, в тому числі в Україні, набуває особливого значення сьогодні коли зростає число екзогенних і ендогенних факторів (включно гіподинамія), які негативно впливають на процеси росту і загального розвитку дитини, що виявляється в адаптаційних спроможностях організму [8].

Висока інтенсивність інтелектуальних навантажень шкільного навчального процесу веде до різкого зниження емоційного і психічного тону, підвищення рівня тривожності і зниження розумової та фізичної працездатності. Діти у дитячих установах проводять більше часу, ніж будь-коли раніше. Результати опитувань дітей різних країн Європи показали, що лише в одній третині із них рівень рухової активності відповідає прийнятним рекомендаціям [5].

Актуальність проблеми дефіциту рухової активності у дітей продовжує зростати у зв'язку зі збільшенням захворюваності серед молоді.

Мета дослідження — аналіз впливу рухової активності на фізичне здоров'я дітей у процесі фізичного виховання.

Методи дослідження. Аналіз наукової літератури, звітів Європейського регіонального бюро ВООЗ.

Результати дослідження. Останнім часом значна кількість учених відмічає, що фізичний і функціональний розвиток дітей України і стан їхнього здоров'я погіршуються. Темп зростання загальної захворюваності серед дитячого населення є найвищим порівняно з іншими віко-

вими групами. За даними МОЗ України близько 90 % дітей мають відхилення в стані здоров'я, понад 59 % — незадовільну фізичну підготовленість. За останні 5 років захворюваність дітей збільшилася на 25,4 %, а підлітків — на 23,7 % [1,6].

Багато в чому це пов'язано з дефіцитом рухової активності. Рівень рухової активності більшості дітей України не відповідає необхідним показникам для забезпечення належного фізичного здоров'я. Ситуація загострюється через зростаючу популяризацію в дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів діяльності, не пов'язаних із руховою активністю (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо).

Співвідношення 28 год уроків із загальноосвітніх предметів до 2 год фізичною культурою на тиждень у школі свідчить про недотримання фізіологічного нормування розумового і фізичного навантаження у період росту і розвитку організму дітей.

Дефіцит рухової активності молодого організму у віці 7—17 років становить 60—75 % необхідного для збереження здоров'я та розвитку фізичних кондицій [7]. Хоча шкільні уроки фізичної культури (2 год на тиждень) заповнюють руховий дефіцит на 10—11%, фізичне навантаження має розсіяний характер, а ефект від нього зникає вже через 5—10 год. Необхідно також відмітити, що в Україні близько 30 % шкіл мають 3 год на тиждень, виділених на фізичну культуру.

Для зниження дефіциту рухової активності школярів слід переглянути існуючі підходи до організації заходів фізкультурно-оздоровчої спрямованості у

режимі навчального дня та у позаурочний час.

Основним документом, що регламентує фізичне виховання у навчальних закладах, є програма. Наявність тісного взаємозв'язку між здоров'ям і організацією фізичного виховання не викликає сумніву. Однак аналіз літературних даних [4,7] свідчить про те, що та система фізичного виховання, яка існує в Україні, не досягає поставленої мети — зміцнення здоров'я школярів, про що свідчить кількість хронічних неінфекційних захворювань.

Аналіз базових програм із фізичного виховання [4] показав, що не зважаючи на зміни, основна концепція програм залишається колишньою і мета її полягає у підготовці школярів лише до складання державних тестів із фізичної підготовки.

На думку В. М. Платонова [7], шкільна програма з фізичного виховання в основному зорієнтована на формування рухових якостей і вивчення вправ, що не мають життєво важливого значення і не сприяють розвитку дитини і зміцненню її здоров'я. Зміст програми наповнений видами спорту (гімнастика, легка атлетика тощо), що мають низьку популярність у дітей або зайву авторитарність під час визначення популярних видів, наприклад футбол.

Наукові дані останніх років, підтверджують, що у руховій активності закладено могутній потенціал впливу на здоров'я. У житті дитини рухова активність є фактором активної біологічної стимуляції, що сприяє вдосконаленню механізмів адаптації. Руховій активності як найсильнішому фізіологічному подразнику відводиться основна роль у повноцінному становленні і розвитку організму дітей [9, 10].

Хоча дослідження у сфері шкільного фізичного виховання

ведуться багато років, проблема залишається невирішеною, що не дозволяє однозначно відповісти на конкретні запитання стосовно механізмів стимуляції рухової активності і її нормування для збереження і зміцнення здоров'я школярів.

Вивчення особливостей функціонування системи фізичного виховання у різних країнах світу, на нашу думку, сприятиме визначенню напрямів удосконалення української системи фізичного виховання (табл. 1)[1].

Наведені дані свідчать про різний підхід до фізичного виховання у країнах світу, про існування значної кількості засобів у фізичному вихованні, вибір яких в основному зумовлений інтересами педагога чи школярів.

У практиці фізичного виховання різних країн крім програми стандартної фізичної підготовки учнів реалізуються інші оздоровчі заходи [2]. Так у норвезькому місті Норландер з 2004 р. працює програма, що охоплює 210 шкіл і

Таблиця 1 — Зміст і обсяг занять фізичним вихованням у країнах світу (Андрєєва, 2002)

Країна	Структура шкільного навчання	Зміст програми	Кількість годин на тиждень	Примітки
Австрія	Початкова школа (6—7 років) (8—9 років)	Загальнорозвиваючі вправи, корегуюча гімнастика, катання на лижах, ковзанах, санчатах, плавання, рухливі ігри, танці, теоретичні заняття	2	Плавання з 8 років
Велика Британія	Підготовча школа (7—8 років)	Гімнастика, спортивні ігри, танці, легка атлетика, плавання	5	Відсутня єдина освітня програма
	Початкова школа (9—10 років)	Спортивні ігри, легка атлетика, плавання	5	
Бельгія	Основна навчальна школа (7—8 років) (8—10 років) (10—12 років)	Загальнорозвиваючі вправи, теоретичні заняття	3	Танці і плавання включено в програму на всіх етапах навчання
		Техніка окремих видів спорту, теоретичні знання	3	
		Вдосконалення основних рухових якостей, теоретичні заняття	3	
США	Основна школа (6—8 років) (9—10 років)	Загальнорозвиваючі вправи, ігри, танці, елементи гімнастики, легка атлетика, плавання, волейбол, баскетбол, ковзани, велоспорт, теоретичні заняття	2 рази на день по 15—20 хв.	
Фінляндія	7—8 років 9—10 років 11—12 років	Ігри Навчання техніки побудови рухів, спрямованих на формування основних рухових якостей	1—2 рази 2—3 рази 3 рази	З 7—12 років уроки проводять не спеціалісти ФВ
Франція	Неповна початкова школа	Легка атлетика, плавання, хокей на траві, футбол, регбі, крикет, баскетбол, волейбол	20—30 хв щодня	Кількість і тривалість занять визначається вчителем
Японія	6—12 років	Загальнорозвиваючі вправи, ритміка, плавання, ковзани, лижі, ігри, легка атлетика, теоретичні заняття	3	У старших класах до 4 занять

спрямована на щоденну не менше ніж 60-хвилинну рухову активність школярів у різних формах занять протягом кожного навчального дня [3]. В одному з найбільших міст Італії — Мілані — в 2005—2006 рр. до проекту «Пішохідний автобус» було залучено понад 50 шкіл (1300 дітей і 100 «автобусних ліній»). Цей проект дає дітям щоденну можливість рухової активності, спілкування з однолітками і практичного вивчення правил дорожньої безпеки, також сприяє поліпшенню стану навколишнього середовища коло шкіл за рахунок зниження інтенсивності дорожнього руху і меншого забруднення повітря вихлопними газами. Він став частиною широкого міжнародного руху за розвиток фізично активних і безпечних шляхів до школи [8]. У чеському місті Квасіце щорічно проводиться місячник «Пішки до школи», що включає також і суботні піші прогулянки та екскурсії школярів по різних історичних місцях; все це спрямоване на одночасне вирішення оздоровчих, освітніх і виховних завдань [2]. Практичний досвід зарубіжних країн сприятиме визначенню напрямів вдосконалення системи фізичного виховання в нашій країні.

Масштаби проблеми зумовлюють необхідність нового розуміння ситуації і розвитку ефективних підходів для підвищення рухової активності, збереження і зміцнення фізичного здоров'я дітей. Але потрібно пам'ятати, що ефективність залежить не тільки від характеру м'язової діяльності, а й від рівня розвитку адаптивних механізмів і спроможностей основних систем організму.

Висновки

1. Аналіз ситуації, що склалася у шкільному фізичному вихованні, дає можливість визначити причини низької ефективності функціонування системи фізичного виховання в Україні. Застаріла концепція системи фізичного виховання, наявність у програмі обов'язкового обсягу і видів рухових якостей без урахування потреб, мотивів, інтересів школярів, а головне відсутність науково обґрунтованих нормативів фізичної підготовленості, не дозволяє зберігати і покращувати стан здоров'я школярів.

2. Дослідження адаптації підростаючого організму до фізичних навантажень мають велике значення для підвищення ефективності системи фізичного виховання, зміцнення здоров'я школярів і вдосконалення функціональних спроможностей основних фізіологічних систем дитячого організму.

3. Використання передового зарубіжного досвіду у сфері фізичного виховання й організації рухової активності дає можливість для пошуку нових шляхів оптимізації фізичного виховання, адекватного спроможностям українських школярів.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на розробку науково обґрунтованих гігієнічно оптимальних блоків рухової активності, адекватних віковим фізіологічним спроможностям та особливостям розвитку дитячого організму, і будуть доповнювати основний обсяг рухової активності, покращання здоров'я, профілактику захворювань і гармонійний фізичний розвиток дитини.

1. Андреева Е. В. Программирование физкультурно-оздоровительных занятий девочек 12—13 лет: Дис. ... канд. наук по физ. восп. — К., 2002. — 190 с.

2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения // Теория и методика физ. виховання і спорту. — 2007. — № 1. — С. 3—7.

3. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты // Спортивная медицина. — 2007. — № 1. — С. 3—10.

4. Державні тести. Комплекси програми середньої загальноосвітньої школи „Фізична культура” 1—11 класи. — К.: Освіта, 1993. — 54 с.

5. Доклад о состоянии здравоохранения в мире 2005 г. — Действия общественного здравоохранения в целях улучшения здоровья детей и всего населения. — Женева, Всемирная организация здравоохранения, 2005. — 153 с.

6. Платонов В. Н. Сохранение и укрепление здоровья здоровых людей — приоритетное направление современного здравоохранения // Спортивная медицина. — 2006. — № 2. — С. 3—14.

7. Теория и методика физического воспитания: Под ред. Т. Ю. Круцевич. — Т. 2. — К.: Олимпийская литература, 2003. — 392 с.

8. Физическая активность и здоровье в Европе: аргументы в пользу действий. — Копенгаген, Европейское региональное бюро ВОЗ, 2006. — 56 с.

9. Andersen L. B. et al. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 2006, 368 : 299—304.

10. *Physical activity and health: report of the Surgeon General*. Atlanta, Centers for Disease Control and Prevention, 1996 <http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/sgr.htm>, по состоянию на 28 июля 2006 г.

Аналіз проблем у системі фізичної підготовки у зв'язку зі зміною способу комплектування армії та скороченням терміну військової служби

Резюме

На основі аналізу організації фізичної підготовки в Вооруженных Силах України, изучения уровня физической подготовленности личного состава в соответствии с требованиями военно-профессиональной деятельности в связи со сменой способа комплектования армии и сокращения термина воинской службы выявлена недостаточная эффективность существующей системы физической подготовки и необходимость усовершенствования как нормативной, так и организационно-методической ее основы.

Summary

Basing on the analysis of the organization of physical training in the Armed Forces of Ukraine and study of the crew's level of physical fitness accordingly to the demands of the army's professional activity subject to the changing ways of its formation and the reduction of military service, there has been found out insufficient efficacy of the army's present-day physical training and the necessity of its improvement in both regulatory and methodical-organizational systems.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз спеціальної літератури і досвід військової практики свідчать про те, що фізична підготовка (ФП) була і залишається одним із основних предметів бойової підготовки, активною частиною системи бойового вдосконалення військ. Її роль значно зростає в умовах проведення військової реформи внаслідок підвищення вимог до якості озброєння, бойової техніки, засобів її застосування та до підготовки особового складу частин та підрозділів.

Реформа Збройних Сил України (ЗСУ), що торкнулася, передусім, способів комплектування особового складу, а також скорочення термінів служби, зумовлює необхідність корекції системи фізичної підготовки у зв'язку зі специфікою вимог до рівня фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом та зміною програм навчання, скороченням обсягів часу на ФП військовослужбовців строкової служби.

Мета дослідження — аналіз проблем системи ФП в ЗСУ в зв'язку із військовою реформою.

Для реалізації дослідження вирішувалися такі **завдання**:

1. Аналіз вимог до фізичної підготовки військовослужбовців у зв'язку зі зміною способу комплектування армії особовим складом та скороченням терміну проходження військової служби.

2. Виявлення ступеня відповідності фізичної підготовленості

військовослужбовців підвищеним вимогам військово-професійної діяльності.

3. Вивчення системи організації фізичної підготовки в умовах скорочених термінів служби та відповідність її вимогам реформованої армії.

Методи та організація дослідження.

1. Аналіз літературних джерел згідно із завданнями дослідження.

2. Аналіз керівних документів (Закони України, Укази Президента України) та програм бойової підготовки.

3. Тестування фізичної підготовленості військовослужбовців згідно з вимогами Настанови з фізичної підготовки Збройних Сил України 1997 р.

Контингент обстежених: 843 військовослужбовці строкової служби, 274 військовослужбовці, які служать за контрактом у механізованих підрозділах Сухопутних військ та 1365 слухачів Національної академії України.

Результати дослідження та їх обговорення. Перехід комплектування ЗСУ на службу за контрактом є складним процесом, що визначається комплексом передумов історичного, соціально-економічного і військово-політичного характеру. А для України це нагальна потреба, продиктована сучасними вимогами світового розвитку воєнної теорії та воєнного мистецтва і тісно пов'язана зі змінами воєнно-політичної обстановки у світі, зміною поглядів на способи та форми збройної боротьби [11].

На думку зарубіжних військових фахівців, рівень бойової та фізичної підготовки у найманців-професіоналів вищий, ніж у солдатів-призовників. Це зумовлено високими вимогами до фізичної підготовленості професіоналів та їхньою матеріальною зацікавленістю у самовдосконаленні, тісним зв'язком між грошовим утриманням та результатами їхньої бойової та фізичної підготовки [13].

В Україні перехід до нових принципів комплектування на фоні скорочення Збройних Сил є центральним питанням військової реформи. Згідно з вимогами ст. 3 Закону України "Про оборону України" передбачено, що одним із завдань підготовки держави до оборони є забезпечення Збройних Сил України та інших військових формувань, утворених відповідно до законів України, підготовленими кадрами [6]. Саме поняття "забезпечення підготовленими кадрами" є визначальним для вирішення питань, що виникають у зв'язку зі здійсненням заходів, пов'язаних із реформуванням системи комплектування військ особовим складом.

У Законі України "Про загальний військовий обов'язок і військову службу" встановлено такі види військової служби [5]:

- строкова військова служба;
- військова служба за контрактом осіб рядового, сержантського і старшинського складу;
- військова служба (навчання) курсантів (слухачів) вищих військових навчальних закладів, а також вищих навчальних закладів, що мають у своєму складі військові інститути, факультети військової підготовки, кафедри військової підготовки (далі — вищі військові навчальні заклади та військові навчальні підрозділи вищих навчальних закладів);
- військова служба за контрактом осіб офіцерського складу;
- військова служба за призовом осіб офіцерського складу.

Відповідно до концепції переходу ЗСУ до комплектування вій-

ськовослужбовцями контрактної служби на період до 2015 р. зміни проводитимуться у три етапи і передбачають поступовий перехід від строкового до змішаного та контрактного способу комплектування [12].

Враховуючи спрямованість змін у способах комплектування армії особовим складом, нагальною потребою військ є визначення вимог до фізичної підготовленості військовослужбовців за контрактом, розробка належних нормативів, оскільки існуюча нормативна база, опрацьована понад 10 років тому, призначена для військовослужбовців строкової служби на термін служби 2 роки.

Проблематичність вирішення такого завдання у короткі строки зумовлена тим, що підставою для обґрунтування таких нормативів є визначення, передусім, вимог, що ставлять умови сучасного бою до рівня фізичних та психічних спроможностей організму військовослужбовців [1]. Згідно із даними військових фахівців, сучасні війни мають істотні особливості і стійкі тенденції до розвитку озброєння і військового мистецтва, у зв'язку з чим перемога у них досягається не стільки за рахунок створення переваги у співвідношенні сил, скільки за рахунок нової стратегії ведення воєнних дій. Для сучасної стратегії властиві: раптовість нападу, психологічне приголомшення противника, застосування несподіваних способів дій, розширення театру війни; зростання динаміки воєнних дій, підвищення ролі і значення спеціальних операцій тощо [4, 11]. Аналіз сучасних локальних війн і збройних конфліктів свідчить, що сучасним воєнним діям притаманні високий динамізм, інтенсивність і руйнівна сила, розвиток за напрямками, які нелегко спрогнозувати. Бойова обстановка характеризується швидкоплинністю та різкими змінами. Частина і з'єднання можуть втрачати боєздатність за безпрецедентно короткий час, через що може зникати чітка межа між окремими фазами

(або видами) бойових дій. При цьому кожна сторона повинна бути готова до швидкого, часом раптового переходу від наступу до оборони і навпаки. Частина і з'єднання не зможуть більше сподіватися на надійні фланги та тилові райони. Бій стане мобільним, фрагментарним і нелінійним. Напруженість та динамізм ведення воєнних дій у сучасних умовах є необхідним фактором приголомшення супротивника, завдання йому тяжких втрат, захоплення стратегічної ініціативи, а за сприятливих умов — досягнення основних цілей збройної боротьби [2, 4].

Мобільність воєнних дій означає не лише швидке переміщення військ до початку та у ході операції, а спроможність постійно випереджати супротивника, захоплювати ініціативу, завдавати несподіваних ударів та ефективно захищатися від ударів протилежної сторони. Військові спеціалісти наголошують, що удосконалення та поява нових способів і форм збройної боротьби, а також неконтактної війни, проведення антитерористичних операцій, оснащення армії новітніми видами озброєнь висувають підвищені вимоги до особового складу, перш за все з точки зору його професійності, особистої підготовленості, вміння вести бойові дії тривалий час у відриві від головних сил із великими фізичними навантаженнями [11]. У таких умовах значно підвищуються вимоги до рівня фізичної і психологічної підготовленості військовослужбовців, що потребує розроблення нових нормативів, інтенсифікації фізичної підготовки, перегляду форм і змісту, підсилення військово-прикладної її спрямованості.

Варто врахувати й те, що скорочення військової служби до 12 міс за підвищення вимог до професійних та фізичних здатностей військовослужбовців та-

кож викликає необхідність удосконалення нормативів та модифікації існуючої методики фізичної підготовки з метою підвищення її ефективності. Важкість реалізації завдань із підготовки професійних військово-службовців за три місяці навчання та дев'ять місяців служби з числа призовників пояснюється проблемами зі здоров'ям. Відповідно до даних медичних оглядів, за останні 10 років кількість здорових призовників знизилась майже вдвічі; придатними до військової служби визнано 74–76 % [10], з належним рівнем фізичної підготовленості — тільки 30 % [3].

Аналіз стану здоров'я призваних на військову службу показав, що вже після первинного огляду молодого поповнення з військових частин у військкомати за місцем проживання щорічно повертаються близько 400 чоловік. Водночас зменшення призовних ресурсів через названі та інші причини, в тому числі в результаті законодавчих пільг, змушує військові комісаріати знижувати вимоги до якості здоров'я призовних контингентів, забезпечуючи таким чином виконання плану призову за рахунок осіб, непридатних до військової служби [10].

Як показує аналіз навчальних програм із бойової підготовки в 169 Навчальному центрі, обсяг

годин на фізичну підготовку, передбачений на дворічний термін служби, автоматично зменшено вдвічі (табл. 1).

Зважаючи на те що при такому зменшеному обсязі часу, що відводиться на фізичну підготовку, її завдання залишаються незмінними — переважний розвиток загальної витривалості та здатності до здійснення маршів на лижах і марш-кидків по пересіченій місцевості, удосконалення навичок подолання перешкод, рукопашного бою, подолання водних перешкод вплав, що має забезпечити вміння переносити тривалі фізичні, психологічні навантаження й успішно діяти в умовах сучасного бою та в екстремальних ситуаціях — стає очевидним нереальність їх виконання без істотних перетворень у змісті й обсязі занять [7].

Аналогічна проблема стосується командирської підготовки сержантів, де на фізичну підготовку припадає усього 4 год із 104 год, відведених на всі предмети бойової підготовки, протягом яких необхідно вирішити завдання зі сприяння підвищенню їхньої фізичної готовності до вимог бойової діяльності, зміцнення здоров'я та вдосконалення методичних навичок організації та проведення занять із підлеглими.

Нереальність виконання таких завдань за обсягу 4–12 год протягом 1,5–2 міс (1,5–2 год на тиждень) зумовлюється наявністю встановлених біологічних закономірностей, згідно з якими

у процесі фізичного тренування позитивні функціональні і структурні зміни в організмі відбуваються у разі, якщо частота цілеспрямованих занять не менша трьох разів на тиждень по 30–60 хв (1,5–3 год на тиждень) з інтенсивністю 50–75 % максимальних для суб'єкта спроможностей [8, 9]. Оптимальним обсягом є 60 хв занять щодня (7 год на тиждень). Варто також враховувати і те, що такі співвідношення параметрів інтенсивності й обсягу визначені тільки для занять кондиційної спрямованості, для підвищення фізичного стану. Для удосконалення рівня фізичної підготовленості, розвитку певних рухових якостей (швидкості, сили, витривалості) потрібні інші співвідношення обсягу й інтенсивності занять, що веде до збільшення обсягу занять на тиждень [9]. При цьому існує можливість скорочення загального обсягу тренування за рахунок диференційованого добору вправ відповідно до індивідуальних можливостей.

У зв'язку зі сформованою ситуацією (збереження високих вимог до фізичної підготовленості солдатів строкової служби і скорочення терміну їхньої служби) виникає проблема — або збільшити обсяг занять з фізичної підготовки, або удосконалити її процес у напрямі оптимізації форм і засобів фізичної підготовки та інтенсифікації навчально-тренувальних занять з орієнтацією на диференційований підхід з урахуванням специфіки військових спеціальностей.

Однак активізувати процес фізичної підготовки за рахунок підвищення інтенсивності виконання фізичних вправ не можна внаслідок можливих порушень у діяльності життєзабезпечуючих систем організму у разі невідповідності навантаження функціональним спроможностям організму. Прогнозування такої ситуації реальне на основі результатів перевірки й оцінки рівня фізичної підготовленості, проведеної в 169 Навчальному центрі

Таблиця 1 — Перелік тем з ФП та розрахунок годин у програмі бойової підготовки навчальних механізованих підрозділів (для підготовки військовослужбовців строкової служби та військовослужбовців за контрактом) 169 Навчального центру

Тема (розділ ФП)	Кількість годин	
	3 місяці навчання	2 місяці навчання
Гімнастика	6	4
Подолання перешкод	6	4
Рукопашний бій	6	2
Прискорене пересування та легка атлетика	6	2
Разом	24	12

у 2005—2006 рр. співробітниками кафедри фізичної підготовки і спорту Національної академії оборони України. Відповідно до результатів цієї перевірки, у 54,7 % солдатів відмічено низький рівень фізичної підготовленості, у 32,7 % — середній і тільки у 12,6 % — високий.

Така сама проблема існує і в методиці викладання фізичної підготовки для військовослужбовців за контрактом. Питання полягає у тому, чи має бути ФП аналогічною до такої, що застосовується для військовослужбовців строкової служби, чи повинна мати свої особливості, що залежать від специфіки як військової спеціальності, так і бойових завдань військової частини.

Військові експерти наголошують, що перехід до контрактної системи супроводжується посиленням вимог до рівня фізичної підготовленості (підвищення нормативів із загальної та спеціальної підготовки) для вирішення завдань в умовах ведення бойових дій та повсякденної діяльності військ [3].

У разі інтенсифікації процесу ФП виникає розбіжність між вимогами до фізичної підготовки і реальними фізичними спроможностями сучасних військовослужбовців-контрактників. Як свідчить досвід, комплектування армії військовослужбовцями-контрактниками, рівень їхньої бойової та фізичної підготовки не відповідає моделі професіонала [11]. Цей факт підтверджено нами у процесі тестування. Аналіз фізичної підготовленості військовослужбовців механізованих підрозділів сухопутних військ показав, що рівень їхньої загальної фізичної підготовленості й окремих рухових якостей (сили, швидкості і витривалості) у більшості (82 %) не відповідає навіть нормативам, розробленим для солдатів строкової служби.

Відповідно до законодавчих документів [7], контракт укладається з громадянином України тільки в тому випадку, якщо отримана ним оцінка є не ниж-

чою “добре”. Таких серед обстежених контрактників було лише 17,9 %. Більшість військовослужбовців-контрактників (понад 80 %) за своїми фізичними спроможностями не відповідали необхідним вимогам. Можливо, надалі ситуація зміниться і в армію на службу за контрактом придуть фізично треновані особи. Нині ж, у перехідний період, нагальною потребою є: розробка критеріїв порогового (граничного) рівня фізичної придатності та фізичної готовності для військовослужбовців за контрактом; опрацювання раціональної для них методики удосконалення фізичної підготовленості.

Недостатній рівень фізичної підготовленості солдатів-контрактників у ряді випадків може знизити ефективність виконання військових обов’язків, тому виникає потреба розроблення для них ефективних програм із фізичної підготовки. Для заохочення військовослужбовців до регулярних занять фізичною підготовкою, враховуючи досвід зарубіжних армій, доцільно передбачити пункти контракту, що містять відомості про наявний рівень фізичної підготовленості і відповідність його належним вимогам.

Не кращою виявилася ситуація з фізичною підготовленістю офіцерів. Як свідчать результати наших досліджень, динаміка рівня фізичної підготовленості слухачів Національної академії оборони України за останні вісім років має негативну тенденцію. Такий висновок базується на основі аналізу оцінок Державних іспитів зі фізичної підготовки слухачів за

період 1998—2004 рр. Оскільки тестування проводилося наприкінці дворічного періоду навчання (що передбачало обов’язкові заняття з фізичної підготовки), то можна стверджувати, що результати тестування не є випадковими, а віддзеркалюють фактичний рівень фізичних спроможностей офіцерів (табл. 2). Така ситуація може свідчити про недостатню ефективність існуючої системи фізичної підготовки взагалі.

Висновки

1. Аналіз керівних документів про зміну способу комплектування армії особовим складом і скорочення строку військової служби у зв’язку з реформою ЗС України свідчить про посилення вимог до організації, методики та нормативних основ фізичної підготовки військовослужбовців.

2. Аналіз стану окремих ланок системи фізичної підготовки (програмно-нормативної, організаційно-методичної основ) виявили необхідність їх удосконалення з урахуванням вимог сучасного бою до фізичної підготовленості військовослужбовців та об’єктивних закономірностей формування тренувального ефекту у процесі фізичної підготовки.

3. Основними проблемами існуючої системи фізичної підготовки у зв’язку з переходом на контрактний спосіб комплектування ЗС особовим складом є:

- недосконалість нормативної основи фізичної підготовки — відсутність нормативів із фі-

Таблиця 2 — Динаміка оцінок державних іспитів із фізичної підготовки слухачів Національної академії оборони України

Рік тестування	Кількість слухачів	Оцінка		
		Середнє значення, ум.од.	“Відмінно” та “Добре”, %	“Задовільно”, %
1998	133	4,05	71,43	28,57
2002	220	3,89	59,09	40,91
2003	566	3,82	57,77	42,23
2004	446	3,86	58,74	41,26

зичної підготовленості для військовослужбовців контрактної служби;

• скорочення терміну військової служби за умов підвищення вимог до професійних та фізичних здатностей військовослужбовців потребує удосконалення нормативів із фізичної підготовленості для військовослужбовців строкової служби та модифікації існуючої методики фізичної підготовки для підвищення її ефективності.

1. *Бабилов И. Э.* Обоснование методического подхода к определению требуемого уровня физической подготовленности военнослужащих. // Физическая подготовка военнослужащих с учетом требований со-

временного боя. — Л.: ВДКИФК. — 1986. — С. 113—123.

2. *Балахонцев Н., Медин А.* Развитие форм и способов ведения военных действий в начале XXI века // Зарубежное военное обозрение. — 2004. — № 4. — С. 25—26.

3. *Величко І. О.* Підтюпцем до Європи не добіжиш... існуюча система фізичної підготовки у Збройних Силах України потребує корекції // Військо України. — 2006. — № 3 (69). — С. 42—43.

4. *Гуржій О., Лега А., Макаров В.* Узагальнення досвіду проведення миротворчих операцій в другій половині XX століття. — К.: Інститут історії України НАН України, 2004. — 94 с.

5. Закон України "Про загальний військовий обов'язок і військову службу" від 25.03.1992 // Військове законодавство України: Збірник нормативних актів. — К.: АТІКА. — 1999. — 74 с.

6. Закон України "Про оборону України" від 06.12.1991 // Військове законодавство України: збірник нормативних актів. — К.: АТІКА. — 1999. — 26 с.

7. *Настанова* з фізичної підготовки у Збройних силах України (НФП-

97). — К.: Міністерство оборони України, 1997. — 150 с.

8. *Пирогова Е. А., Иващенко Л. Я., Страпко Н. П.* Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. — К.: Здоров'я, 1986. — 152 с.

9. *Платонов В. Н.* Теория и методика спортивной тренировки. — К: Вища шк., 1984. — 352 с.

10. *Пономаренко В. М., Грузева Т. С., Чежлевська Л. А.* Збереження і зміцнення здоров'я призовників і молоді — важливий напрямок охорони здоров'я. // Військова медицина України. — 2002. — Т. 2. — № 3. — С. 5—13.

11. *Радецький В. Г.* Перехід до комплектування армії на контрактній основі — вимога часу // Військо України. — 2002. — № 11—12. — С. 9—11.

12. *Указ* Президента України "Про концепцію переходу Збройних Сил України до комплектування військовослужбовцями контрактної служби на період до 2015 року" від 07.04.2001. № 239 / 200 /.

13. *Larsen D.* British Army Infantry // Infantry. — 1976 — № 3.

Дослідження структури мотивації плавців високої кваліфікації різних нозологій

Резюме

Рассмотрена проблема особенностей мотивационной сферы пловцов высокой квалификации, выявлены тенденции, определяющие зависимость уровня спортивного мастерства пловцов с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата и мотивационных тенденций стремления к успеху и избегания неудач. Рассмотрена проблема конфликта мотивов спортивной деятельности с позиций рациональности, проанализирована структура мотивации спортивной деятельности пловцов высокой квалификации с нарушением зрения и опорно-двигательного аппарата.

Summary

The problem of motivational features in elite swimmers has been considered. The tendencies defining dependence of the sports skill level in swimmers with disorders of locomotor apparatus and vision upon motivational tendencies of the drive for success have been revealed. The problem of conflict of sport activity motives has been considered from rationality positions and the structure of sports activity motivation for elite swimmers, having vision and locomotor disorders, has been analyzed.

Постановка проблеми. Відсутність наукових даних про особливості структури мотивації плавців високої кваліфікації із вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізичного розвитку, передбачену специфіку виникнення потреб та їх задоволення спортсменами-інвалідами різних нозологій, недослідженість особливостей їхньої мотивації спортивної діяльності актуалізує проведення відповідних теоретичних і психодіагностичних досліджень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спортивна діяльність вимагає від спортсмена узгодженої єдності індивідуально-психологічних якостей, внутрішніх ресурсів і технологічної організації самої діяльності, що зумовлює необхідність розгляду мотивації як складової психологічної структури спортивної діяльності [6, 16, 17].

Спортивна діяльність характеризується великим розмаїттям мотивів, що пояснюється надзвичайно високими фізичними та психічними напруженнями спорту високих досягнень. На підставі аналізу спеціальної літератури зроблено узагальнюючу класифікацію мотивів спортивної діяльності:

- за спрямованістю на процес або результат діяльності вирізняють процесуальні (інтерес, задоволення тощо) та результативні мотиви (очікування винагороди, позитивних соціальних наслідків перемоги тощо);

- за ступенем стійкості виділяють ситуативні мотиви (короткочасні, швидкоплинні) та стійкі (довготривалі, багаторічні);

- за характером взаємозв'язку з метою спортивної діяльності вирізняють сенсоутворюючі мотиви (безпосередньо пов'язані з метою) та мотиви-стимули, що спонукають до діяльності (зокрема, матеріальні стимули);

- за місцем у системі "Я — Інші" вирізняють індивідуальні мотиви (мотиви особистісного самоствердження) та групові мотиви (патріотизм усіх рівнів, мотиви чесного суперництва тощо);

- за домінуючою установкою розрізняють мотивацію досягнення успіху (домінування мотивації успіху, перемоги, навіть шляхом ризику) та мотивацію уникання невдач [16].

На думку Р. А. Пілоян [10], потреба спортсмена в отриманні оцінки суспільства через систему моральних і матеріальних критеріїв є однією з головних складових мотивації спортивної діяльності. У структурі мотивації досягнення високого спортивного результату вирізняють три складові: спонукальну, базисну та процесуальну. *Спонукальна складова* об'єднує ступінь орієнтованості спортсмена на задоволення потреби у самоствердженні, самореалізації та матеріальних потреб. Основу *базисної складової* становить ступінь зацікавленості спортсмена у сприятливих соціально-побутових умовах спортивної діяльності, його спрямованість на накопичення

спеціальних знань і навичок, а також ступінь його зацікавленості у відсутності больових відчуттів. *Процесуальна складова* відображає ступінь зацікавленості спортсмена у накопиченні відомостей про суперників, відсутність впливу психогенних факторів, що негативно позначаються на здатності вести спортивну боротьбу.

Науковими дослідженнями доведено взаємозв'язок мотивації зі стійкістю спортсменів до дії стресогенних факторів під час їхньої участі у змаганнях. Підтверджено, що неадекватно високий рівень психоемоційного напруження характерний для спортсменів, мотиваційна сфера яких сформована на мотивах уникання невдачі [3, 4].

Оскільки виразна мотивація змагальної діяльності — це наперед стійкі вольові якості, актуалізується проблема здійснення аналізу конкретних вольових якостей, що притаманні спортсмену-переможцю [2, 5, 8].

Вольові вияви у спорті та концепція вольової підготовки спортсменів почали розроблятися у науковій школі А. Ц. Пуні:

- встановлено трикомпонентну структуру волі, досліджено її інтелектуальний, емоційний і процесуальний компоненти;
- розроблено класифікацію характерних для спорту перешкод і відповідних вольових якостей, необхідних для їх подолання;
- охарактеризовано вольові якості спортсменів, їхню специфічну структуру, зумовлену спортивною спеціалізацією [12, 15].

Для спортивної діяльності характерні різні види та ступінь вияву вольових зусиль, пов'язаних:

- із подоланням негативних суб'єктивних відчуттів, що супроводжують процеси стомлення;
- із виявом максимальних і субмаксимальних м'язових зусиль;

- із подоланням труднощів, небезпеки;

- із чисельними обмеженнями, необхідністю дотримуватися спортивного режиму тощо.

Вияв волі спортсменом забезпечується відповідними вольовими якостями — цілеспрямованістю, наполегливістю, рішучістю, сміливістю, ініціативністю, самостійністю, витримкою, дисциплінованістю. Для кожної з вольових якостей притаманні певні ознаки, що відображають особливості самоуправління спортсмена власними діями та вчинками в різних умовах життя й спортивної діяльності.

Разом із вольовими якостями до основних компонентів мотивації змагальної діяльності спортсмена належать *самооцінка та рівень домагань*. Тому мета, яку ставить перед собою спортсмен, визначається результативністю його попередньої діяльності — минулими успіхами та невдачами, а також здатністю реалістично оцінювати актуальну ситуацію. Доведено, що висока реалістична мета, що ґрунтується на високій (адекватній) самооцінці та відповідному рівні домагань, забезпечує результативність діяльності [12].

Однак ставити високу мету спортсмен може винятково за умови домінування у минулому досвіду успішних виступів у змаганнях. Слід враховувати: те, що вважається успіхом для одного спортсмена, зовсім не є таким для іншого. Отже, досвід достатньо успішних виступів у змаганнях у поєднанні з вірно обраною метою є передумовою для подальшого підвищення самооцінки та рівня домагань спортсмена, забезпечуючи підвищення результативності його діяльності [2, 11, 13, 16].

У науковій літературі активно дискутується проблема, пов'язана з характером впливу мотивації на резистентність спортсменів до дії стресогенних факторів під час їх участі у змаганнях. Які причини, що провокують порушення емоційної стійкості спортсме-

нів, розглядають цілий комплекс факторів, зокрема: особливості нервової системи, темпераменту, мотивації, рівня домагань, стилю поведінки, специфічних знань, умінь тощо [1, 3, 4, 8, 14]. Слід сказати про суперечливість поглядів науковців щодо цієї проблеми. На думку Л. Д. Гіссен [4], занадто висока мотивація не завжди є сприятливим і бажаним психологічним показником готовності спортсмена до виступу у змаганнях; дослідження Б. А. Вяткіна [3] доводять, що посилення мотивації супроводжується підвищенням рівня стресу. З такою думкою не погоджується Р. А. Пілоян [10], вважаючи, що надмірне підвищення рівня тривожності спортсменів безпосередньо пов'язане зі специфічними передстартовими станами, адже ситуація змагання справляє сильну дію на психічний і фізичний стан спортсмена, що не може не відобразитися на його мотивації. Автором доведено, що надмірний рівень напруження у процесі змагань мають спортсмени не просто з високим рівнем мотивації, а певною її структурою, де домінують мотиви уникнення невдачі.

Отже, мотивацію спортивної діяльності науковці розглядають як ключовий компонент психологічного забезпечення досягнення спортсменом високого спортивного результату.

Мета дослідження — здійснення теоретичного аналізу проблеми формування мотивації спортсменів-інвалідів у паралімпійському спорті, проведенні психодіагностичних досліджень мотиваційної сфери плавців високої кваліфікації з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату.

Методи дослідження. *Теоретичні* — аналіз, узагальнення та систематизація даних спеціальної науково-методичної літератури; *емпіричні* — бесіди, інтерв'ю тренерів і спортсменів, *психодіагностичні* — тест-опитувальник М. Ш. Магомет-Емінова для встановлення мотивацій-

них тенденцій досягнення успіху та уникання невдач (ТМД), опитувальник Б. Кретті у модифікації І. А. Юрова для визначення структури та оцінки виразності мотивації спортивної діяльності плавців високої кваліфікації різних нозологій; *статистичні* — кількісна та якісна обробка емпіричних матеріалів із використанням методу середніх величин, χ^2 — критерію, t — критерію Стьюдента, коефіцієнта кореляції.

До участі в дослідженні було залучено 33 плавці високої кваліфікації: 19 спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату (4 спортсмени із наслідками ампутацій кінцівок або вродженим їх недорозвиненням, 7 спортсменів із неврологічними наслідками травматичних ушкоджень хребта, 4 спортсмени з наслідками церебральних паралічів 1—3 ступенів тяжкості; 4 спортсмени з травматичним ушкодженням кінцівок); 14 спортсменів із вадами зору (3 тотально сліпих спортсмени та 11 слабкозорих із гостротою зору до 0,1 % на краще око з корекцією). Рівень кваліфікації учасників дослідження: заслужених майстрів спорту — 5 осіб; майстрів спорту міжнародного класу — 9; майстрів спорту України — 17; кандидатів у майстри спорту — 6. Вік іспитованих становив від 15 до 36 років.

Дослідження виконане відповідно до Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. за темою 2.5.2.: „Теоретико-методологічні основи психологічного супроводу підготовки спортсменів-інвалідів різних нозологічних груп”.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація як сукупність різновидів спонукає породжує, стимулює та регулює активність суб'єкта [7, 10, 11]. Мотиваційну складову особистості спортсменів утворюють потреби, мотиви та мета спортивної діяльності.

Розрізняють внутрішню та зовнішню мотивацію. *Зовнішня мотивація* спортивної діяльності по-

лягає у стимулюванні та утримуванні активності спортсмена у його прагненні досягти поставленої мети та визначається характером взаємодії спортсмена з іншими суб'єктами спортивної діяльності та членами його родини. *Внутрішня мотивація* об'єднує потреби, мотиви та цілі, що знаходяться між собою у складній взаємодії й детермінують поведінку спортсмена.

Мотиваційна сфера особистості спортсмена розглядається дослідниками як група соціальних потреб, що характеризують його ставлення до особистого тренера та тренувального процесу у цілому [14]. На фоні домінуючої потреби формується *мотив*, що детермінує діяльність спортсмена у конкретний момент [9, 13, 16, 17]. У спортивній діяльності мотив утворюється на фоні співвіднесення потреб спортсмена з власними спроможностями та особливостями конкретного виду спорту, що забезпечує формування відповідної мотивації.

Отже, *мотивацію спортивної діяльності* розуміють як особливий стан особистості спортсмена, сформований у результаті взаємодії групи мотивів, власних потреб і спроможностей. Саме мотивацією пояснюється націленість діяльності спортсмена на досягнення мети. На думку вчених, мотивацію слід розглядати не лише як стан спрямованості спортсмена на досягнення конкретної мети, а й як процес наближення до неї [9, 13].

У свою чергу, *мета* — це усвідомлений кінцевий результат, на який у конкретний момент спрямовані дії спортсмена, що пов'язані з діяльністю, підпорядкованою задоволенню його потреб. З психологічної точки зору *мета* є мотиваційно-стимулюючим змістом свідомості, що сприймається спортсменом як очікуваний у найближчому майбутньому результат його діяльності.

Ключове місце у дослідженнях особистості спортсменів по-

сідає проблема потреб. Виникнення потреби як відчуття необхідності чогось указує на порушення рівноваги людини з оточуючим середовищем. Психологічно це пов'язано з появою відчуття внутрішнього напруження, певного дискомфорту, якого можна позбутися тільки за умови задоволення потреби. Саме тому потреба є пусковим механізмом активності суб'єкта, що спрямовується на пошук способів її задоволення [13, 16]. Отже, *потреби* розглядаються як базисна основа, на якій вибудовуються поведінка та психічна діяльність спортсменів.

У мотиваційній сфері спортсменів діють усвідомлені, напівусвідомлені та неусвідомлені внутрішні потреби. До усвідомлених належать потреби, пов'язані з точними уявленнями спортсмена про те, чого він прагне досягти. Неусвідомлені потреби виявляються у вигляді різних потягів, в основі яких лежать суб'єктивні відчуття нестачі чогось, однак спортсмен не має уявлення, що слід зробити для зменшення напруження, яке виникло під впливом цих неусвідомлених потягів. Необхідно зазначити, що на відміну від потреб, мета спортивної діяльності завжди усвідомлена та розглядається дослідниками як кінцевий “продукт” процесів мислення, за допомогою яких спортсмен намагається в ідеальній формі розв'язати протиріччя між вимогами спортивної діяльності, її конкретними умовами та власними можливостями, здатністю адаптуватися до цих умов і вимог. Саме тому мета спортивної діяльності є регулятором активності спортсмена, що визначає вибір конкретних засобів досягнення бажаного результату.

Спортивна діяльність належить до різновиду соціальної діяльності, тому до основних соці-

альних потреб спортсменів науковці відносять:

- потребу належати до певної соціальної групи та відігравати у ній конкретну соціальну роль відповідно до уявлень особистості про ієрархію групи;

- потребу в самоствердженні, що задовольняється за умови реалізації спортсменом значущих соціальних контактів;

- потребу інформаційну — потребу спортсмена у науковій, технічній, тактичній інформації, що необхідна для вирішення тренувальних завдань. Соціальна сторона цієї потреби характеризується пізнавальною активністю та діяльністю спортсмена, спрямованою на пошук нової інформації;

- потребу у фізичному вдосконаленні, що поступово перетворюється на звичку, трансформується в творчу рухову діяльність, основу для формування потреби спортсмена досягти найвищого спортивного результату [5, 13, 16].

Для спортсменів-інвалідів кожна з визначених груп потреб має особливе специфічне забарвлення. Зокрема, потреба належати до певної соціальної групи та відігравати у ній конкретну соціальну роль, а також потреба у самоствердженні можуть бути суттєво обмеженими соматичним станом, низкою когнітивних, емоційних та особистісних порушень індивіда, що не зменшують, а навпаки збільшують силу потреби, сприяють розвитку стану фрустрації, пригніченості, появи невротичних розладів, інших негативних особистісних трансформацій, які зумовлюють поглиблення порушень психічного здоров'я спортсмена. Однак, у випадках складних порушень потреба людини з певними моторними, сенсорними або інтелектуальними обмеженнями в особистісній самореалізації, підвищенні власного соціального

статусу може бути реалізованою саме в спорті високих досягнень. Задоволення інформаційних потреб спортсменів-інвалідів лімітоване специфічними порушеннями, характерними для конкретної нозологічної групи. Потреба у фізичному вдосконаленні передусім ґрунтується на прагненні спортсменів-інвалідів до поліпшення соматичного стану, корекції вроджених і набутих порушень, формування відповідних компенсацій, підвищення якості життя.

Спортивна діяльність розглядається науковцями як потужний фактор формування мотиваційної сфери спортсменів. Враховуючи, що тренувальний процес і все життя спортсмена високої кваліфікації підпорядковані єдиній меті — досягненню перемоги у змаганнях найвищого рангу, фахівці розглядають мотивацію спортивної діяльності як мотивацію змагальної діяльності або мотивацію досягнення [2, 4, 8, 10, 11, 13, 16].

Мотиваційна сфера плавців високої кваліфікації із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату розглядається як рушійна сила, що визначає спрямованість особистості на досягнення найвищого рівня самореалізації у спорті. Відсутність наукових даних про мотивації спортсменів-інвалідів високої кваліфікації різних нозологічних груп актуалізує проведення відповідних психодіагностичних досліджень.

Відповідно до завдань нашого дослідження потребують аналізу мотиваційні тенденції плавців високої кваліфікації в аспекті потреби досягнення успіху та уникання невдач. Прагнення до успіху науковці розуміють як силу, що спонукає до дій, які, відповідно до очікувань індивідуума, приведуть до успіху. Домінування мотиваційних тенденцій досягнення успіху експлікується в інтенсивності та наполегливості дій, що, у свою чергу, зумовлені особистісними та ситуативними факторами. До особистісних

факторів належать мотиви досягнення успіху. Ситуативні фактори детермінуються суб'єктивною вірогідністю успіху діяльності та її спонукальною цінністю.

Мотиваційну тенденцію уникання невдачі розуміють як силу, яка пригнічує потяги до виконання дій, що, на думку індивідуума, призведуть до невдачі. Мотивація уникання виявляється у прагненні людини вийти з ситуації, що містить загрозу невдачі. Особистісні фактори утворенні мотивами уникання невдачі, а ситуативні — суб'єктивною вірогідністю невдачі та її спонукальною цінністю. Отже, кожна особистість одночасно має мотиви досягнення успіху та уникання невдачі, що у ситуаціях вибору вступають між собою в певні протиріччя — прагнення досягти успіху активізує дії, що забезпечать досягнення успіху, а прагнення уникати невдачі пригнічує дії, що очікувано призведуть до невдачі.

Дослідження мотиваційних тенденцій плавців високої кваліфікації різних нозологій дозволило виявити ряд закономірностей (рис. 1, 2).

Зокрема, серед спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату у 63,15 % виявлено домінування мотивації досягнен-

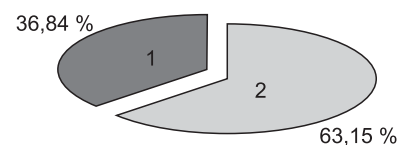


Рисунок 1 — Мотиви особистості плавців із порушеннями опорно-рухового апарату: 1 — мотивація досягнення успіху; 2 — мотивація уникання невдачі

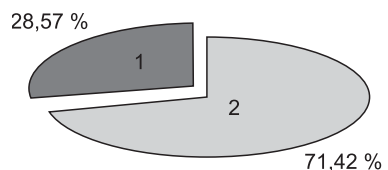


Рисунок 2 — Мотиви особистості плавців із вадами зору: 1 — мотивація досягнення успіху; 2 — мотивація уникання невдачі

ня успіху; у 36, 84 % встановлено домінування мотивів уникання невдач. Відповідна тенденція встановлена у групі плавців із вадами зору (див. рис. 2).

Серед плавців із вадами зору 71,42 % характеризуються домінуванням мотивів досягнення успіху; у 28,57 % осіб встановлено наявність мотиваційної тенденції до уникання невдач. Порівняльний аналіз мотиваційних тенденцій плавців двох нозологій показує, що серед спортсменів високої кваліфікації із вадами зору відмічається домінування мотивації досягнення успіху порівняно зі спортсменами з порушеннями опорно-рухового апарату, однак ці відмінності статистично недостовірні ($\chi^2_{\text{емп.}} = 0,957$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 1,64$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності однакові).

Порівняльний аналіз мотиваційних тенденцій плавців екстракласу (ЗМС та МСМК) з відповідними особливостями мотивації спортсменів, рівень кваліфікації яких не досяг міжнародного рівня (МС та КМС), показав, що в групі плавців міжнародного рівня спортсмени з мотиваційною тенденцією досягнення успіху становлять 42,85 %, тоді як серед плавців національного рівня відповідний показник становить 68,42 % ($\chi^2_{\text{емп.}} = 9,556$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 1,64$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності різні). Передбачаємо, що високі досягнення спортсменів на змаганнях найвищого рангу зумовлюють підвищення рівня відповідальності за результати виступів. Прагнення не втратити завойованих позицій може провокувати підвищення рівня особистісної тривожності, зміщення мотиваційного акценту з пошуку шляхів досягнення успіху на гальмування потягів або дій, що можуть призвести до невдалого виступу у змаганнях.

Висунуте припущення підтверджується встановленим взаємозв'язком між рівнем особистісної тривожності спортсменів високої кваліфікації з вадами зо-

ру та порушеннями опорно-рухового апарату та їхніми домінуючими мотиваційними тенденціями ($r = 0,69$).

Доведено, що стратегія вибору досягнення успіху або уникання невдач не вичерпує всієї інформації про мотиви спортивної діяльності плавців високої кваліфікації. Дослідженнями підтверджено, що найсильнішою мотивація буває у випадках, коли вона ініційована самим спортсменом, зумовлена характером завдання та соціальним заохоченням [18]. Мотиви спортивної діяльності мають відповідати класу спортсмена, його об'єктивним спроможностям.

У процесі комплексної підготовки спортсменів визначальну роль має формування специфічних якостей особистості в конкретному виді спорту, а також корекція та компенсація цих якостей у процесі підготовки до найвідповідальніших стартів. Результати наукових досліджень показують, що в спортивному плаванні діє не один мотив, а комплекс значущих мотивів. Мотиви взаємодіють між собою, утворюючи динамічні комплекси [18]. Для спортсменів-інвалідів високої кваліфікації потреба в особистісній та соціальній самореалізації принагідно може бути задоволена тільки завдяки високим спортивним здобуткам. Однак, кожному спортсмену притаманне прагнення до налагодження особистого життя, отримання освіти, активної життєвої позиції, спрямованої на реалізацію особистих планів, пов'язаних із різними аспектами життя. Передбачаємо, що мотивація спортивної діяльності плавців високої кваліфікації із вадами зору й порушеннями опорно-рухового апарату формується під впливом складної системи мотивів, серед яких діє ряд конфліктних. Отже, проведені теоретичні дослідження актуалізують потребу розгляду потреб і мотивів плавців високої кваліфікації з вадами зору, порушеннями опорно-рухового апарату, розумового та фізично-

го розвитку з позицій раціональності.

Наприклад, висококваліфікована спортсменка на завершальному етапі паралімпійського циклу покохала чоловіка, з яким прагне створити сім'ю. Згодом, відповідно до плану підготовки збірної команди до участі у Паралімпійських іграх, вона має взяти участь у серії навчально-тренувальних зборів в іншому місці. Отже, виникає необхідність здійснення альтернативного вибору — надовго залишити коханого та завершити підготовку до відповідального старту чи відмовитись від подальшого продовження професійної спортивної кар'єри та залишитися вдома.

Зовнішній аспект ситуації детермінується тим, що жінка знаходиться вдома у місті X зі своїм коханим. Спортсменка не знає, як їй вчинити. По-перше, вона професіонал, тому має бажання взяти участь у Паралімпійських іграх і гідно представити свою країну, тобто продовжити спортивну кар'єру та взяти участь в усіх навчально-тренувальних зборах і змаганнях сезону. Це бажання ідентифікується з "Я". По-друге, вона побоюється залишати коханого на тривалий час, бо це може вплинути на динаміку їхніх стосунків. З огляду на бажання "продовжити спортивну кар'єру" раціональним є намір дотримуватися плану підготовки та "відбути на навчально-тренувальні збори в місто Y", де є належні умови для завершення підготовки до Паралімпійських ігор. З огляду на бажання "не залишати коханого та будувати майбутні сімейні стосунки" раціональним є альтернативний намір "не вирушати до міста Y". На підставі аналізу ситуації конфлікту особистісних мотивів, побудованих на природному прагненні жінки створити сім'ю та стати матір'ю та мотивів спортивної діяльності, проаналізуємо фрагмент мо-

Таблиця 1 – Модально-мотиваційний контекст ситуації конфлікту мотивів висококваліфікованих плавців різних нозологій

Можливі дії	Мотивація	Альтернативність
a_1 — вирушати на навчально-тренувальні збори до міста Y b_1 — не вирушати до міста Y	α — завершити підготовку та успішно виступити на Паралімпійських іграх α' — не залишати коханого	$a_1 \langle \rangle b_1$
a_2 — відмовитися від b_1 та прагнути до реалізації a_1 b_2 — відмовитися від a_1 та прагнути до реалізації b_1	$M\alpha$ $M\alpha'$	$a_2 \langle \rangle b_2$
...
a_i — відмовитися від b^{i-1} та прагнути до реалізації a^{i-1} b_i — відмовитися від a^{i-1} та прагнути до реалізації b^{i-1}	$M^{i-1}\alpha$ $M^{i-1}\alpha'$	$a_i \langle \rangle b_i$

дально-мотиваційного контексту ситуації (табл. 1).

Наведений приклад конфлікту мотивів може мати кілька альтернативних варіантів вибору — “спортсменка продовжує підготовку до Паралімпійських ігор у місті X , де мешкає коханий” або “спортсменка вирушає на навчально-тренувальні збори до міста Y разом із коханим”.

Отже, проблема раціональності діяльності безпосередньо пов'язана з мотивацією. Зважаючи на розмаїття мотивів, спортивна діяльність може одночасно вважатись як раціональною, так й ірраціональною. Зокрема, діяльність може бути раціональною відносно трансцендентних мотивів суб'єкта і водночас оцінюватись як ірраціональна стосовно інших його мотивів. Тому джерелами внутрішніх критеріїв раціональності суб'єктів спортивної діяльності виступають інтенції [19, С. 264—265]. Імовірно може бути і протилежний варіант, коли діяльність є раціональною відносно поверхневих шарів мотиваційного контексту суб'єкта спортивної діяльності, та, водночас, ірраціональною з точки зору трансцендентних шарів.

Зважаючи на психологічні особливості плавців високої кваліфікації різних нозологічних груп, доцільним є введення поняття *свободи* як важливої структурної характеристики мотивації діяльності. Свобода означає сукупність можливих альтернатив дій, що дозволяє розглядати її як модальну характеристику діяльності.

На підставі бесід та інтерв'ю з плавцями високої кваліфікації з вадами зору й порушеннями опорно-рухового апарату та їхніми тренерами встановлено найтипівіші ситуації конфлікту мотивів, що виступають підґрунтям альтернативних дій плавців:

1. У випадках отримання мікротравм або виникнення больо-

вого синдрому в суглобах, що пов'язано із високими фізичними навантаженнями у найбільш напружені періоди підготовки, виникає конфлікт мотивів: a — піклуватися про своє здоров'я, перервавши підготовку та розпочавши лікування; b — продовжити підготовку та лікуватися за її ходом під наглядом лікаря команди та тренера. Встановлено, що варіант a обирають 39,13 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі плавців ЗМС і МСМК 100 % віддають перевагу варіанту b ($\chi^2_{\text{емп.}} = 25,15$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 3,84$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності різні).

2. У випадках виникнення проблем із навчанням у вищому навчальному закладі виникає конфлікт мотивів: a — продовжити отримання освіти за рахунок зменшення частки та якості тренувальної роботи; b — продовжити тренування за встановленим планом підготовки, скориставшись правом на відстрочку сесії або узявши академічну відпустку. Варіанту a віддають перевагу 56,52 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі плавців ЗМС і МСМК 85,71 % віддають перевагу варіанту b ($\chi^2_{\text{емп.}} = 41,02$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 3,84$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності різні).

3. У випадках появи перспектив (реальних або уявних) налагодження особистого життя: a — прагнути змінити план підготов-

ки, намагаючись якомога більше часу проводити з коханим (коханою); b — продовжити підготовку за встановленим планом, покладаючись на розуміння коханої людини. Варіанту a віддають перевагу 65,21 % спортсменів із рівнем кваліфікації КМС і МС, тоді як у групі плавців екстра-класу (ЗМС і МСМК) 71,42 % віддають перевагу варіанту b ($\chi^2_{\text{емп.}} = 38,57$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 3,84$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності різні).

Розглядаючи приклади особливостей вибору альтернативних дій в умовах конфлікту мотивів плавців високої кваліфікації з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату з позиції свободи, як однієї зі структурних одиниць діяльності, визначимо принцип *метараціональності діяльності*. Отже, модальний контекст включає дві альтернативні дії: a та b . Дія a мотивується ідентифікованим з “Я” бажанням здійснити a . Отже, дія “відмовитися від реалізації b і прагнути до реалізації a ” також включається до модального контексту “Я — професійний спортсмен”. Конструктивним є формулювання *узагальненого принципу метараціональності*, в якому враховано феномен трансцендентної мотивації суб'єкта спортивної діяльності. Модальний контекст утворюють дії, які суб'єкт спортивної діяльності може здійснити, не порушуючи власні внутрішні критерії раціональності.

Для спортсменів-інвалідів екстра-класу (ЗМС і МСМК) критерії раціональності ґрунтуються на достатньо стійкому та цілісному образі “Я — професійний спортсмен”; для МС і КМС у випадках конфлікту між біологічними, соціальними та професійними мотивами відбувається порушення самоідентифікації “Я — професійний спортсмен”, що дозволяє їм розглядати вибір дії *b* як раціональний. Таким чином, модальний контекст мотивації спортивної діяльності плавців високої кваліфікації із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату детермінується рівнем їхніх спортивних досягнень ($\chi^2_{\text{емп.}} = 33,35$; $\chi^2_{\text{кр. 0,05}} = 3,84$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. 0,05}}$ — сукупності різні).

Припускаємо, що модальний контекст включає дві альтернативні дії: *a* та *b*. Дія *b* мотивується бажанням *b*. Дія *a* мотивується бажанням *a*, при цьому є ідентифікованою з “Я — професійний спортсмен”. Тоді можливими є два якісно різні випадки мотивації діяльності:

- жодне з бажань *a* та *b* не є трансцендентним відносно іншого. Тоді до модального контексту з необхідністю включається дія “відмовитися від наміру *a* та прагнути до реалізації наміру *b*”, основою раціональності якої виступає метабажання “піклуватися про те, щоб бажання *b* було успішним”;

- бажання *a* є трансцендентним відносно *b*. Тоді до модального контексту включається дія “відмовитися від ієрархії намірів, що мотивуються бажаннями *a* і *M'* а та прагнути реалізувати намір *b*” (див. табл.). Основа раціональності в цьому випадку повністю збігається з відповідною умовою, проаналізованою вище.

Виявлені закономірності були повністю підтвержені результатами психодіагностичного дослідження структури мотивації спортивної діяльності висококваліфікованих плавців із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату, проведеного за

опитувальником Б. Кретті у модифікації І. А. Юрова [18].

У групі плавців із порушеннями опорно-рухового апарату найбільш значущими виявились питання 13 (потреба у спілкуванні, встановленні особистісних контактів), 14 (потреба у матеріальній винагороді), 1 (потреба у руховій активності), 5 (прагнення зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості), 7 (потреба у самоствердженні та самореалізації), 10 (потреба у підвищенні та збереженні соціального статусу). Порівняльний аналіз структури мотивації ЗМС та МСМК з відповідними показниками МС та КМС дозволив з'ясувати, що в аспекті впливу на досягнення високого спортивного результату для спортсменів із порушеннями опорно-рухового апарату найбільш значущими виявились питання 4 (бажання змагатися із товаришами по команді та самим собою), 6 (потреба мати красиву фігуру, рельєфні м'язи), 2 (потреба у фізичному самовдосконаленні).

Гендерний аналіз структури мотивації плавців із порушеннями опорно-рухового апарату показав статистично достовірну відмінність на рівні значущості 5 % між спортсменами чоловічої та жіночої статі за питаннями 4 (прагнення змагатися із товаришами по команді та самим собою), 9 (задоволення естетичних потреб) та 16 (потреба у схваленні з боку тренера, друзів, рідних). Порівняльна оцінка структури мотивації спортивної діяльності у спортсменів із рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК з відповідними показниками в МС і КМС показала, що з позиції впливу на досягнення високого спортивного результату найбільш значущими виявились питання 1 (потреба в фізичних рухах), 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) та 9 (задоволення естетичних вимог) ($p < 0,05$). У групі спортсменок кваліфікації ЗМС і МСМК та МС і КМС за впливом на досягнення висо-

кого спортивного результату високу значущість мають питання 10 (потреба в підвищенні та збереженні статусу), 6 (потреба мати гарну фігуру та рельєфні м'язи) та 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) ($p < 0,05$).

Для плавців із вадами зору найбільш значущими виявились питання 14 (потреба в матеріальній винагороді), 7 (потреба в самоствердженні та самореалізації), 10 (потреба в підвищенні та збереженні соціального статусу), 11 (потреба в позитивних емоціях, отриманих від занять спортом та участі у змаганнях). Порівняльна оцінка структури мотивації спортивної діяльності у спортсменів із рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК з відповідними показниками в МС і КМС показала, що з позиції впливу на досягнення високого спортивного результату для спортсменів із вадами зору найбільш значущими виявились питання 5 (прагнення зміцнити здоров'я, розвинути фізичні якості), 4 (прагнення змагатися з товаришами по команді та самим собою) та 9 (задоволення естетичних вимог) ($p < 0,05$). Зважаючи на незначний відсоток спортсменок високої кваліфікації із вадами зору (7,14 % від загальної кількості спортсменів цієї нозології), здійснювати порівняльний аналіз структури мотивації спортивної діяльності сліпих і слабкозорих плавців високої кваліфікації за гендерними ознаками вважаємо недоцільним.

Найвища середня оцінка виразності мотивації виявлена в спортсменів-чоловіків ЗМС та МСМК ($117 \pm 4,37$ бала); серед МС та КМС середня оцінка становила $83 \pm 3,04$ бала. Середня оцінка у спортсменок ЗМС та МСМК зафіксована на рівні $101 \pm 3,21$ бала; МС та КМС мають середню оцінку виразності

мотивації на рівні $96 \pm 2,97$ бала (рис. 3).

Підвищення рівня спортивної майстерності в чоловіків пов'язане зі зростанням виразності мотивації спортивної діяльності ($p < 0,05$). Порівняльний аналіз відповідних даних у жінок не виявив статистично значущих змін за показниками виразності мотивації ($p > 0,05$).

Висновки

1. Проведений теоретичний аналіз проблеми дозволив вирізнити основні функції мотивації у структурі спортивної діяльності: виступає пусковим механізмом діяльності; забезпечує підтримання необхідного рівня активності спортсменів, регулює її зміст, зумовлюючи вибір способів діяльності під час тренувань та участі у змаганнях. Сила та стійкість мотивації зумовлені спроможностями спортсмена задовольняти власні потреби у конкретному виді діяльності.

2. Вивчення домінуючих мотиваційних тенденцій плавців високої кваліфікації з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату показало домінування мотивації досягнення успіху та відсутність міжзоологічних відмінностей досліджуваних показників ($\chi^2_{\text{емп.}} = 0,957$;

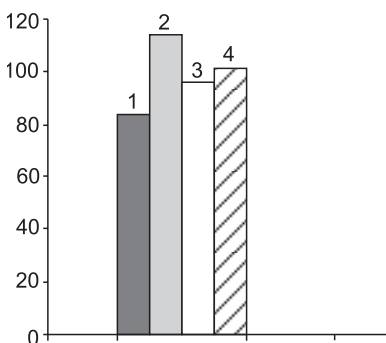


Рисунок 3 — Порівняльний аналіз виразності мотивації плавців високої кваліфікації: 1 — чоловіки МС та КМС; 2 — чоловіки ЗМС та МСМК; 3 — жінки МС та КМС; 4 — жінки ЗМС та МСМК

$\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 1,64$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} < \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності однакові).

3. Порівняльний аналіз результатів дослідження домінуючих мотиваційних тенденцій засвідчив, що зростання спортивних досягнень зумовлює зміну мотиваційних тенденцій, що характеризується зростанням кількості випадків домінування мотивації уникання невдачі у плавців із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату з рівнем кваліфікації ЗМС і МСМК порівняно з МС, КМС ($\chi^2_{\text{емп.}} = 9,556$; $\chi^2_{\text{кр. } 0,05} = 1,64$; для ступенів свободи $n - 1 = 1$; $\chi^2_{\text{емп.}} > \chi^2_{\text{кр. } 0,05}$ — сукупності різні). Підтверджено, що неадекватно високий рівень психоемоційного напруження є характерним для плавців високої кваліфікації, мотиваційна сфера яких сформована на потребах уникання невдачі. Доведено існування тісного взаємозв'язку ($r = 0,69$) між мотиваційними тенденціями та рівнем особистісної тривожності плавців високої кваліфікації з вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату.

4. Аналіз мотиваційних конфліктів, що виникають під час підготовки плавців високої кваліфікації до основних стартів сезону та варіантів вибору альтернативних дій із позиції раціональності дозволив встановити, що модальний контекст мотивації спортсменів-інвалідів детермінується рівнем їхніх спортивних досягнень. Визначення модального контексту діяльності плавців високої кваліфікації забезпечує прогнозування їхніх ймовірних дій, що дозволяє вчасно вживати відповідних психокорекційних заходів, спрямованих на збереження цілісності структури „Я — професійний спортсмен”, незважаючи на можливі порушення рівноваги між „Я — реальним”, бажаннями та життєвим досвідом спортсмена.

5. Психодіагностичні дослідження дозволили охарактеризувати структуру мотивації плавців високої кваліфікації із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату, її вплив на досягнення найвищого рівня спортивної кваліфікації. Встановлено, що потреба спортсменів цієї нозології в отриманні оцінки суспільства через систему моральних і матеріальних критеріїв є однією з ключових складових структури мотивації спортивної.

6. На рівні значущості 5 % доведено залежність виразності мотивації плавців-чоловіків із вадами зору та порушеннями опорно-рухового апарату від рівня їхніх досягнень у паралімпійському спорті.

Перспективи подальших досліджень пов'язуємо з розробкою технологій практичної реалізації системи психолого-педагогічного супроводу підготовки плавців високої кваліфікації у паралімпійському спорті, що враховуватимуть особливості психічного та особистісного розвитку спортсменів, зокрема, домінуючих мотиваційних тенденцій, структури та виразності мотивації.

1. *Бойко Г. М.* Психологічна структура спортивної діяльності плавців у паралімпійському спорті // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2007. — № 9. — С. 19—23.

2. *Волков І. П.* Очерки спортивной акмеологии: Актуальные проблемы достижения вершин в спорте. — СПб.: БПА, 1998. — 126 с.

3. *Вяткин Б. А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 112 с.

4. *Гиссен Л. Д.* Психология и психогигиена в спорте. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 149 с.

5. *Горбунов Г. Д.* Психопедагогика спорта. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 208 с.

6. *Крылов А. А.* Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире // Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общ. ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — С. 37—42.

7. *Маслоу А.* Мотивация и личность. — 3-е изд., перераб. и доп. — СПб.: Питер, 2003. — 352 с.

8. *Медведев В. В.* Психологические особенности личности спортсмена

сменов: Лекция для слушателей ФПК и ВШТ. — М., 1993. — 48 с.

9. *Пилюн Р. А.* Мотивация спортивной деятельности. — М.: Физкультура и спорт, 1984. — 104 с.

10. *Пилюн Р. А.* Способы формирования мотивации спортивной деятельности. — М.: ГЦОЛИФК, 1988. — 28 с.

11. *Попов А. Л.* Спортивная психология: Учебное пособие для физкультурных вузов. — М.: МПСИ, Флинта, 1998. — 152 с.

12. *Пуни А. Ц.* Психологические основы волевой подготовки в спорте. — Л., 1977. — 237 с.

13. *Сагайдак С. С.* Исследование мотивации спортивной деятельно-

сти. — Минск: Адукацыя і выхаванне, 2001. — 32 с.

14. *Соснина Н. А.* Мотивационная сфера личности спортсмена: Учебно-методическое пособие / НИИФК и СРБ. — Минск, 2000. — 76 с.

15. *Стамбулова Н. Б.* Разработка проблем онтопсихологии физического воспитания и спорта в научной школе А. Ц. Пуни // Теория и практика физ. культуры. — 2001. — № 5. — С. 23—82.

16. *Стамбулова Н. Б.* Психологическая структура спортивной деятельности // Спортивная психология в трудах отечественных психологов.

ТЕОРИЯ ^{1/2008} І МЕТОДИКА ^{ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ}

/ Сост. И. П. Волков. — СПб.: Питер, 2002. — С. 32—37.

17. *Стамбулова Н. Б.* Психология спортивной карьеры. — СПб.: Центр карьеры, 1999. — 236 с.

18. *Юров И. А.* Психологическое тестирование и психотерапия в спорте. — М.: Советский спорт, 2006. — 163 с.

19. *Bratman M.* Intention and means-end reasoning // Philosophical review. — 1981. — Vol. 90, No 2. — P. 252—265.

Резюме

Рассмотрено понятие психологической совместимости, представлены информация, которая позволяет оценить данный психологический феномен, и методика его исследования, которая апробирована на реальных спортивных командах.

Summary

The concept of psychological compatibility has been considered. The information that allows estimating this psychological phenomenon has been referred to and the methods of its investigation, which was tested on actual sports teams, has been presented.

Постановка проблеми. Феномен психологічної сумісності з'явився на «полі» наукового дослідження нещодавно. Перше термінологічне обґрунтування цього психологічного явища припадає на кінець 1960-х років. Про психологічну сумісність йшлося у тих випадках, коли взаємодія відбувалася у досить складних ситуаціях спільного проживання: експедиції, тривалий космічний політ, плавання екіпажів морських кораблів тощо. Питання психологічної сумісності стає дуже важливим та актуальним у разі, коли йдеться про групові стосунки, взаємовідносини людей у колективах різних сфер спільної діяльності. Психологічна сумісність виступає як ефект взаємодії людей, що характеризується максимально можливою задоволеністю один одним.

До колективів, де психологічна сумісність відіграє одну із важливих ролей у досягненні успіху, підпадає і спортивна команда [7]. Практично більшість проблем, з якими стикається будь-яка спортивна команда, виникають через помилки, що допускаються в спільній тренувальній та змагальній діяльності і особливо під час комплектації психологічно несумісних членів команди, їхньої підготовки й управління ними. Неоптимальні рішення, які можуть прийматися будь-яким спортсменом команди в силу певних його індивідуально-психологічних характеристик, можуть не задовольняти інших партнерів, що свідчить про можливу психологічну несумісність, яка веде до конфлікту між членами та стає однією з причин невдалих результатів спільної діяльності спортивної команди.

Спільно діюча спортивна команда є тим основним ресурсом психологічно сумісних спортсменів, грамотне управління яким дозволяє досягнути успіху й вирішити більшість проблем, що стоять перед командою. На сучасному етапі росту вимог до спортивних команд, майстерності її членів, удосконалення міжособистісних стосунків у процесі функціонування спортивних колективів проблема психологічної сумісності та її дослідження постає у новому контексті.

Мета дослідження — апробація методики «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди» на реальних спортивних командах із метою її можливої корекції.

Методи та організація дослідження. Аналіз існуючих методик дослідження групових процесів, методика «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди». В дослідженні взяли участь команда з хокею із шайбою «Сокіл-2» та збірна України юніорів з футболу.

Обговорення результатів дослідження. Проблему психологічної сумісності та групових процесів розглядали багато дослідників [3, 4, 7, 8]. Вони пропонували досліджувати психологічну сумісність своїми методами та використовували свої підходи вирішення незрозумілих питань цього явища. Так, одних цікавив зв'язок психологічної сумісності із результативністю групи (Шутц, 1958 та ін.); інші прагнули зрозуміти, в якій за розвитком групі психологічна сумісність буде відігравати важливе місце (8); ряд науковців розглядали психологічну сумісність як пошук оптималь-

них поєднань різноманітних психологічних характеристик партнерів для ефективної спільної діяльності (Бодров, 1982; Захарова, 1988 та ін.); провідні науковці у галузі спортивної психології в дослідженні психологічної сумісності переслідували мету — оптимізувати відбір та комплектування ефективних спортивних груп та команд (Богданова, Анеліна, 1988 та ін.); також розглядали психологічну сумісність із боку важливого фактора ефективності сумісної спортивної діяльності [2]. У перерахованих підходах дослідження психологічної сумісності використовувались соціометричні методи, індивідуальні тестові методики та їх комплекс, групові тести, різні види групового спостереження та ряд методик, що давали можливість кількісно та якісно оцінити психологічну сумісність.

Більше того, всі ці методи використовувалися багатьма вченими і стали носити заангажований характер, що не дозволяє використовувати їх у сучасному потоці стрімкого розвитку науки. Встановлювати нові узагальнюючі та обґрунтовані особливості подібних групових процесів, взагалі не доцільно та науково не виправдано.

Разом з цим, проведений теоретико-методичний аналіз, що показав різні сторони проблеми психологічної сумісності [1, 2, 3, 8, 9, 10 та ін.], дав можливість освітити первинну інформацію і дозволив визначити поняття цього групового феномену.

Так, *психологічна сумісність спортивної команди — це цілісна компонента спільної діяльності команди, в основі якої лежить суб'єктивна задоволеність партнерів індивідуально-психологічними характеристиками один одного*. Це створює передумови для позитивного ставлення спортсменів до навчально-тренувальних занять, допомагає налаштуватися на активне добровільне виконання завдань, формує сприятливу емоційну атмосферу, що позитивно позначається

на рості результатів спортсменів та команди у цілому.

Розглядаючи психологічну сумісність як суб'єктивну задоволеність партнерів один одним, невід'ємною та цінною інформацією у подальшому оцінюванні психологічної сумісності виступають: положення гравців у команді, що має на меті опис таких положень як ранг за запропонованими характеристиками, статусно-рольові позиції та контактність партнерів у системі координат; індивідуально-групові параметри психологічної сумісності, до яких входить опис варіативності оцінок індивідуально-психологічних характеристик, аналіз типів діадних стосунків у команді та відповідність оцінки спортсменами ставлення до себе реальним ставленням до них у команді; встановлення критеріїв оцінки психологічної сумісності у команді.

Таку інформацію дозволяє отримати методика, в основу розробки якої лягли принципи соціально-психологічної оцінки персоналу, запропоновані А. Я. Анцуповим [1]. На думку автора, найефективнішим засобом досягнення цілей соціально-психологічної оцінки персоналу є модульний соціотест, що дозволяє досить об'єктивно виміряти параметри якості діяльності колективів, керівників і працівників. Після детального вивчення структури тесту базові модулі були взяті за основу, водночас зміст додаткових оціночних шкал було змінено відповідно до особливостей спортивної специфіки діяльності ігрової команди.

У результаті таких змін Г. В. Ложкіним та С. С. Бринзаком (2007), була запропонована методика «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди», що дозволяє тренеру із більшою ефективністю проводити діагностику внутрішньогрупової динаміки, планування виховних впливів, регулювання і корекцію міжособистісних стосунків.

Запропонована методика включає три оцінюючих бло-

ки, що характеризуються, відповідно, трьома групами індикаторів:

- особистих відносин, основаних на симпатіях та антипатіях у сфері ділового та особистого спілкування. Дана система представлена відношеннями взаємної доброзичливості та особистих симпатій, чутливості та уваги один до одного, взаємної поваги та інтересу до інших членів команди;

- професійних відносин, що виникають між членами команди у процесі професійної діяльності: стосунки за взаємною відповідальністю, вимогливістю, співпрацею, взаємодопомогою, змаганням і т. д.;

- систему моральних відносин, що формуються на основі групових норм поведінки і відображають типовий для даної команди загальний стиль взаємин; порядність у вчинках та висловлюваннях, специфічний контекст професійної етики та соціальної відповідальності.

Перший блок модульних завдань дозволяє:

- визначити ступінь ставлення спортсмена до кожного члена команди;

- виявити ступінь ставлення команди до кожного її спортсмена;

- встановити офіційний і неофіційний статус кожного члена команди, що дасть можливість провести координатно-соціограмний аналіз контактності спортсменів;

- виявити ступінь згуртованості чи взаємних симпатій, емоційної експансивності, конфліктності, дружності.

Другий блок модульних завдань дозволяє:

- оцінити ступінь технічної, тактичної, фізичної підготовленості кожного члена команди;

- порівняти інтереси кожного спортсмена з командними інтересами;

- оцінити ступінь відповідності кожного члена команди його ігровим амплуа;

- оцінити працездатність у навчально-тренувальному процесі та результативність у змаганнях кожного члена команди.

Третій блок модульних завдань дозволяє:

- оцінити психологічні якості кожного спортсмена команди та визначити їх важливість для взаємної задоволеності партнерів по команді;

- оцінити групові норми поведінки, відображаючи типовий стиль взаємин для даної команди;

- оцінити порядність у вчинках і висловлюваннях, а також специфічний контекст професійної етики і соціальної відповідальності.

За допомогою представленої методики, що є прикладом дієвості, проведено координатно-соціограмний аналіз контактності спортсменів у хокейній команді «Сокіл-2» і юніорській збірній команді України з футболу та охарактеризовано діадні стосунки спортсменів цих команд.

На рисунку 1 представлена контактність спортсменів досліджуваних команд, що розташовуються відповідно до своїх порядкових номерів, нанесених на площину координат.

Контактність характеризується офіційним *Ci* і неофіційним *Si* статусом спортсменів у команді.

За зіставленням статусів *Ci* і *Si* кожного гравця отримуються їхні розташування в системі координат. З рисунка 1, а видно, що всі гравці хокейної команди знаходяться в квадранті А — це позитивний бік їхніх стосунків. Щоправда, один гравець випадає з позитивного квадранту і розташовується в квадранті Г з позитивним неофіційним і негативним офіційним статусом. Це гравець під номером 3, якого відповіді команди винесли за межі основної групи гравців.

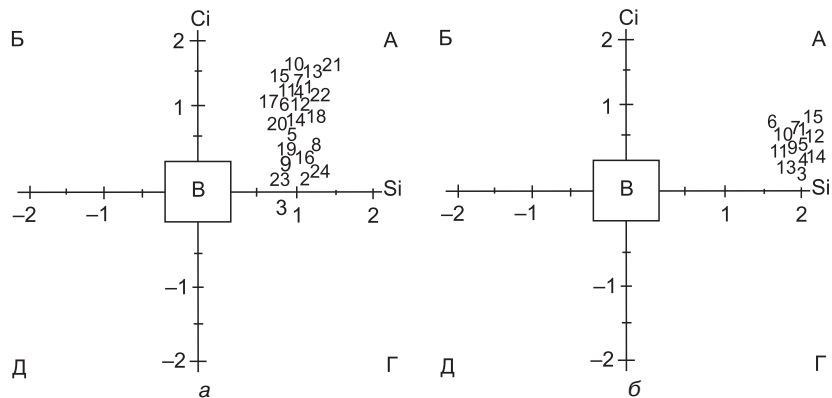


Рисунок 1 — Координатна соціограма контактності: а — члени хокейної команди «Сокіл-2»; б — юніорська збірна команда України з футболу

Примітка: квадрант А — позитивні *Ci* та *Si*; квадрант Б — позитивні *Ci* та негативні *Si*; квадрант В — нульові *Ci* та *Si*; квадрант Г — позитивні *Si* та негативні *Ci*; квадрант Д — негативні *Ci* та *Si*

Аналізуючи інших спортсменів команди, можна побачити дві підгрупи, що відокремлюються. Гравці під номером 2, 5, 8, 9, 16, 19, 23, 24 мають нижчі статуси і тому утворюють підгрупу, що розташована нижче основної групи у системі координат. Гравці під номерами 1, 4, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 17, 18, 20, 21, 22 утворюють підгрупу, у якій статуси *Ci* і *Si* найкращі.

Отже, можна стверджувати, що за цим типом аналізу хокейна команда Сокіл-2 характеризується добрими міжособистісними відносинами, що згуртовують більшість спортсменів. Особливої уваги заслуговує гравець під номером 3, його місце і стосунки з усіма гравцями.

Проведений координатно-соціограмний аналіз контактності спортсменів у юніорській збірній команді України з футболу (див. рис. 1, б), вказує на задоволеність партнерів один одним, що й можна побачити на площині координат. Усі гравці об'єднані в одне ціле, з чого можна судити про те, що гравці основного складу та заміни розуміють один одного, тренер може варіювати складом гравців як в тренувальному, так в змагальному процесі.

Оцінки партнерів один одного, отримані в результаті застосування даної методики, дозволили вирізнити діадні стосунки хокейної команди, серед яких переважають діади симпатії та

дружби (таблиця), відповідно 50 і 48 діад. Іншу кількість стосунків становлять діади напруження та нейтральні, відповідно, 5 і 2 діади. Діад із конфліктними стосунками не спостерігалось взагалі.

У збірній команді з футболу (див. табл. 1) кількість діад із дружніми стосунками нараховується 61, діад із стосунками симпатії — 38. Конфліктних стосунків між гравцями не спостерігається взагалі. Поряд із позитивними стосунками, лише одна діада має напружені стосунки та п'ять діад мають стосунки нейтрального характеру.

Таким чином, переважання позитивних стосунків дружби та симпатії у досліджуваних командах дозволяє стверджувати, що психологічна атмосфера сприятлива для розвитку команд, спортсмени задоволені один одним і психологічно сумісні між собою.

Висновки

1. Встановлено, що психологічна сумісність спортивної команди є надійною компонентою спільної діяльності команди, в основі якої лежить суб'єктивна задоволеність партнерів індивідуально-психологічними характеристиками один одного. Це, в свою чергу, створює передумови для позитивного ставлення спортсменів до навчально-тренувальних занять, допомагає налаштуватися на активне, добровільне виконання завдань, формує сприятливу емоційну ат-

Таблиця 1 – Зведені результати діадних стосунків в хокейній команді «Сокіл-2» та юніорській збірній команді України з футболу

Команда	Тип діадних стосунків					Загальна кількість вибірок	Діади без однієї або двох оцінок
	Конфліктні	Напружені	Симпатії	Дружні	Нейтральні		
«Сокіл-2»	–	5	50	48	2	105	171
Юніорська збірна з футболу	–	1	38	61	5	105	–

мосферу, позитивно позначається на покращанні результатів спортсменів та команди в цілому.

2. Для оцінки психологічної сумісності спортивної команди потрібно отримати великий обсяг інформації. Таку інформацію дає методика «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди», що враховує основний компонент психологічної сумісності – суб'єктивну задоволеність партнерів. Дослідження психологічної сумісності в команді має ґрунтуватися на оціночно-практичному та суб'єктивно-особистісному підході, основним компонентом яких виступає задоволеність людей.

3. Отримано результати контактності та діадних стосунків гравців, які підтверджують дієвість запропонованої методики. За отриманими результатами задоволеність гравців один одним, як однієї команди, так і іншої, виявляється в дружніх стосунках та згуртованим розташуванням, представленим на площині координат (див. рис.). Проведена діагностика дозволяє зробити ви-

сновок, що психологічний клімат хокейної команди «Сокіл-2» та юніорської збірної команди України з футболу носить сприятливий характер для росту та розвитку команд, спокійної роботи для досягнення успіху та вдалих виступів, а не для витрат часу на усунення конфліктів та негативної психологічної атмосфери у команді.

4. Апробована методика «Система збалансованих індикаторів психологічного клімату спортивної команди» дозволила отримати цінну інформацію, а отримані результати опитування спортсменів підтвердились спостереженнями тренерів досліджуваних команд.

Перспективи подальших досліджень. На основі отриманих результатів намічено напрямки подальших досліджень, що полягають у розробці методичних рекомендацій для тренерів з експрес-оцінки психологічної сумісності спортсменів.

1. Анцупов А. Я. Социально-психологическая оценка персонала: учеб. пособие для студентов вузов / А. Я. Анцупов, В. В. Ковалев. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2006. — 303 с.

2. Бабушкин Г. Д., Кулагина Е. В. Психологическая совместимость и срабатываемость в спортивной деятельности. — Омск: СибГАФК, 2001. — 110 с.

3. Коломийцев Ю. А. Структура социально-психологического климата спортивных команд // Материалы VII Международного конгресса по психологии спорта. — Монпелье, Франция, 1990. — С. 20.

4. Кудерміна О. І. Инструментальне спілкування як чинник успішності сумісної ігрової діяльності (на прикладі кваліфікованих волейболістів): Автореф. дис. ... канд. психол. наук — К., 2000. — 21 с.

5. Кенани С. Стиль руководства и психологический климат спортивной команды // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. — Харків: ХДАДМ (ХХП), 2003. — № 14. — С. 89—96.

6. Ложкин Г. В. и др. Психолого-педагогические аспекты общения в воинских коллективах. — К., 1983. — С. 32—35.

7. Ложкин Г. В. Команда як колективний суб'єкт діяльності в соціальній організації // Соціальна психологія. — К., 2005. — № 6(14). — С. 24—26.

8. Ломов Б. Ф. Совместная групповая деятельность людей, формирование трудовых коллективов и психологические аспекты управления ими // Правовые и социально-психологические аспекты управления. — М., 1972. — 232 с.

9. Обозов Н. Н. Совместимость и срабатываемость людей. — СПб.: ЛНПП «Облик», 2000. — 212 с.

10. Собчик Л. Н. Диагностика индивидуально-психологических свойств и межличностных отношений: Практ. руковод. — СПб.: Речь, 2003. — 96 с.

Модельні особистісні характеристики футболістів залежно від ігрового амплау

Резюме

Определены модельные показатели, характеризующие личностную сферу футболистов различных игровых амплау. Выявленные различия относительно изучаемых психологических параметров между спортсменами отдельных амплау позволяют использовать их в качестве одного из критериев спортивной ориентации в футболе.

Summary

Model parameters, which characterize personal sphere of footballers having different game roles, have been defined. The revealed distinctions between athletes of different game roles as for studied psychological parameters allow using them as one of the criteria in the process of sports orientation in football.

Постановка проблеми. Важливість процесу моделювання у спорті загалом та у футболі зокрема не підлягає сумніву, що знаходить підтвердження у багатьох науково-методичних працях [5]. Без використання моделей неможливо забезпечити ефективність таких складових навчально-тренувального процесу як прогнозування, контроль, надійність відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів.

Водночас, за значної уваги до цього питання стосовно окремих напрямів підготовленості футболістів, аналіз спеціальних науково-методичних даних засвідчив недостатність інформації про психологічні моделі, зокрема такі, що розкривають особливості особистісної сфери спортсмена [2]. Нині у теорії та практиці футболу розроблено й широко застосовуються інформативні моделі фізичної, техніко-тактичної підготовленості, морфологічні та антропометричні модельні характеристики, що охоплюють не тільки загальні характеристики, властиві футболістові взагалі, а й такі, що враховують специфіку змагальної діяльності гравців на окремій ігровій позиції, тобто амплау футболіста [1, 3, 4, 7].

Однак психологічна складова у модельній структурі загальної підготовленості футболіста певного амплау досить обмежена і представлена здебільшого окремими психофізіологічними показниками (час простої та складної реакції, типологічні особливості типів темпераменту тощо) [6]. Також слід враховувати те, що розширення кола модельних показників, що, шляхом використання більшої кількості критеріїв

придатності, підвищують надійність процесу відбору для успішної діяльності за відповідних специфічних умов. Визначення ігрового амплау футболіста, знання модельних психологічних, у тому числі особистісних, показників дасть змогу значною мірою раціоналізувати підготовчий процес спортсменів. Адже за рахунок застосування психодіагностичних даних тренери матимуть змогу добирати більш адекватні психологічні специфіці окремих амплау засоби підготовки, використовувати методи подання нової інформації у найсприятливішій для ефективного сприйняття формі, наприклад, певні техніко-тактичні основи гри футболіста, що діє на певній ігровій позиції тощо.

Дослідження присвячене вивченню виявів особистісних якостей футболістів високої кваліфікації різного амплау, що дало змогу побудувати модельні характеристики окремих ігрових спеціалізацій.

Мета дослідження — визначити оптимальні параметри особистісних показників футболістів високої кваліфікації різних ігрових амплау.

Методи та організація дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; психологічне тестування (комплекс психодіагностичних методик); педагогічний контроль (кількісна оцінка змагальної діяльності); методи математичної статистики;

У дослідженнях взяли участь 68 футболістів високої кваліфікації.

Результати досліджень та їх обговорення. В результаті проведених досліджень було

визначено параметри особистісних характеристик футболістів залежно від амплу: захисники, півзахисники та нападаючі. На рисунку 1 представлено дані (у відсотках максимально можливого результату за відповідними методиками), що кількісно характеризують особливості особистісної сфери спортсмена кожного амплу та мають нормативний зміст (наприклад, відносно процесу вибору критеріїв відповідності юних футболістів вимогам успішної змагальної та навчально-тренувальної діяльності у рамках конкретного ігрового амплу).

Детальніший аналіз особливостей формування рівня самооцінки футболістів з урахуванням ігрового амплу показав, що у нападаючих середній показник рівня самооцінки виявився значно вищим (77 %) ніж у півзахисників та, особливо, захисників (66 та 46 % відповідно). На нашу думку, окрім можливого впливу інших факторів, процес формування самооцінки значною мірою визначають так звані зовнішні чинники, які є невід'ємним атрибутом діяльності гравця лінії атаки. Під атрибутами, що виступають детермінантами відносно завищеної самооцінки нападаючих, у контексті даного питання, слід розуміти, насамперед, ставлення до футболістів даного амплу з боку вболівальників та преси (якщо про гравців команд високого рівня) та меншою мірою тренерів і партнерів по команді. Особливість цього відношення полягає, насамперед, у підвищеній увазі та ледве не ідеалізуванні щонайменших ігрових успіхів та ігноруванні помилок гравців атакуючої ланки. І дійсно, за відсутності кваліфікованого фундаментального аналізу змагальної діяльності гравців окремих амплу, така оцінка широкого загалу виглядає досить закономірно та обґрунтовано. Адже техніко-тактичні дії нападаючого, особливо успішні, яскравіші та помітніші, ніж точні дії захисників і півзахисників, що менш видовищні, але

від того не менш потрібні та корисні. До того ж головна загальнокомандна мета повністю ідентична основному завданню, що стоїть перед гравцями лінії нападу і полягає у намаганні завдати якомога більше результативних ударів по воротах, ніж це зробить суперник. Отже, зовнішні детермінуючі фактори формування рівня самооцінки певною мірою зумовлені специфікою змагальної діяльності у футболі, що, у свою чергу, продовжуючи застосовану вище диференціацію факторів, має внутрішню природу, адже безпосередньо пов'язана з особливостями виду спорту.

Зазначені зовнішні чинники сприяють формуванню вищого рівня самооцінки і характеризують проблему лише з одного боку. А з іншого боку, показник самооцінки слід розглядати як один із критеріїв, за допомогою яких здійснюється оцінка здатності спортсмена до ефективних дій у специфічних умовах діяльності. Іншими словами, футболіст, якого тренер готує у подальшому використовувати в ролі нападаючого, повинен мати відповідний до вимог амплу рівень самооцінки. Адже висока самооцінка, якщо мова йде про нападаючого, пов'язана з упевненістю у власних силах, готовністю та бажанням брати ініціативу на себе, у завершальних фазах атакуючих дій команди, що є невід'ємною складовою його успішної гри.

У заключній частині аналізу даного показника слід відмітити тіс-

ний взаємозв'язок «внутрішніх» та «зовнішніх» факторів, що призвів, незважаючи на загальну тезу стосовно прийнятності завищеної самооцінки у спортсменів високої кваліфікації, до досить суттєвої різниці за рівнем формування самооцінки між футболістами різних ігрових амплу.

Аналіз результатів досліджень з визначення провідного типу мислення та рівня його креативності у футболістів різних ігрових спеціалізацій показав, що не залежно від амплу, не відмічається суттєва перевага жодного з типів мислення, за середнього, згідно з діагностичною методикою, рівня вияву кожного з них (в межах 40—65 %). Дана обставина вказує на те, що для футболістів високої кваліфікації будь-якого амплу не є характерним провідна роль одного з досліджуваних типів мислення, внаслідок широкого кола, різноманітних техніко-тактичних завдань, що виникають у процесі змагальної діяльності навіть в рамках окремого амплу. Це, у свою чергу, вимагає від футболіста вияву адекватних до ігрової ситуації форм мислення. Водночас звертає на себе увагу вищий показник креативності у групі півзахисників (68,2 %), що відповідає високому ступеню його сформованості (66—100 %). Для порівняння показників, виявлених у захисників та нападаючих,

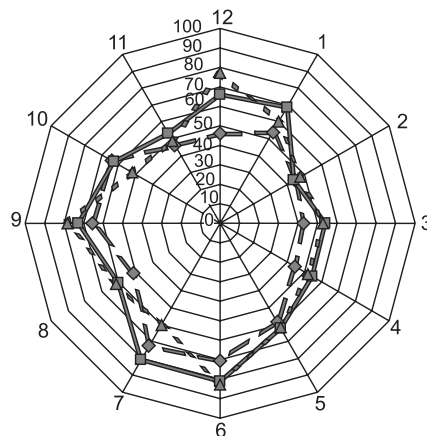


Рисунок 1 — Модельні психологічні показники футболістів різних амплу: 1 — креативність; 2 — предметний тип мислення; 3 — образний тип мислення; 4 — знаковий тип мислення; 5 — символічний тип мислення; 6 — мотивація на досягнення успіху; 7 — мотивація на уникнення невдач; 8 — локалізація суб'єктивного контролю загальна; 9 — локалізація суб'єктивного контролю досягнень; 10 — локалізація суб'єктивного контролю невдач; 11 — локалізація суб'єктивного контролю діловими відносинами; 12 — самооцінка
 Умовні позначення: ◆ — захисники; ■ — півзахисники; ▲ — нападаючі

встановлено їх значення — 53,7 та 60,1 % відповідно.

Результати досліджень у групі півзахисників показали, що високий ступінь *креативності* мислення, зумовлений необхідністю виконання гравцями даного амплау організаторських функцій в атакуючих, комбінаційних діях команди, є однією з першочергових вимог, що висуваються до гравців середини поля.

Деяким підтвердженням цього можуть стати дані досліджень, за умов більш конкретного, ніж трирівнева якісна градація, аналізу кількісного відображення рівнів вияву окремих типів мислення. Так, було зафіксовано такі результати: провідним типом мислення (Тм) у захисників є *символічний* (58,1 %), а у півзахисників та нападаючих — *образний*, що має такі відсоткові показники: 62,1 % (півзахисники) та 61,7 % (нападаючі). Як бачимо гравці, головним завданням яких є забезпечення конструктивності та неординарності атакуючої гри команди, продемонстрували не тільки високий рівень *креативності*, а й більш високий, порівняно з іншими типами мислення, рівень *образного* типу, що багато у чому сприяє успішній реалізації функціональних обов'язків гравців півзахисту.

Аналіз ступеня суб'єктивності самоконтролю під час подій у різних сферах діяльності засвідчив, що у більшості випадків, не залежно від ігрової спеціалізації футболістів, спостерігається інтернальний локус-контроль (> 55 %), що свідчить про схильність футболістів високої кваліфікації до бачення причин певних результатів діяльності у власних знаннях, діях, вчинках тощо. Таку, переважно високу, суб'єктивність контролю можна інтерпретувати як специфічну особистісну відмінність футболістів високої кваліфікації.

Відносно результатів дослідження даного показника, з ура-

хуванням диференціації гравців за ігровими амплау, слід відмітити, що найвища інтернальність у сфері *досягнень* була виявлена у півзахисників (72,5 %) та нападаючих (78,2 %). І навпаки, у гравців захисного плану найбільш висока інтернальність, тобто схильність вбачати причини та наслідки подій в собі, зафіксована у разі невдач.

Отримані дані у підгрупах нападаючих та півзахисників певною мірою зумовлені тим, що одним з основних аспектів ігрової діяльності цих футболістів є яскраво виражена індивідуальність техніко-тактичних дій у завершальних фазах командної гри. В свою чергу, інтерпретація з боку захисників невдалих подій як наслідок власних помилкових дій, значною мірою визначається доволі адекватною оцінкою причинно-наслідкових зв'язків у процесі аналізу негативних моментів гри, наприклад втрата м'яча, яка в більшості випадків веде якщо не до забитого м'яча, то принаймні до небезпечної ситуації біля власних воріт. Для порівняння, аналогічна помилка (втрата м'яча після виконання обвідки або неточної передачі) з боку нападаючого трактується ним, здебільшого, не як наслідок власної помилки, а як наслідок вкрай складних умов діяльності (просторово-часовий дефіцит, висока швидкість під час виконання техніко-тактичного елементу або жорстка протидія з боку суперника) або вдалих дій захисника команди суперника.

Розгляд даних досліджень рівня мотивації футболістів різних амплау встановив, що, не зважаючи на досить високі показники досліджуваних видів мотивації, у гравців лінії захисту відмічається незначна перевага *мотивації до уникнення невдач* (Мн) над *мотивацією до успіху* (Му) (70,3 та 72,5 % відповідно). Таке співвідношення видів мотивації у підгрупі захисників значною мірою зумовлене безпосереднім виконанням власних обов'язків та настановами, що надає тре-

нер у процесі підготовки та напередодні змагань.

Також на важливість звести до мінімуму можливість будь-якої помилки у власних діях впливає той факт, що наслідки втрати м'яча або інших невірних рішень та дій захисників мають, як правило, незворотний характер. Іншими словами, ціна помилки захисника, у контексті кінцевого результату матчу незрівняно вища, порівняно із гравцями атакуючого плану, через невисокі шанси її виправлення шляхом, наприклад, підстрахування з боку партнерів. Більш значущими у негативному плані є тільки помилки воротарів.

У свою чергу, вищий рівень мотивації до успіху у нападаючих (82,5 %), порівняно з гравцями лінії захисту, пояснюється націленістю на взяття воріт суперника, що вимагає від гравця атакуючої ланки вияву індивідуальної майстерності та нестандартності у прийнятті рішень. А це, окрім іншого, веде до цілком характерної для даного амплау, певної частки авантюристичності у прийнятті рішень. Саме тому готовність до ризику та відсутність суттєвого страху зробити помилку (втратити м'яч, завдати невлучного удару по воротах суперника тощо) є певною мірою нормою ігрової діяльності нападаючого.

Отримані дані свідчать про необхідність інтерпретації результатів за цим показником не як вмотивованість футболіста на загальнокомандний успіх або уникнення невдач, а винятково як індивідуальну мотивацію гравця, що формується під впливом настанов на гру та тактичних функцій конкретного амплау.

Висновки

Проведені дослідження особистісних показників футболістів різних ігрових амплау дали змогу виявити певні закономірні відмінності від їхніх функціональних обов'язків, властивих певній ігровій спеціалізації. Ці розбіжності між гравцями окремих амплау у результатах психодіагностики

підтверджують необхідність використання у комплексі з іншими більшої кількості психологічних показників як критеріїв оцінки придатності юних футболістів до ефективного ведення змагальної діяльності на конкретній ігровій позиції.

Перспектива подальших досліджень. Плануються дослідження, спрямовані на розширення психологічних модельних показників та на діагностику вищезазначених якостей у футболістів різних вікових груп.

1. *Воронова В. І., Байрачний О. В.* Аналіз психологічних показників юних

футболістів різних ігрових амплуа // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2006. — № 4. — С. 85—88.

2. *Воронова В. І., Шутова С. Е.* Личностные качества футболистов высокой квалификации как вид модельных психологических характеристик // Наука в олимпийском спорте. — 2005. — № 2. — С. 34—40.

3. *Искусство* подготовки высококлассных футболистов: Науч.-метод. пособие / Под ред. Н. М. Люкшинова — 2-е изд., испр., доп. — М.: Советский спорт, ТВД Дивизион, 2006. — С. 194—199, 406—421.

4. *Лисенчук Г. А., Соломонко В. В., Соломонко О. В.* Футбол: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фіз. виховання і

спорту. — К., — Олімпійська література, 2005. — 282 с.

5. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. — К.: Олимпийская литература, 2004. — С. 327—345.

6. *Сутула В. А.* Особенности отбора и комплектования игровых линий в детско-юношеских футбольных командах. — Х., 1999. — 184 с.

7. *Шамардин В. Н.* Моделирование подготовленности квалифицированных футболистов: Учеб. пособие. — Днепропетровск: Пороги, 2002. — 200 с.

Категорія „здоровий спосіб життя” у нормативно-правових актах України

Резюме

Анализируется государственный подход к понятию «здоровый образ жизни» в Украине. Приводятся основные характеристики нормативных документов в этой сфере. Автор уделяет особое внимание различным аспектам понимания категории «здоровый образ жизни», отраженным в нормативно-правовых актах.

Summary

The state approach to the concept of the “healthy life-style” in Ukraine is analyzed. The main characteristics of the documents in this field are described. The author pays special attention to different aspects in understanding the category of “healthy life-style”, reflected in the statutory legal acts.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоровий спосіб життя є передумовою розвитку людини як повноцінної особистості, реалізації її творчого потенціалу, високої якості життя. Нині сприяння та заохочення населення до здорового способу життя є актуальною проблемою у багатьох державах світу, в тому числі в Україні.

Здоровий спосіб життя залежить від самої людини, але водночас держава має створювати умови для його формування, популяризації та поширення серед населення. Причому зусилля держави мають бути спрямовані на створення сприятливого оточення для формування здорового способу життя та впровадження його цінностей у свідомість людей.

Поняття „здоровий спосіб життя” широке та комплексне. Його зміст визначається активністю людей, які використовують усі матеріальні та духовні можливості в інтересах здоров’я, гармонійного духовного і фізичного розвитку [11]. Визнаним є те, що зміст здорового способу життя набагато ширший, ніж просто відмова від шкідливих звичок, а завдання його формування — прерогатива не лише медицини [8]. Здоровий спосіб життя визначають як комплекс поведінкових актів людей, що обумовлює збереження і зміцнення їхнього здоров’я в умовах праці, побуту, дозвілля, економіки та екології [1]. У сучасній літературі вирізняють кілька компонентів здорового способу життя: цільовий, мотиваційно-ціннісний, змістовно-операційний, програмно-орієнтований, емоційно-вольовий, діяльнісний та оціночний [2].

Деякі аспекти забезпечення здорового способу життя можливі лише при цілеспрямованій діяльності держави, наприклад, вирішення екологічних питань, боротьба з бідністю, поліпшення системи охорони здоров’я тощо.

Відповідь на питання про розуміння здорового способу життя на державному рівні можна знайти у нормативно-правових документах України.

Мета дослідження — визначити основні підходи до розуміння здорового способу життя у нормативно-правових актах України.

Завдання дослідження:

- дослідити особливості вживання терміну „здоровий спосіб життя” у нормативно-правових актах України;

- проаналізувати роль та місце здорового способу життя у програмах діяльності Кабінету Міністрів України за останні роки;

- оцінити роль фізкультурної складової у понятті „здоровий спосіб життя” у нормативно-правових актах, що не регулюють сферу спорту.

Методи та організація дослідження. Здійснення дослідження передбачало: аналіз теоретичної літератури та узагальнення підходів до поняття „здоровий спосіб життя”; контент-аналіз нормативно-правових документів України та окремих законів у сфері охорони здоров’я, фізкультури і спорту; узагальнення отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Питання здорового способу життя було актуальним ще за радянських часів і не є по суті ознакою тільки останнього десятиліття. Наприклад,

у 1989 р. було прийнято Постанову Ради Міністрів УРСР „Про Комплексну програму профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення Української РСР на період до 2000 року”, де зазначалося, що „стан здоров'я населення є інтегрованим показником суспільного розвитку країни, відображенням її соціально-економічного та морального благополуччя, могутнім фактором впливу на економічний, трудовий і культурний потенціал суспільства” [7]. Комплексна програма складалася з одинадцяти розділів, останній з яких має назву „Пропаганда здорового способу життя”, де йдеться про те, що за свідченням наукових досліджень, „серед факторів, що зумовлюють здоров'я людини, найвагомим (понад 50 %) є її спосіб життя. Усвідомлене ставлення до особистого здоров'я, здоров'я дітей та оточуючих є частиною загальної культури людини. Проте її поведінка найважче піддається коригуванню, а існуючі рутинні форми гігієнічного виховання не стимулюють підвищення інтересу людей до свого здоров'я та здоров'я близьких, до практичної діяльності з набуття навичок здорового способу життя” [7]. Інші розділи присвячені поліпшенню екологічного стану, умов праці, підвищенню рухової активності населення, боротьбі зі шкідливими звичками, упорядкуванню харчування населення, профілактиці серцево-судинних захворювань та іншим важливим аспектам здорового способу життя.

Слід підкреслити, що вказана Комплексна програма подає ґрунтовне, широке та адекватне сучасним підходам розуміння здорового способу життя. Запропоноване у документі 1989 р. розуміння здорового способу життя є більш вдалим та комплексним порівняно навіть з деякими новітніми варіантами, представленими у сучасних офіційних документах. Крім того, необхідно відмітити, що проблема формування здорового способу життя

давно усвідомлена на державному рівні, але попри це не спостерігається серйозних позитивних зрушень у даному напрямі.

У Законі України „Про фізичну культуру і спорт” здоровий спосіб життя згадується у двох статтях — 4 та 31. Зокрема, важливе значення мають положення статті 31, що присвячена правовому та інформаційному забезпеченню фізичної культури і спорту. У частині другій статті 31 зазначається, що „держава сприяє веденню широкої пропаганди фізичної культури та спорту як фактору зміцнення здоров'я, фізичного і духовного загартування людини” [5]. Попри те, що в інших статтях здоровий спосіб життя більше не згадується, даний Закон містить чимало положень, що стосуються здоров'я громадян України; у вказаному документі на належному рівні підкреслено зв'язок фізичної культури, здоров'я, фізичного і духовного розвитку людини.

Затверджена у листопаді 2006 р. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2011 рр. пояснює ситуацію, що склалася у сфері фізичної культури і спорту, дією ряду факторів, у тому числі недостатнім пропагуванням серед широких верств населення здорового способу життя [3].

Окремі аспекти сенсу поняття „здоровий спосіб життя” розкриваються в деяких нормативно-правових актах, присвячених певним актуальним проблемам життя суспільства. Досить яскравим прикладом є Закон України „Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їх шкідливого впливу на здоров'я населення”, прийнятий у 2005 р. У вказаному документі, як і у більшості інших, немає визначення того, що власне розуміють під здоровим способом життя, але зі змісту стає зрозумілим, що ця категорія розглядається крізь призму позбавлення від шкідливої звички вживання тютюнових виробів. Тобто здоровий спосіб життя у даному

випадку — це не стільки комплексне явище, що складається з багатьох компонентів та є самоцінним, а, скоріше, інструмент боротьби з тютюнокурінням.

Поняття „здоровий спосіб життя” підкреслюється у статті 5 даного Закону, що визначає основні напрями державної політики щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їх шкідливого впливу на здоров'я населення. Одним із таких напрямів є „зміцнення матеріально-технічної бази закладів охорони здоров'я для забезпечення комплексу заходів щодо відновлення та зміцнення здоров'я населення, пропаганди здорового способу життя” [6]. Як відомо, для пропаганди здорового способу життя замало зміцнювати матеріально-технічну базу лише закладів охорони здоров'я. Попри досить вузьке визначення здорового способу життя, що є виправданим з огляду на мету та зміст Закону, у його тексті присутні кілька положень, що є вагомими кроками у справі формування здорового способу життя населення України. Так, у частині другій статті 14 йдеться про те, що навчальні та освітньо-професійні програми усіх навчальних закладів незалежно від форми власності повинні включати спеціальні теми про шкоду для здоров'я людини куріння тютюнових виробів, а також про переваги здорового способу життя [6]. Включення тематики, пов'язаної зі здоровим способом життя, має стати важливим засобом впровадження його цінності у свідомість населення. Втім, ключовим моментом тут є комплексний підхід до розуміння здорового способу життя. Адже, коли відповідно до Закону України „Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їх шкідливого впливу на здоров'я населення” до різних навчальних

програм включаються теми про здоровий спосіб життя, що мають надавати широке розуміння цього поняття, не обмежуватися згадками про шкоду вживання тютюну.

Цілком логічно, що здоровий спосіб життя згадується в „Основах законодавства України про охорону здоров'я”, а саме: у преамбулі, статтях 32, 59 та 78. Стаття 32 так і називається „Сприяння здоровому способу життя населення” і у ній йдеться про те, як держава сприяє утвердженню здорового способу життя населення шляхом поширення наукових знань, організації медичного, екологічного і фізичного виховання, створення умов для занять фізкультурою, спортом і туризмом, створення профілакторіїв та баз відпочинку, боротьби зі шкідливими звичками, встановлення системи соціально-економічного стимулювання осіб, які ведуть здоровий спосіб життя [4]. Таким чином, у вказаному Законі наголошується на медичному, гігієнічному, фізкультурно-оздоровчому та спортивному аспектах здорового способу життя. Такі питання як духовне здоров'я та соціальне здоров'я, що визначається умовами праці, ступенем соціалізації особистості та іншими чинниками, залишаються у тіні.

Ще одним прикладом підходу до розуміння здорового способу життя з точки зору медицини та системи охорони здоров'я є постанова Кабінету Міністрів України „Про підсумки соціально-економічного розвитку України у 2006 році та основні завдання на 2007 рік”, прийнята у березні 2007 р., де зазначається, що уряд має зосередити у 2007 році зусилля на виконанні кількох основних завдань, серед яких „надання високоякісної медичної допомоги, забезпечення розвитку системи охорони здоров'я з орієнтацією на запобі-

гання захворюванням; популяризація здорового способу життя” [12]. Слід зауважити, що у цій Постанові Кабінету Міністрів України здоровий спосіб життя згадується лише один раз у вищенаведеному контексті.

У цілому ряді документів здоровий спосіб життя розуміється переважно як культурно-духовна категорія, морально-здоровий спосіб життя. Наприклад, в Указі Президента України „Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя”, йдеться про те, що захист моральності, утвердження у суспільстві загальнолюдських гуманістичних цінностей, здорового способу життя, докорінне вдосконалення системи духовного, морально-етичного, патріотичного, правового, естетичного та екологічного виховання насамперед молоді та дітей, а також інші подібні питання є на даному етапі одним із найпріоритетніших напрямів діяльності Кабінету Міністрів України, всіх центральних та місцевих органів виконавчої влади, навчальних закладів тощо [17].

Отже, здоровий спосіб життя розуміють як категорію, споріднену з такими поняттями як мораль, загальнолюдські гуманістичні цінності і протилежна до таких понять як пропаганда насильства, вживання наркотичних засобів.

Аналіз підходів до поняття здорового способу життя в офіційних документах України та визначення державної позиції з цього приводу не може бути повним без розгляду Програм діяльності Кабінету Міністрів України, зокрема тих, що були схвалені Верховною Радою України за останні роки. Зокрема у Програмі діяльності КМУ „Назустріч людям”, схваленій Постановою Верховної Ради України від 04.02.2005 р., здоровий спосіб життя згадується один раз, у тій частині, де йдеться про охорону здоров'я. З тексту вказаної Програми ясно, що здоровий спо-

сіб життя у цьому документі розуміється у досить вузькому сенсі — стосовно охорони здоров'я, а саме: вказується, що „з метою надання якісних та доступних медичних послуг Уряд забезпечуватиме серед усього іншого також „пропагування здорового способу життя” [15]. При цьому цікаво, що спорт у Програмі „Назустріч людям” згадується у частині, яка називається „Духовність”.

У більш ранній Програмі діяльності Кабінету Міністрів „Послідовність. Ефективність. Відповідальність” [14] відмічається приблизно такий самий підхід до розуміння здорового способу життя: „У сфері охорони здоров'я Уряд спрямовуватиме зусилля на здійснення заходів щодо профілактики захворюваності, ... посилення пропаганди здорового способу життя. Ключове завдання Уряду у цій сфері полягає у подальшому покращанні стану здоров'я громадян і підвищенні якості та продовженні тривалості їх життя.” Але на відміну від Програми „Назустріч людям”, дана Програма містить набагато ширший огляд питань, пов'язаних із розвитком фізичного виховання і спорту, хоча теж не подає комплексного розуміння та не робить належного наголосу на значенні та механізмах формування здорового способу життя населення України.

Цікаво відмітити, що термін „здоровий спосіб життя” взагалі не згадується у Програмі діяльності Кабінету Міністрів України „Відкритість, дієвість, результативність” [13], яка з'явилася у 2003 р.

Верховна Рада України теж не обійшла увагою питання здорового способу життя, причому не тільки на законодавчому рівні. У листопаді 2003 р. було проведено парламентські слухання на тему „Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи”. Основні питання, порушені під час слухань, знайшли своє відображення у рекомендаціях, де йдеться про стурбованість ста-

ном навколишнього середовища, умовами праці, навчання і відпочинку української молоді, якістю медичного обслуговування, домінуванням пасивних форм дозвілля, небезпечним рівнем поширення шкідливих звичок. Крім того, окреслюється тенденція до погіршення психічного і духовного здоров'я молодих людей, відмічається, що кожна третя дитина народжується з відхиленням у розвитку нервової системи, чимало школярів почуваються самотніми, перебувають у стані психічного напруження. Значне місце в рекомендаціях відводиться проблемам соціального здоров'я молоді, на яке вплинули економічні негаразди, проблеми бідності, безпритульності, безробіття та насильства [16].

Таким чином, зміст поняття „здоровий спосіб життя”, відображений у зазначених Рекомендаціях парламентських слухань, є досить повним, комплексним та відповідає сучасним тенденціям його розуміння, включає такі аспекти як заняття фізкультурою і спортом, активне дозвілля, сприятливий стан навколишнього середовища (екологія), сприятливі умови праці, відмова від шкідливих звичок, доступність якісного медичного обслуговування, духовне та психічне, а також соціальне здоров'я і благополуччя.

Водночас цей документ теж містить певні проблеми, що викликають запитання. Зокрема, за підсумками парламентських слухань Кабінету Міністрів України рекомендується дати відповідні доручення центральним органам виконавчої влади, серед яких згадується Державний комітет у справах сім'ї та молоді, Міністерство освіти і науки України, Міністерство охорони здоров'я України, Міністерство праці та соціальної політики України, Державний комітет телебачення і радіомовлення України. Але існуючий на той час Державний комітет України з питань фізкультури і спорту відповідно до Рекомендацій парламентських слухань не мав отримати жодних доручень

від Кабінету Міністрів України з впровадження заходів зі сприяння здоровому способу життя молоді, і це попри висловлене у вказаному документі розуміння важливості розвитку фізкультурно-спортивного руху як важливого компонента здорового способу життя молоді.

Парламентські слухання були присвячені проблемам та перспективам здорового способу життя тільки молоді, хоча на сьогодні вже не може викликати сумнівів той факт, що здоровий спосіб життя є важливим у будь-якому віці, і, зокрема, для людей похилого віку так само, як для дітей і молоді. Попри обмеженість теми слухань суто молодіжною проблематикою, у Рекомендаціях було наголошено на необхідності розробити Національну програму формування здорового способу життя на найближчі п'ять років, чого, на жаль, не було зроблено.

У цьому контексті варто відмітити й те, як необхідність пропаганди здорового способу життя закріплена у Положеннях про Міністерство охорони здоров'я України та про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Отже, у Положенні про Міністерство охорони здоров'я України категорія здорового способу життя згадується один раз, а саме: МОЗ відповідно до покладених на нього завдань здійснює координацію діяльності закладів охорони здоров'я, органів, установ і закладів державної санітарно-епідеміологічної служби, науково-дослідних установ незалежно від їх підпорядкування і форми власності щодо питань діагностики, лікування і профілактики захворювань, формування здорового способу життя [9].

У Положенні про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту йдеться про те, що дане Міністерство вживає у межах своїх повноважень заходів для утвердження здорового способу життя населення, передусім дітей та молоді, проводить інфор-

маційно-просвітницьку роботу з протидії поширенню серед дітей та молоді соціально небезпечних хвороб, створює і розповсюджує тематичну соціальну рекламу з пропаганди здорового способу життя і профілактики соціально-небезпечних хвороб, забезпечує розвиток і діяльність мережі центрів ресоціалізації наркозалежної молоді [10].

Як видно, на Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту покладено ширше за обсягом завдання у сфері формування здорового способу життя, а саме: забезпечення його пропаганди та розповсюдження відповідної соціальної реклами.

Висновки. Попри тривалий період, коли актуальним є питання формування здорового способу життя населення України, у більшості нормативно-правових актах досі поширений вузький підхід до цього поняття: віднесення даного питання переважно до проблематики охорони здоров'я; як аспект попередження шкідливих звичок; як явище, зміст якого визначається переважно фізкультурою і масовим спортом; або здебільшого як здоров'я духовне та психологічне.

Протягом останнього десятиліття у багатьох нормативно-правових актах (які прямо не належали до сфери фізичної культури і спорту) не був належно виражений зв'язок між здоровим способом життя з одного боку та заняттями фізкультурою і спортом — з іншого.

Аналіз змісту кількох програм діяльності Кабінету Міністрів України за останні роки виявив вузький підхід та недостатню увагу уряду до формування і пропаганди здорового способу життя; дана категорія в основному згадується у контексті охорони здоров'я населення, або не згадується взагалі.

Перспективи подальших досліджень. Актуальними є до-

слідження та наукове обґрунтування шляхів активізації впровадження здорового способу життя серед українського населення та програм його пропаганди.

1. *Важенин С. А.* Концепция развития личностно ориентированной системы физической культуры и спорта в Ленинградской области // Теория и практика физ. культуры. — 2006. — № 3. — С. 17 — 23.

2. *Воронін Д. Є., Окса М. М.* Загальнопедагогічний і психологічний аналіз сутності і компонентів здорового способу життя студентів економічних спеціальностей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 6. — С. 3—21.

3. *Державна* програма розвитку фізичної культури і спорту на 2007—2011 роки, затверджена Постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 № 1594 // Офіційний вісник України від 27.11.2006 — 2006 р., № 46.

4. *Закон* України „Основи законодавства України про охорону здоров'я” від 26.01.1993 // Відомості Верховної Ради України — 1993 р. — № 4.

5. *Закон* України „Про фізичну культуру і спорт” // Голос України. — 29.01.1994.

6. *Закон* України „Про заходи щодо попередження та зменшення вживання тютюнових виробів та їх шкідливого впливу на здоров'я населення” // Голос України. — 25.10.2005.

7. *Комплексна* програма профілактики захворювань і формування здорового способу життя населення Української РСР на період до 2000 року, схвалена Постановою Ради Міністрів УРСР від 7 грудня 1989 року // www.zakon1.rada.gov.ua/cgi-bin/laws/main.cgi.

8. *Литовченко Г. О.* Необхідні знання студентів факультету фізвиховання, які сприяють формуванню здорового способу життя та пропагуванні його серед людей різного віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 6.

9. *Положення* про Міністерство охорони здоров'я України, затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 02.11.2006 № 1542 // Офіційний вісник України. — 20.11.2006., № 45.

10. *Положення* про Міністерство України у справах сім'ї, молоді та спорту, затверджене Постановою Кабінету Міністрів України від 08.11.2006 № 1573 // Офіційний вісник України від 20.11.2006. — № 45.

11. *Популярная* медицинская энциклопедия. — М.: «Советская энциклопедия», 1987. — 704 с.

12. *Постанова* Кабінету Міністрів України „Про підсумки соціально-економічного розвитку України у 2006 році та основні завдання на 2007 рік” // Урядовий кур'єр. — 30.03.2007. — № 57.

13. *Програма* діяльності Кабінету Міністрів України „Відкритість, дієвість, результативність” // Урядовий кур'єр. — 17.09.2003. — № 173.

14. *Програма* діяльності Кабінету Міністрів України „Послідовність. Ефективність. Відповідальність” // Урядовий кур'єр. — 31.03.2004. — № 60.

15. *Програма* діяльності Кабінету Міністрів України „Назустріч людям” // Офіційний вісник України. — 25.02.2005, № 6.

16. *Рекомендації* парламентських слухань про становище молоді в Україні „Формування здорового способу життя української молоді: стан, проблеми та перспективи”, схвалені Постановою ВРУ від 3 лютого 2004 року № 1425-IV // Голос України. — 13.02.2004. — № 28.

17. *Указ* Президента України „Про невідкладні додаткові заходи щодо зміцнення моральності у суспільстві та утвердження здорового способу життя” № 258/2002 // Офіційний вісник України. — 05.04.2002. — № 12.

Правові основи діяльності футбольних клубів німецької Бундесліги як суб'єктів ринку

Резюме

Охарактеризована правовая база экономической деятельности футбольных клубов немецкой Бундеслиги. Рассмотрены правовые основы отношений клубов со средствами массовой информации, компаниями-спонсорами, осуществления мерчендайзинга, а также использования доходов от коммерческой деятельности.

Summary

The legal base of economic activity of German Bundesliga football clubs is described. Legal frameworks of relations between the clubs and mass media, sponsor companies, merchandizing realization and also the use of profits from commercial activity are considered.

Постановка проблеми.

Клуби німецької Бундесліги ведуть активну діяльність на ринку спортивно-видовищних послуг, мають різноманітні контакти з представниками ділового світу (табл. 1). При цьому обсяги фінансових угод між клубами та компаніями вимірюються великими значними цифрами. У сезоні 2006—2007 рр. 18 найсильніших клубів Бундесліги мали угоди зі спонсорами на суму, що перевищувала 100 млн євро [8]. У таких умовах ділові партнери потребують надійних гарантій дотримання своїх економічних інтересів, оскільки будь-яка невизначеність відносин між ними може спричинити ризики значних фінансових втрат. Тому вкрай необхідним стає впровадження та постійне вдосконалення механізму правового регулювання економічних відносин між представниками спортивного світу та ділових кіл. На це вказують у своїх працях дослідники економічних процесів, притаманних Бундеслізі [6, 7].

Мета дослідження — визначити стан правового забезпечення економічної діяльності футбольних клубів німецької Бундесліги, а також шляхи його подальшого вдосконалення з урахуванням вимог сучасного ринку.

Методи дослідження. Дослідження проводились на основі застосування методів аналізу наукової літератури та першоджерел, порівняльного аналізу, статистичного аналізу кількісних характеристик економічної діяльності футбольних клубів німецької Бундесліги.

Результати дослідження та їх обговорення. Діяльність клубів Бундесліги як суб'єктів ринку

регламентується такими нормативними актами, як: Статут Національної федерації футболу (DFB), Статут "Ліги — Футбольного Союзу", Договір про основи відносин між DFB і "Лігою — Футбольним Союзом", посадові інструкції, директиви [3, 4, 5].

Відповідно до § 4 п. 1е), цілі і завдання, визначені Статутом "Ліги — Футбольного Союзу", передбачають реалізацію економічних інтересів сторін. При цьому члени Ліги повинні виявляти солідарність один до одного, а також стосовно третіх осіб. Статутом Ліги передбачене право вести комерційну діяльність, а також мати власну атрибутику.

Згідно з § 6 п. 2а) Статуту Ліги, § 16 Статуту DFB і положень Договору про основи відносин між Лігою та DFB, Ліга має право на ведення комерційної діяльності, не забороненої законодавством Німеччини і такої, що не суперечить регламентним документам УЄФА і ФІФА. Ліга реалізує ексклюзивне право на свою назву й атрибутику (емблему і інші візуальні і звукові елементи).

Дія правової бази, що регламентує ринкову активність футбольних клубів Бундесліги, розпочинається з набуття ними членства у Лізі, що підтверджується наданням спеціальної ліцензії (§ 7 п. 12 і § 8 п. 1. Статуту Ліги). Ліцензований футбольний клуб також має право на членство у регіональних об'єднаннях. Член Ліги має право на відшкодування витрат, пов'язаних із процедурою отримання ліцензії, припиненням терміну її дії, позбавлення ліцензії, відмовою у видачі ліцензії, які були понесені ним у результаті халатності або некомпетентності уповноважених орга-

нів або осіб вищезазначених організацій.

Ліцензія видається строком на один ігровий сезон і закінчу-

ється без попереднього повідомлення. Після закінчення терміну дії ліцензії її власник позбавляється права на членство в Лізі. Для повторного набуття членства у Лізі необхідне отримання нової ліцензії. Згідно § 44 Статуту DBF ліцензія вважається недійсною у

період відбування ліцензіантом штрафних санкцій або дискваліфікації. Ліцензія втрачає силу у разі порушень ліцензіантом взятих на себе зобов'язань. Вона також втрачає силу у разі ліквідації Бундесліги або виходу клубу з її складу.

Ліцензіант зобов'язується:

а) згідно зі Статутом і положеннями Ліги та DBF брати участь у діяльності Бундесліги або Бундесліги-2, виконувати їхні рішення та дотримуватись встановлених ними правил;

б) дотримуватись інструкції членів Бундесліги і Бундесліги-2, Статуту Ліги, порядку організації і проведення футбольних ігор, правил суддівства, Положення про дитячо-юнацький спорт у Німеччині, порядку антидопінгового контролю і пов'язаних з ними рішень. Клуб-ліцензіант має стежити за тим, щоб його гравці також дотримувались названих вище правил та положень;

в) у разі отримання ліцензії виконувати всі умови ліцензування (§ 9 Процедури ліцензування);

г) не допускати порушення вищезгаданих положень спортсменами, тренерами, функціонерами, меценатами, спонсорами, уболівальниками своєї команди. У разі порушення сповістити про це уповноважених осіб Ліги та DFB і розірвати з порушниками трудові договори та договори про співпрацю. Особам, які порушили згадані вище правила, не дозволяється певний час укладати з DFB і його членами трудові угоди і договори про співпрацю;

д) укладати договори про співпрацю лише з тими особами (гравцями, тренерами, агентами), які мають ліцензію ФІФА;

е) визнавати і виконувати рішення Ліги, пов'язані з трансферами гравців;

ж) надавати представницькі повноваження лише тим особам, які не були засуджені та незаплямовані перед законом;

Таблиця 1 – Маркетингові агенти клубів Бундесліги у сезоні 2004–2005 рр. [8]

Футбольний клуб	Маркетинговий агент	Комерційні права
Вердер	Sportfive DSM	Внутрішні телеправа, реклама на футболках Реклама на банерах і стадіонах Медичне обслуговування
Байер Лeverкузен	Sportfive	Внутрішні телеправа Реклама на банерах, стадіонах та футболках, продаж білетів
Штутгарт	Sportfive VfB Stuttgart Marketing	Внутрішні телеправа Реклама на банерах, стадіонах та футболках Медичне обслуговування Вебсайт
Бохум	Sportfive DSM	Реклама на футболках Вебсайт Внутрішні телеправа, реклама на стадіонах Реклама на банерах Медичне обслуговування
Борусія Дортмунд	Sportfive	Внутрішні телеправа Реклама на футболках Реклама на банерах та стадіонах Продаж білетів
Шальке 04	Sportfive DSM	Внутрішні телеправа Реклама на банерах Реклама на стадіонах, футболках Медичне обслуговування Продаж білетів
Гамбург Ганза	Sportfive DSM	Трансфери Реклама на банерах та стадіонах Медичне обслуговування Внутрішні телеправа Реклама на футболках Вебсайт
Вольфсбург	IMG Sportfive	Реклама на банерах, стадіонах та футболках Продаж білетів Внутрішні телеправа Вебсайт
Борусія Менхенгладбах	DSM Sportfive TrippleDoubleU	Реклама на банерах та стадіонах Внутрішні телеправа Вебсайт Реклама на футболках Медичне обслуговування
Герта Ганновер 96	Sportfive Sportfive	Трансфери Внутрішні телеправа Реклама на футболках Вебсайт Реклама на банерах та стадіонах Медичне обслуговування
Кайзер- слаутерн	Sportfive	Трансфери
Нюрнберг	Sportfive	Трансфери
Армінія Майнц 05	Sportfive Infront Sports & Media AG	Реклама на стадіонах Вебсайт Внутрішні телеправа Реклама на банерах

з) забезпечити дотримання своїми гравцями правил (особливо правил змагань), встановлених Лігою, DFB та їх уповноваженими особами;

і) надавати звіт про всі фінансові операції (кредити, призові, преміальні й інші надходження від приватних осіб) не пізніше, ніж через місяць після здійснення операції;

к) задовольняти фінансові претензії Ліги або DFB;

л) протягом двох тижнів після кожної гри, надавати Лізі звіт про доходи від проведення гри;

м) вести чесне суперництво з іншими членами Бундесліги і Бундесліги-2;

н) забезпечувати своєчасний допінг-контроль своїх гравців. Надавати кожному гравцеві, тренеру або іншому співробітнику команди список заборонених препаратів, а також зміни та доповнення до даного списку.

Основними напрямками комерційної діяльності Ліги та її членів — футбольних клубів визначено:

— продаж прав на здійснення теле- та радіотрансляцій ігор і подальше використання аудіо- та відеопродукції, зокрема для розробок нових технологій і маркетингового розвитку;

— робота зі спонсорами;

— мерчендайзинг;

— інша комерційна діяльність (проведення лотерей, тоталізатор тощо) [3].

Разом з цим, Ліга вирішує й інші завдання, пов'язані з пошуком і використанням нових можливостей комерційної діяльності для розвитку футболу.

Кожний із зазначених напрямків має відповідне законодавче забезпечення. Так, згідно з § 6 п. 2 а) Статуту, Ліга має ексклюзивне право на продаж теле- та радіотрансляцій ігор, а також на всі форми подальшого використання аудіо- та відеоматеріалів, зокрема — у теле- та радіопрограмах, в Інтернеті й інших засобах масової інформації. Для надання засобам масової інформації права на трансляції повинен бути укладений відповідний договір.

За угодою Ліги з УЄФА та ФІФА, вона має право на теле- і радіотрансляції ігор турнірів УЄФА і ФІФА у разі участі в них ліцензованих футбольних клубів Бундесліги. Дане правило діє лише в тому випадку, якщо УЄФА та ФІФА самі не здійснюють, або не надають дане право іншим національним економічним суб'єктам.

Комерційна діяльність у сфері теле-, радіотрансляцій та висвітлення ігор в інших засобах масової інформації, а також використання засобів від даних операцій (§ 17) здійснюється безпосередньо ліцензованими футбольними клубами Ліги. Згідно зі статутними документами та укладеними договорами у процесі використання доходів від комерційної діяльності, учасники Ліги мають переслідувати головну мету — розвиток футболу в Німеччині.

Згідно з рішенням Контрольної комісії Ліги, до сфери комерційної діяльності входить організація захисту відео- та аудіопродукції. У кожному окремому випадку для отримання будь-якою особою (юридичною або фізичною) права на використання продукції, ця особа має сплатити певну суму, встановлену Правлінням Ліги і затверджену Німецькою футбольною лігою.

Відповідно до § 19 п. 2. Статуту Ліги у випадку вичерпання власних ресурсів для проведення ігор у рамках внутрішніх турнірів, а також змагань із третіми особами, Ліга може залучати спонсорів. Спонсори можуть також залучатись для реалізації права на використання відео- й аудіоматеріалів.

У сферу комерційної діяльності клубів Бундесліги також входить ліцензування. У кожному окремому випадку ліцензії видаються футбольним клубам Бундесліги і Бундесліги-2. У відносини з виробниками спортивних товарів можуть вступати безпосередньо ліцензовані футбольні клуби Бундесліги і Бундесліги-2.

Згідно з § 19 п. 2 Статуту Ліги, у разі вичерпання власних ресурсів для проведення ігор в рамках

внутрішніх турнірів, а також змагань з третіми особами, учасники Ліги можуть займатися мерчендайзингом. Для підвищення економічної ефективності у сфері мерчендайзингу, Ліга, а також всі її члени можуть здійснювати закупівлю, зберігання та збут товарів.

Згідно з § 6 п. 2а) Статуту, Ліга може надавати ексклюзивне право на використання свого логотипу, гімну, а також іншої атрибутики під час проведення змагань Ліги.

За умови спільної комерційної діяльності під час проведення змагань Бундесліги та Бундесліги-2, зважаючи на авторські права ліцензованих футбольних клубів, Ліга має право на використання атрибутики команд (емблема, назва, у тому числі і скорочена, талісман, фотографії і т. ін.). Ліга надає таке право й іншим своїм учасникам, включаючи гравців. Дане правило стосується і дизайну, наприклад, дизайну спортивної форми.

Нормативними документами Бундесліги визначено порядок отримання та використання доходів від комерційної діяльності. У § 9 п. 1 Статуту Ліги визначено, що всі доходи від комерційної діяльності є власністю Ліги. Їх частина йде на розвиток юнацького і любительського спорту (§ 31). Певна сума з надходжень відраховується ліцензованим футбольним клубам Ліги.

Надходження від комерційної діяльності у сфері спонсорства, реклами, мерчендайзингу та інших видів комерційної діяльності, зокрема бізнесу, будівництва тощо (§§ 12—16), також належать Лізі. Напрями їх використання визначаються правлінням Ліги. Зокрема, частина надходжень йде на виконання договірних зобов'язань перед DFB, а також на потреби Ліги, включаючи заробітну плату, підвищення кваліфікації, соціальну підтримку членів Ліги.

Для реалізації своїх цілей і інтересів, а також цілей і інтересів своїх членів, Ліга повинна вживати відповідних заходів. У певних випадках Ліга може передавати свої повноваження третім особам, якщо це не суперечить Статуту і договору про основи відносин з DFB. Дане правило передбачає можливість створення дочірніх товариств, а також участь в інших об'єднаннях і укладення союзів з окремими підприємствами-партнерами.

Ліга має право на фінансову перевірку діяльності її учасників. У разі серйозних порушень учасником договірних зобов'язань Ліга має право застосувати до нього штрафні санкції. Вони повинні бути адекватними ступеню порушення. Дане положення міс-

титься у § 15 Німецького цивільного укладення (BGB).

Як штрафні санкції передбачаються: попередження, дискваліфікація строком до двох місяців, зняття набраних очок, грошові штрафи розміром до 250 тис євро, а також позбавлення ліцензії. Рішення про застосування штрафних санкцій ухвалює Правління Ліги. Штрафні санкції повинні відповідати ступеню порушення і сприяти дотриманню договірних зобов'язань і правил змагань у майбутньому. Грошові надходження від стягнення штрафів є власністю Ліги й спрямовуються на розвиток футболу в Німеччині, реалізацію заходів соціальної політики, комерційну діяльність, виконання Лігою та її членами своїх завдань, а також на судові витрати. Штраф може бути зменшений на 50 %, якщо учасник виділить добродійні кошти установам освіти, релігійним та іншим орга-

нізаціям в розмірі, що дорівнює 50 % від суми штрафу.

Зменшення штрафу допускається лише у випадку, коли Правління Ліги схвалить план пожертвування. План повинен містити назви одержувачів, розмір і термін виплати. Правління Ліги може відхилити план у тому випадку, якщо його не влаштовують одержувачі або терміни виплат. Зменшення штрафу стає дійсним за фактом представлення Лізі доказів про своєчасне внесення пожертвування.

За вимогами ринку, футбольні клуби Бундеслиги вимушені змінювати свої організаційно-правові форми. Дані таблиці 2 свідчать про те, що багато клубів Бундеслиги трансформовано в акціонерні товариства і виступають активними учасниками біржових операцій, отримуючи при цьому чималі доходи. Більшість із них мають контрольні пакети акцій, що дозволяє їм контролювати фінансову ситуацію клубу і забезпечувати економічну незалежність від представників бізнесу.

Висновки та рекомендації.

Активізація діяльності футбольних клубів німецької Бундеслиги на національному ринку початку XXI ст. супроводжувалась зусиллями, спрямованими на створення та впровадження відповідної нормативно-правової бази. Нині нормативні акти Ліги у цілому створюють умови для впорядкування головних напрямів комерційної діяльності професійних клубів — ділового співробітництва з телевізійними компаніями, компаніями-спонсорами, мерчандайзингу, ліцензування. Це дає змогу клубам послідовно поліпшувати свій фінансовий стан, вирішувати проблеми вдосконалення матеріального та кадрового забезпечення їхнього функціонування.

Водночас у складі нормативно-правової бази ринкової діяльності футбольних клубів Бундеслиги відсутні норми, які могли б запобігти негативним тенденціям, що здатні завдати шкоди німецькому футболу. У зв'язку з цим доцільно

Таблиця 2 — Участь футбольних клубів Бундеслиги в акціонерних товариствах [2]

Футбольний клуб	Акціонерне товариство	Власники акцій
Борусія Дортмунд	Borussia Dortmund GmbH & Co. KGaA	29,9 % — Борусія Дортмунд 11,2 % — FM-Fund Management 5,8 % — фізична особа Гешке 5,1 % — Augendum Vermogenverwaltungs GmbH 48,0 % — дрібні акціонери (50 тис.)
Байер Леверкузен	Bayer 04 Leverkusen Fußball GmbH	100 % — Байер
Баварія Мюнхен	FC Bayern München AG	90 % — Баварія 10 % — Adidas Salomon
Герта	Herta BSC KG mbHaA	100 % — Герта
Шальке 04	FC Schalke 04 AG	100 % FC Schalke 04 AG
Вольфсбург	VfL Wolfsburg Fußball-GmbH	90 % — Volkswagen 10 % — Вольфсбург
Борусія Менхенгладбах	VfL 1909 Mönchengladbach GmbH	100 % — Борусія
Ганновер-96	Hannover 96 GmbH & Co. KGaA	100 % — Ганновер-96
Армінія Кельн	Arminia Bielefeld GmbH 1.FC Köln GmbH & Co. KGaA	100 % — Армінія 100 % — Кельн
Айнтрахт Франкфурт	Eintracht Frankfurt Fußball AG	85 % — Айнтрахт 5 % — меценати клубу, майбутні покупці
Дуйсбург	MSV Duisburg GmbH & Co. KGaA	100 % — Дуйсбург
Вердер	Werder GmbH & Co. KGaA	100 % — Вердер
Мюнхен 1860 TSV	München 1860 KGaA	100 % — Мюнхен 1860

до регламентних документів DFB, Ліги та клубів внести доповнення відповідно до рекомендацій європейських фахівців [1]. Це насамперед норми, які стосуються володіння клубами (управління або впливу на них), правила, що регламентують централізований розподіл комерційних прав, стосуються контролю витрат на заробітну плату гравців.

1. *Arnaut J. L.* Independent. Euro-pean. Sport Review. 2006. Executive

Фірма "Pescor", Мюлау

Summary. October 2006. — www.independentsportreview.com.

2. *Biechele C.* Die Zweite Liga präsentiert sich als "Wundertüte" // Kicker Sportmagazin, 2003/2004, Sonderheft. — S. 176.

3. *Ordnung* für die Verwertung kommerzieller Rechte (OVR) — www.bundesliga.de

4. *Satzung* Die Liga-Fußballverband e.V. (Ligaverband). — www.bundesliga.de

5. *Satzung* DFL Deutsche Fußball Liga GmbH. — www.bundesliga.de

6. *Schewe G., Littkemann J. (Hrsg.)* Sportmanagement. Der Profi-Fußball

ТЕОРІЯ ^{1/2008} **I МЕТОДИКА** ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

aus sportökonomischer Perspektive. 2., unveränderte Auflage. — Schorndorf: Verlag Karl Hofmann, 2005. — 280 s.

7. *Schmech K.* Titel, Tore, Transaktionen. Ein Blick hinter die Kulissen des Fußball-Busines. — Heidelberg: Redline Wirtschaft, 200. — 264 s.

8. *Trikotsponsoren: FC Baern* is der Marktführer — die Unterschiede sind gewaltig / Kicker. Sonderheft. Bundesliga 2007/2008. — S. 31.

Надійшла 6.11.07

Соціально-культурні та психобіологічні детермінанти виникнення адиктивної поведінки у підлітків

Резюме

Дано теоретичне обґрунтування таких понять, як: девиантне, делинквентне і аддиктивне поведіння. Виділені домінуючі групи факторів і теорії, розкриваючі сутність етіології і патогенезу аддиктивного поведіння у підлітків.

Summary

The theoretical ground of such concepts as “deviation”, “delinquent” and “addictive” behavior has been given. The dominant groups of factors and theories revealing the essence of etiology and pathogenesis of addictive behavior in teenagers have been specified.

Постановка проблеми. Останнім часом для українського суспільства характерні кризові явища у багатьох сферах суспільного життя, а несприятливі соціально-економічні умови значною мірою тільки ускладнюють дану реальність. В умовах нестабільності суспільства чітко простежується зростаюча тенденція девиантної (лат. *deviation* — відхилення) поведінки та її адиктивних форм (алкоголізм, наркоманія, токсикоманія) серед підлітків та молоді [1, 11].

Ряд авторів [1, 7, 9, 10, 12, 14] визначають девиантну поведінку, як відхилення від моральних норм даного суспільства, коли діяльність індивіда має анти-суспільний характер.

Слід зазначити, що девиантна поведінка та її деструктивні форми, такі як паління, уживання алкоголю, наркотичних та токсичних речовин, а також хімічних та лікарських речовин у дозах, що перевищують лікувальні, є важливими “факторами ризику”, які впливають на стан соматичного й психічного здоров'я сучасної української молоді [7, 9, 10].

Зв'язок із науковими темами та планами. Тематика роботи узгоджена з темою Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. № 3.1.7.2. п «Управління здоров'ям людини як напрям фізкультурної освіти».

Мета дослідження — інтегрально проаналізувати існуючі наукові концепції проблеми девиантної поведінки та її адиктивних форм. Визначити головні детермінанти виникнення адиктивної поведінки у підлітків.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, матеріалів мережі Internet.

Результати дослідження та їх обговорення. На думку спеціалістів [4, 5, 6] нині у багатьох країнах світу палить понад 35 % чоловічого населення та приблизно 25 % жіночого. Слід відмітити, що останнім часом приріст курців у багатьох країнах світу здійснюється за рахунок загального підвищення числа підлітків та молодих жінок, що викликає обґрунтоване соціальне занепокоєння [4, 16].

Статистичні дані ВООЗ за 2005 р. свідчать, що від наслідків паління у ХХ ст. померло 100 млн чоловік. Як фактор ризику паління утримує перше місце за рівнем смертності — 41,4 % загальної кількості усіх померлих [15, 16]. За даними соціальної статистики за 2006 р., в Україні від наслідків паління щорічно помирає 170 тис. людей, у США — 432 тис., у Росії — 500 тис. [16].

За прогнозами лікарів, у майбутньому на лікування хвороб, пов'язаних із нікотиновою інтоксикацією, буде витрачено більше коштів ніж на лікування “традиційних” хвороб (наприклад, інфекційних). Так, уже нині у світі до 10 % коштів, витрачених на охорону здоров'я, йдуть на боротьбу із хворобами, пов'язаними із хронічним отруєнням у результаті паління [15, 16].

Наразі, зростання алкоголізації серед підлітків, а також вживання ними наркотичних та токсичних речовин (рис. 1) стає однією з глобальних проблем суспільства [13, 14]. Згідно з даними спеціальної літератури [6,

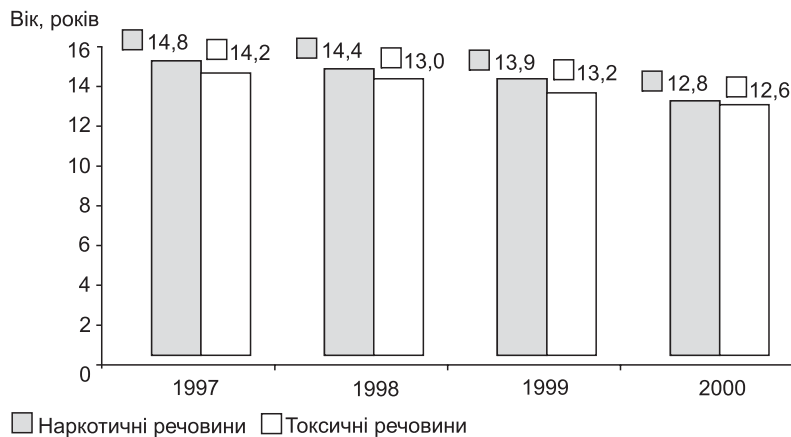


Рисунок 1 — Динаміка вікових змін початку уживання учнями наркотичних речовин та токсикантів (А. М. Нагорна, 2001)

15], розповсюдженість алкоголізму в світі сьогодні становить близько 10 % серед чоловіків та 3—5 % серед жінок.

За даними ВООЗ у світі нараховується близько 120 млн осіб, хворих на алкоголізм. На одного алкоголіка припадає 4—5 осіб, які зловживають спиртними напоями [6]. Статистичні дані свідчать, що на території України число осіб з хронічним алкоголізмом та алкогольними психозами становить близько 900 тис. осіб. З них у 100 тис. осіб (люди молодого та працездатного віку) зареєстровано немедичне вживання психотропних речовин. На диспансерному обліку стоїть близько 174 тис. осіб [13, 14], при цьому на первинний облік щорічно потрапляють близько 50—55 тис. Від алкоголізму в Україні щорічно помирає 1,5—2 тис. чоловік, досить часто трапляються смертельні випадки (приблизно 8 тис. на рік), безпосередньо пов'язані з алкоголем: отруєння, нещасні випадки у побуті та на транспорті [6, 13].

Узагальнення даних науково-методичної літератури свідчить, що за останні 10 років кількість хворих із наркотичною залежністю, які зверталися по медичну допомогу в державні наркологічні заклади, зросла у 3,8 раза [13, 16].

Слід відмітити, що серед населення України спостерігається досить велика розповсюдженість токсикоманії. Практичні до-

слідження свідчать, що кількість осіб, які епізодично вживають наркотичні речовини (споживачі), але ще не мають наркотичної залежності, становить приблизно 40 % загальної кількості наркохворих. Сьогодні в Україні загальна кількість споживачів усіх видів наркотичних речовин становить близько 500 тис. осіб [13].

Зміна стійких стереотипів поведінки, дестабілізація фінансового положення, несприятливі зміни на ринку праці, а також житлові проблеми погіршують ситуацію. Ці та інші фактори сприяють втраті відчуття безпеки у молоді. Виникає загроза страху перед дійсністю, що сприяє прагненню відійти від реальності. До цього схильні люди з низькими адаптаційними спроможностями (юнаки та підлітки). Так, у пошуках засобів захисту від перенапруження, стресу та дискомфорту вони стають схильними до адиктивної поведінки [7, 11].

Адиктивна поведінка — це порушення поведінки, що виникає внаслідок зловживання різними токсичними речовинами (алкоголь, наркотичні речовини), які змінюють психічний стан людини, до того моменту, коли фіксується факт психічної та фізичної залежності. Буквально це — “згубна звичка”, або порочна схильність [7]. Її суть полягає у намаганні відійти від реальності, людина прагне штучним шляхом змінити свій психічний стан, що надає їй ілюзію безпеки [11]. Іс-

нують різні види адиктивної поведінки як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру. Вони є серйозною загрозою для здоров'я (фізичного та психічного) не тільки для самих “адиктів”, але і для оточуючих (сім'я, колектив) [11, 12].

Вивчаючи проблему етіології та патогенезу адиктивної поведінки серед підлітків, слід пам'ятати про високий ступінь коморбідності алкоголізації та делінквентної (від лат. *delinquentis* — той, хто вчиняє провину) злочинної поведінки [14].

Підліткова злочинність на території України визначається несприятливими тенденціями. Згідно зі статистичними даними підліткова злочинність становить найбільший відсоток загальної злочинності в Україні. Так, підлітки віком 14—17 років становлять 8 % всього населення країни, але на них припадає 25 % усіх зареєстрованих злочинів [16]. Підліткова злочинність — одна з найбільш шкідливих реальій сьогодення. Така тенденція неприпустима, але, на жаль, реальних заходів протидії поки що не існує.

Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури [1, 2, 5, 6, 9, 10, 11] свідчить про відсутність єдиної затвердженої концепції, що обґрунтовує етіологію та патогенез розвитку форм адиктивної поведінки. Більшість спеціалістів тільки виділяють домінуючі групи факторів: генетичні, психологічні, екологічні, медико-біологічні та соціально-культурні фактори мікро- та макросередовища.

Генетичний фактор. Статистичні дані свідчать, що імовірність виникнення алкоголізму у дітей-алкоголіків у 7—15 разів вища, ніж у загальній популяції [5, 6].

За даними Ф. Е. Рибаківа, спадковим шляхом передається тільки загальна схильність до алкоголізму, його ж розвиток не є

фатальним процесом. У багатьох випадках він залежить від побуту та умов виховання. При обстеженні хворих ним було доведено, що 83 % мали родичів, які зловживають алкоголем. M. Bleuler при обстеженні психічно хворих виявив у 52 % випадках алкоголізм батьків [2].

Пряма алкогольна спадковість була виявлена у 81,3 % хворих I. B. Стрельчуком. Так, у 71,3 % випадків алкоголізм відмічався по лінії батька, та у 10 % — по лінії матері. У 33 % хворих на алкоголізм страждали родичі по лінії батька, у 18,4 % — по лінії матері. Сімейна алкогольна обтяженість відмічалася у 33,4 % хворих [2]. Алкоголізм батька відбивається на нервово-психічному розвитку, а алкоголізм матері — на ступені життєздатності плоду та новонародженого, на його фізичному розвитку [2, 5, 6].

Екологічний фактор. Останнім часом набула розповсюдження екологічна концепція, що акцентує увагу на зв'язку між рівнем вживання спиртних напоїв і рівнем хімічного та радіаційного забруднення місцевості. Згідно з нею, забруднення місцевості викликає постійне напруження та активацію імунної системи організму, що веде до її виснаження та погіршення стану здоров'я. Особливості реагування імунної системи на екологічне забруднення сприймаються нервовою системою як стресова ситуація та супроводжуються постійним психологічним дискомфортом. Вживання невеликої кількості алкоголю знімає ці відчуття.

Медико-біологічні фактори. Дану групу факторів визначає наявність нервових та психічних захворювань, органічна неповноцінність мозку (наслідки черепно-мозкової травми, епілепсія та ін.), а також розлади психіки (шизофренія, олігофренія). Ці фактори впливають на функціональні можливості мозку,

зменшуючи його спроможність переносити інтенсивні та довготривалі навантаження в інтелектуальній та емоційній сферах [6]. Ряд досліджень показали, що до початку захворювання у 25—40 % випадках у підлітків вже були фонові нервово-психічні девіації (зниження інтелекту, емоційно-вольові відхилення, наслідки органічного ураження головного мозку) [3].

Також досить широке розповсюдження набула гормональна (нейромедіаторна) теорія, що вказує на те, що схильність до вживання спиртних напоїв та розвиток алкоголізму значно вища в осіб, які мають значні розлади в окремих генах, що кодують серотонін [8].

Психологічні фактори. Ризик виникнення алкогольної та наркотичної залежності — це сукупність психологічних мотивів (труднощі пристосування до оточення, конфліктність, незадоволення, хронічна втома, гіперактивність, боягузтво, замкнутість, несміливість, усвідомлення своєї неповноцінності), що спонукають особистість (підлітка) до вживання алкоголю та наркотичних речовин [2, 6, 8, 14]. Наприклад, серед підлітків алкоголізація відбувається за принципом “наслідування” дорослих або друзів. Суттєве значення, як “фактор ризику”, мають також поведінкові реакції: емансипації, групування осіб з патологічним статевим потягом. Важливим психологічним фактором, котрий сприяє наркотизації, є зацікавленість. Так, у дітей та підлітків зацікавленість виявляється сильніше, ніж у дорослих [6]. У багатьох випадках порушена поведінка у підлітків веде до зловживання психологічно активними речовинами, що зумовлено дією механізму пошуку вражень на фоні нерозвиненої емоційної сфери, зниженої стійкості до стресу, тривожністю та імпульсивністю [6].

Деякі прихильники особистісної концепції стверджують, що проблема адиктивної поведінки є суто психологічною (особистісні

властивості, характер виховання у сім'ї), а не соціальною чи медичною [14]. Концепція припускає, що індивіди, які поєднують у собі окремі риси темпераменту та характеру, більш схильні до розвитку форм адиктивної поведінки, ніж інші люди. Наприклад, у формуванні раннього алкоголізму у підлітка провідну роль відіграє не ступінь аномалії характеру, а насамперед його тип акцентуації. Найбільший ризик в цьому плані мають особи з нестійким та епілептоїдним типами акцентуації характеру [12, 14].

Теорія психоаналізу доводить, що алкоголізм та наркоманія розвиваються в осіб з суворим “суперего”, які, вживаючи алкоголь та наркотичні речовини, задовольняють свою потребу у самокатуванні, і, таким чином, полегшують підсвідомий стрес. Підвищена схильність до алкоголю відмічається у людей, які жадають влади, але відчують свою неспроможність. Для них алкоголь та наркотики є засобом звільнення [8].

Психобіологічна теорія розглядає особистість як складову чотирьох основних рис темпераменту (“пошук нового”, “уникнення шкоди”, “очікування винагороди”, “завзятість”) та трьох рис характеру (“самоуправління”, “кооперативність”, “самотрансцендентність”). Теорія знайшла своє призначення у дослідницькій практиці та практичній медицині, показавши, що поєднання визначених особистісних рис може сприяти розвитку різних типів психопатології, включаючи афективні та тривожні розлади, суїцидальну, агресивну та делінквентну поведінку, алкоголізм та наркоманію [14].

Соціально-культурні фактори макросередовища (суспільство в цілому). До них належать: національні особливості алкоголізації держави (північний тип — Росія, Ірландія, південний тип — Італія, Франція та ін.); алкогольна політика держави; громадська нерівність людей — матеріальна,

політична, соціальна; підвищена урбанізація населення, втрата соціального контролю, відчуження сільських мешканців в умовах великих місцевих центрів; міграція населення у результаті природних катастроф та військових конфліктів, втрата моральних національних традицій та поява нових спотворених ідеалів і цінностей у суспільстві; зниження культурного та освітнього рівня в країні; хімічне та радіаційне забруднення навколишнього середовища [3, 6, 8].

Соціально-культурні фактори мікросередовища (близьке оточення). До них належать: 1. Соціальне положення індивіда та його економічний стан; 2. Сімейне (склад сім'ї) та соціальне оточення. Спеціалістами було доведено, що 94,3 % підлітків, які вживали психоактивні речовини, виховувалися в неповноцінних сім'ях, а вживання школярами уперше алкогольних напоїв (у 7 % випадках) проходить під впливом батьків та близьких родичів [3]. Половина дітей віком до 10 років та 90 % до 15 років уперше спробували алкогольні напої під впливом друзів та знайомих [6]. До числа особливостей сімейного виховання підлітків з адиктивною поведінкою відносять також суворий контроль з боку батьків, недовіру до підлітка, відсутність емоційної теплоти, а також асоціальність сім'ї та виховання за типом гіпоопіки. Також формування адиктивної поведінки пов'язане з гіперпротекцією, коли суворий контроль з боку батьків підштовхує підлітка до алкоголізації як до засобу вираження своєї незалежності [14]. 3. Низький культурно-освітній рівень сім'ї та колективу. [3, 6, 8].

Разом з тим, П. І. Сидоров запропонував комплексну чотирирівневу концепцію обґрунтування адиктивної поведінки, де: 1) макросоціальний рівень полягає в особливостях соціально-економічного розвитку та соціальної політики в країні; 2) мезосоціальний рівень полягає в особливостях психологічні умови у колек-

тиві (у класі); 3) мілісоціальний рівень полягає в особливостях традицій та звичаїв у сім'ї; 4) мікросоціальний (особистістний) рівень, полягає в особливостях морально-ціннісних та мотиваційно-установчих сфер індивіда. Так, на думку автора, ці фактори визначають можливе зниження рівня психосоціальної адаптації індивіда, зумовлюючи його чутливість до патогенного впливу оточення [14].

Слід відмітити, що рушійний характер адикції виявляється у тому, що утворюються емоційні стосунки та зв'язки не з людьми, а з предметами та явищами. Емоційні відношення з людьми вже не мають значення, стають поверховими. Людина опиняється у пастці постійного відходу від реальності [10,11]. Форми адикції можуть замінити одна одну, що робить ілюзію вирішення проблеми більш вираженою та стійкою [11]. Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов, творчу активність. Вона поглинає час, сили, енергію та емоції так, що адикт вже не може утримувати рівновагу у житті, одержувати насолоду від спілкування з людьми, розвивати інші сторони особистості, виявляти симпатію, співчуття та емоційну підтримку до близьких людей [10,11]. Адикт постійно обмежує комунікативний, пізнавальний, творчий, естетичний, моральний та інтелектуальний потенціал своєї особистості. Таким чином, прагнення відійти від проблем та ілюзія комфорту змушують адикта на особистісний застій, деградацію, неспроможність та повний занепад. Поширюються конфлікти з близьким оточенням, ускладнюється життя як самого адикту так і його близьких.

Висновок. Аналіз отриманих даних у результаті узагальнення науково-методичної літератури, матеріалів мережі Internet та досвіду провідних спеціалістів з проблеми девіантної поведінки та її адиктивних форм дозволяє зробити такі висновки:

1. У сучасних умовах нестабільного суспільства чітко простежується зростаюча тенденція девіантної поведінки та її адиктивних форм серед підлітків. Так, враховуючи патофізіологічну та патопсихологічну дію адиктивної поведінки на особистість, її слід віднести до одного з найважливіших "факторів ризику", що впливає на загальний соціальний, економічний, демографічний, інтелектуальний стан країни і на стан здоров'я української нації.

2. У результаті теоретичного аналізу було визначено, що головними детермінантами адиктивної поведінки є генетичні, екологічні, медико-біологічні фактори, а також соціально-культурні фактори мікро- та макросередовища.

3. Більшість сучасних спеціалістів виокремлюють тільки домінуючі групи "факторів ризику" адиктивної поведінки підлітків. Проте єдина, інтегрально обґрунтована наукова концепція, що чітко пояснює проблему, наразі відсутня.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження доцільно спрямувати на розробку та вдосконалення комплексної науково обґрунтованої програми профілактики адиктивної поведінки серед підлітків "групи соціального ризику" засобами фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи. Вони полягають у:

- виявленні частки підлітків з адиктивною поведінкою в умовах загальноосвітньої школи;

- визначенні їхньої мотивації до занять різними видами рухової активності;

- дослідженні впливу фізкультурно-оздоровчих занять на адиктивність, нервово-психологічний статус, функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем, фізичну працездатність та підготовленість, рівень фізичного здоров'я;

• розробці методичних та практичних рекомендацій для вчителів, класних керівників, близьких родичів та батьків.

1. Алмазов Б. Н., Грищенко Л. А. Психология отклоняющегося поведения и задачи педагогической реабилитации трудновоспитуемых учащихся. — Свердловск, 1987. — С. 69.

2. Аронов Д. М. Твой и наш враг. Правда об алкоголе. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 111 с.

3. Бабюк И. А. Алкогольная и наркотическая зависимость у подростков. / Под ред. И. К. Сошина и И. А. Бабюка. — Донецк; Харьков: Донеччина, 2004. — 192 с.

4. Деларю В. В. Губительная сигарета. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1987. — 80 с., ил.

5. Дунаевский В. В., Стяжкин В. Д. Наркомании и токсикомании. — Л.: Медицина, 1990. — 208 с.

6. Егоров А. Ю. Возрастная наркология. — СПб.: Дидактика Плюс, М.: Ин-т общедиagnostических исследований, 2002. — 272 с.

7. Залыгина Н. А., Обухов Я. Л., Поликарпов В. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. — Минск: Пропилеи, 2004. — 196 с.

8. Касимова Л. Н., Бураков А. В. Алкоголизм. Клиника и лечение: Учеб.-метод. пособие — Нижний Новгород: Из-во Нижегородской гос. академии, 2002. — 56 с.

9. Клейберг Ю. А. Психология девиантного поведения: Учеб. пособие — М.: ТЦ Сфера, 2001. — 160 с.

10. Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и

закономерности развития // Обозр. психиат. и мед. психол. — 1991. — № 1. — С. 8—15.

11. Леонова Л. Г., Бочкарёва Н. Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте. Учеб.-метод. пособие. — Новосибирск: НМИ, 1998. — 48 с.

12. Максимова Н. Ю. Психология аддиктивной поведінки. Навч. посібник — К.: Вид-во Київського ун-ту, 2001. — 308 с.

13. Нагорна А. М., Беталько В. В. Профілактика наркоманії серед підлітків. — Кам'янець-Подільський, 2001. — 164 с.

14. Пакин Ю. М. Наркомания и алкоголизм. Проблемы и новые возможности лечения: — К.: Инсан, 2000. — 46 с.

15. Шабанов П. Д. Наркология. Практ. руководство для врачей. — М.: ГЭОТАР — МЕД, 2003. — 560 с.

16. <http://www.zavisimost.n.m.ru>.

Методика діагностики спеціальних розумових здібностей гандболісток

Резюме

Разработана компьютерная программа "Balltest" диагностики игрового и тактического мышления спортсменов командных спортивных игр. Исследовалось развитие игрового и тактического мышления гандболисток, на основе чего определен уровень их сформированности на разных этапах спортивного совершенствования.

Summary

The theoretical ground of such concepts as "deviation", "delinquent" and "addictive" behavior has been given. The dominant groups of factors and theories revealing the essence of etiology and pathogenesis of addictive behavior in teenagers have been specified.

Постановка проблеми. З підвищенням вимог до рівня підготовленості спортсменів на змаганнях різного рівня зростає актуальність технологій розпізнавання здатностей та прогнозування досягнень на ранніх етапах спортивної підготовки, оскільки тільки талановитий спортсмен може досягти високого рівня спортивної майстерності. Ряд учених [1, 3, 5, 6, 8, 9] вказують на суттєву роль психофізіологічних показників у визначенні спортивного таланту. Для спортивних ігор — це насамперед уміння швидко орієнтуватися на майданчику та приймати адекватне ситуації результативне рішення [2, 3, 7, 8], тобто необхідно мати високий рівень тактичного мислення, що є важливим чинником ігрової діяльності.

Визначення ефективності процесів мислення у спортивних іграх, зокрема у гандболі, проводилося за методикою Ф. Л. Лебеда, А. В. Паневина [6], але ця методика не включає конкретних ігрових чи тактичних завдань. За методикою "Інтест" [4] визначається абстрактне, асоціативне, логічне, операційне та просторове мислення, що також не відповідає специфіці ігрової діяльності. Тобто, адекватних методик визначення ігрового та тактичного мислення у спортивних іграх фактично не існує. Розробка таких методик і була нашою метою.

Мета дослідження — розробка способу визначення рівня розвитку ігрового та тактичного мислення спортсменів у командних спортивних іграх.

Методи та організація дослідження. Абстрактне, асоціативне, логічне, операційне, про-

сторове мислення вивчалось з використанням автоматизованої методики "Інтест" [4]. Ігрове і тактичне мислення досліджувалося за розробленою нами комп'ютерною програмою "Balltest".

У дослідженнях брали участь 200 гандболісток різного віку та кваліфікації на II—V етапах спортивного вдосконалення спортивних шкіл міст Запоріжжя, Кривого Рогу, Ужгорода, Харкова, Черкаси та команд вищої ліги "Мотор" Запоріжжя, "Галичанка" Львів, "Панацея" Харків, а також 60 спортсменок неігрових видів спорту віком 17—20 років, студенток факультету фізичної культури Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького та 60 школярок загальноосвітніх шкіл м. Черкаси віком 12—13 років, які не займаються спортом. Дослідження проводилися з липня 2005 р. до листопада 2006 р.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження абстрактного, асоціативного, логічного, операційного, просторового мислення за програмою "Інтест" показало, що суттєвої різниці їх виявів у 12-річних гандболісток та неспортсменок, а також гандболісток і представниць неігрових видів спорту віком 17—20 років, немає (табл. 1).

За винятком переваги рівня абстрактного мислення у 12-річних гандболісток над неспортсменками ($p < 0,01$), неспортсменок того самого віку над гандболістками за рівнем вияву асоціативного мислення ($p < 0,01$), та гандболісток 17—20 років над спортсменками неігрових видів спорту за показниками просторового мислення ($p < 0,01$).

Таблиця 1 – Показники різновидів мислення гандболісток, неспортсменок та представниць неігрових видів спорту за програмами “Інтест” та “Balltest” ($M \pm m$)

Програма	Показник	Гандболістки 12–13 років, n = 60	Неспортсменки 12–13 років, n = 60	Гандболістки 17–20 років, n = 60	Спортсменки 17–20 років неігрових видів спорту, n = 60
“Інтест”	Коефіцієнт абстрактного мислення, %	60,0 ± 5,2*	43,2 ± 2,0	62,0 ± 3,2	64,0 ± 2,9
	Коефіцієнт асоціативного мислення, %	27,3 ± 3,7	38,4 ± 2,1*	32,7 ± 2,2	30,0 ± 3,3
	Коефіцієнт логічного мислення, %	87,3 ± 2,9	81,3 ± 3,8	90,7 ± 3,2	89,3 ± 3,1
	Коефіцієнт операційного мислення у нападі, %	74,7 ± 4,6	75,3 ± 5,3	81,3 ± 3,2	74,7 ± 4,4
	Коефіцієнт просторового мислення, %	35,5 ± 5,9	33,3 ± 5,4	77,8 ± 5,1*	55,6 ± 6,0
“Balltest”	Коефіцієнт ігрового мислення у захисті, %	33,3 ± 3,3 *	19,9 ± 4,3	35,9 ± 2,7*	5,4 ± 1,1
	Коефіцієнт ігрового мислення у нападі, %	52,1 ± 2,2 *	30,3 ± 3,8	65,4 ± 2,5*	16,7 ± 2,0
	Коефіцієнт тактичного мислення у захисті, %	28,5 ± 1,9*	19,2 ± 2,8	37,9 ± 2,9*	9,6 ± 1,5
	Коефіцієнт тактичного мислення у нападі, %	57,8 ± 2,4*	21,4 ± 3,1	69,5 ± 2,2*	23,3 ± 2,9

*p < 0,01

Встановлено також, що у юних гандболісток рівень розвитку абстрактного, асоціативного, логічного та операційного мислення на рівні дорослих спортсменок ($p > 0,05$), і тільки коефіцієнт просторового мислення 12-річних майже у 2 рази нижчий за даний показник досвідчених гравців ($p < 0,01$).

В основу наших досліджень лягло завдання розробити спосіб “Balltest” для визначення рівня розвитку ігрового і тактичного мислення у командних спортивних іграх з використанням завдань на пошук вирішення ігрових ситуацій з використанням комп’ютерних технологій для набору та відбору спортсменів на етапах спортивного вдосконалення, починаючи з етапу початкової підготовки та комплектації команд різного рівня. Для здійснення завдання використані класичні та набуті із практичного досвіду тактичні схеми захисту та нападу гри команд.

За розробленим нами алгоритмом створено комп’ютерну програму визначення рівня розвитку ігрового і тактичного мислення гандболісток. Тест складається із чотирьох блоків (ігрове мислення у нападі, ігрове мислення у захисті, тактичне мислення у нападі, тактичне мислення у захисті), у кожному з яких кількісним показником рівня розвитку мислення спортсмена-гравця є відсоток правильних відповідей при вирішенні 15 довільно обраних схем, що визначалися, виходячи із співвідношення середнього часу виконання тактичної комбінації, чи протидії їй у захисті до середнього часу прийняття рішення гравцем. Якісним показником вважається час прийняття рішення із розрахунку 17 с на блок схем.

Наприклад, для визначення ігрового мислення у захисті (рис. 1), де використані у підготовчій фазі система нападу 3 : 3 та система захисту 6 : 0. У зв’я-

зуючій фазі атаки лівий кутувий нападаючий зміщується у самий кут майданчика, лінійний та центральний гравці ставлять заслони центральним захисникам, які їх блокують з боку м’яча, а правий півсередній захисник здійснює вихід на лівого півсереднього нападаючого з м’ячем, який у заключній фазі атаки спрямовує свій рух у найзручнішу зону атаки. У даній ігровій ситуації захисник має обрати спосіб протидії — щільну опіку гравця, оскільки

тільки вона здатна завадити і передачі м’яча, й активним діям самого нападаючого.

За даною методикою проведено дослідження рівня розвитку тактичного та ігрового мислення гандболісток. У результаті дослідження специфічного для спортивних ігор мислення за програмою “Balltest” у тих самих групах, де проводилося дослідження за методикою “Інтест”, встановлено, що коефіцієнти ігрового і тактичного мислення

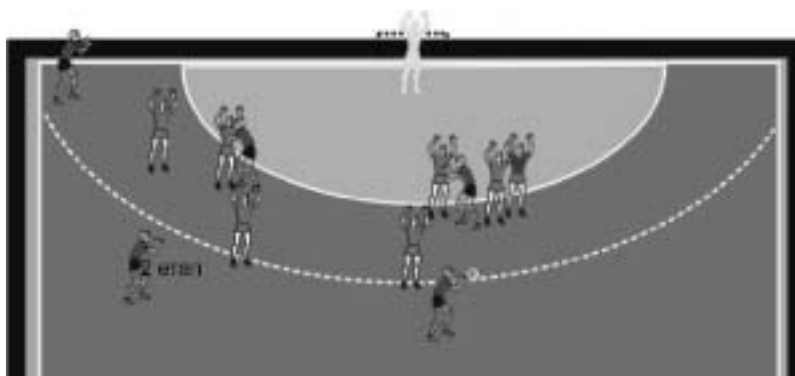


Рисунок 1 — Тактична схема визначення рівня розвитку ігрового мислення гандболісток у захисті

Таблиця 2 — Різновиди мислення гандболісток на різних етапах багаторічного спортивного вдосконалення (M ± m)

Показник різновидів мислення	Етап багаторічної підготовки гандболісток			
	2-й етап попередньої базової підготовки, 12–13 років (n = 60)	3-й етап спеціалізованої базової підготовки, 14–16 років (n = 40)	4-й етап підготовки до вищих досягнень, 16–18 років (n = 40)	5-й етап максимальної реалізації індивідуальних спроможностей, 17–20 років (n = 60)
Коефіцієнт абстрактного мислення, %	60,0 ± 5,2	63,3 ± 3,2	64,0 ± 3,1	62,0 ± 3,2
Коефіцієнт асоціативного мислення, %	27,3 ± 3,7	36,0 ± 3,5	30,0 ± 3,1	32,7 ± 2,2
Коефіцієнт логічного мислення, %	87,3 ± 2,9	94,7 ± 2,1	89,3 ± 3,1	90,7 ± 3,2
Коефіцієнт операційного мислення, %	74,7 ± 4,6	86,0 ± 3,6	74,7 ± 4,1	81,3 ± 3,2
Коефіцієнт просторового мислення, %	35,5 ± 5,9	44,4 ± 6,0	55,6 ± 6,0	77,8 ± 5,1
Коефіцієнт ігрового мислення у захисті, %	33,3 ± 3,3	35,7 ± 3,6	34,8 ± 2,8	35,9 ± 2,7
Коефіцієнт ігрового мислення у нападі, %	52,1 ± 2,2	60,7 ± 2,7	66,7 ± 2,5	65,4 ± 2,5*
Коефіцієнт тактичного мислення у захисті, %	28,5 ± 1,9	32,2 ± 2,9	34,4 ± 2,4	37,9 ± 2,9*
Коефіцієнт тактичного мислення у нападі, %	57,8 ± 2,4	61,4 ± 3,5	66,3 ± 3,1	69,5 ± 2,2*

*p < 0,01 — відносно 2-го етапу

гандболісток суттєво вищі за показники неспортсменок та представниць неігрових видів спорту (див. табл. 1). Причому, спостерігається значна перевага ганд-

болісток уже на початковому етапі спортивної підготовки, тобто у 12–13 років (p < 0,01).

Цікавим є факт значної переваги показників ігрового мислен-

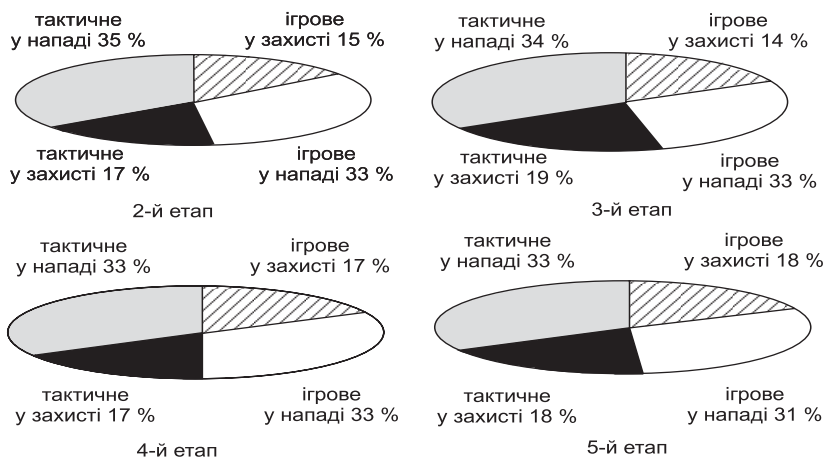


Рисунок 2 — Співвідношення різновидів специфічного мислення гандболісток на різних етапах спортивного вдосконалення

ня у захисті (у 3,6 раза) і нападі (у 1,8 раза), а також тактичного у захисті (у 2 рази) неспортсменок 12–13 років над дорослими спортсменками неігрових видів спорту (p < 0,01), і тільки коефіцієнт тактичного мислення неспортсменок і неігровиків знаходився майже на одному рівні (p > 0,05).

Розглядаючи різновиди мислення гандболісток на етапах багаторічного спортивного вдосконалення (табл. 2), можна констатувати відсутність значних змін абстрактного, асоціативного, логічного, операційного та просторового мислення від 2-го до 5-го етапів підготовки (p > 0,05).

Це свідчить про те, що спортивна підготовка гандболісток не вплинула на вдосконалення процесів абстрактного, асоціативного, операційного і логічного мислення (p > 0,05), окрім просторового мислення, де з кожним етапом приріст коефіцієнта збільшувався і досяг переваги над 12–13-річними спортсменками більш ніж у 2 рази (p < 0,01). До того ж встановлено достовірно збільшення показників ігрового і тактичного мислення у нападі та тактичного мислення у захисті протягом усього періоду зростання майстерності гандболісток, що підтверджується суттєвою різницею показників 2-го і 5-го етапів (p < 0,01). Однак, відсутність значних приростів показників ігрового і тактичного мислення між 2–3-м, 3–4-м етапами вказує на наявність високих показників мислення у юних гандболісток, що підтверджує попередні дослідження [8].

Аналіз співвідношення рівнів розвитку специфічного мислення гандболісток у захисті і нападі показав найвищі темпи їх становлення вже на першому та другому етапах спортивного вдосконалення (рис. 2). Для наступних етапів характерним є поступове незначне зростання рівня розви-

тку тактичного та ігрового мислення гандболісток.

Спостерігався також незалежно від етапу багаторічної підготовки пріоритетний рівень розвитку тактичного та ігрового мислення гандболісток у нападі — в межах від 31 до 35 % залежно від рівня майстерності. Рівень тактичного та ігрового мислення у захисті на всіх етапах багаторічної підготовки фактично вдвічі менший і знаходиться в межах 14 і 19 % відповідно.

Нерівноцінне співвідношення показників мислення у захисті та нападі підтверджує дані дослідження ефективності ігрової діяльності під час виконання гравцями цих функцій та тенденцій сучасного гандболу до пріоритету атакуючих дій [2, 3].

Для з'ясування наявності залежності між різновидами мислення іспитованих проведено кореляційний аналіз (табл. 3), що показав відсутність сильних зв'язків досліджуваних чинників, окрім значного зв'язку операційного мислення з тактичним у нападі ($r = 0,525$) й оберненої залеж-

ності просторового з тактичним у захисті ($r = -0,591$) — на другому етапі; логічного і тактичного мислення у нападі ($r = 0,537$) — на третьому етапі; негативних зв'язків, а саме, просторового з ігровим у нападі, тактичним у захисті ($r = -0,562$, $r = -0,644$), логічного з тактичним у нападі ($r = -0,529$), і позитивної залежності операційного з тактичним мисленням у захисті ($r = 0,412$), та абстрактного і асоціативного з ігровим мисленням у захисті ($r = 0,453$, $r = 0,499$) — на четвертому етапі, а також значущий зв'язок з позитивною кореляцією між просторовим мисленням та ігровим і тактичним у захисті ($r = 0,438$, $r = 0,670$) — на п'ятому етапі.

Існування негативної залежності ігрового і тактичного мислення у захисті з просторовим мисленням можна пояснити з точки зору існуючого чинника оборонної діяльності гандбольної команди — узгодженість та надійність, який, за даними В. Я. Ігнат'євої [2], має вплив на ефективність гри у 34 із 100 % впливу усіх чинників. Узгодженість дій захисників здійснюється на обмеженій ділянці майданчика із партнерами, що розташовуються поряд. За такої взаємодії важ-

ливість просторового мислення втрачається, оскільки на перший план виходять уміння оперативного реагувати та абстрагувати дії суперника.

З огляду на весь період спортивної підготовки гандболісток, найбільшу кількість зв'язків з різновидами специфічного для ігор мислення на рівні помірних та значних ($r = 0,30 - 0,67$) зафіксовано у логічному та просторовому мисленні, що підтверджує нашу гіпотезу про існування специфічного мислення в ігрових видах спорту, яке певною мірою ґрунтується на логічному і просторовому мисленні.

За даними дослідження специфічного мислення гандболісток на різних етапах спортивного вдосконалення нами створено оцінкову таблицю рівнів розвитку ігрового і тактичного мислення у захисті та нападі (табл. 4). Відповідно до неї під час визначення за програмою "Balltest" сформованості мислення гравців можна встановити, на якому рівні знаходяться мисленнєві процеси, що відіграватимуть вирішальну роль у результативній ігровій діяльності за рівних фізичних та технічних спроможностях спортсменів.

Таблиця 3 — Коефіцієнт кореляції різновидів мислення гандболісток на різних етапах спортивного вдосконалення

5-й етап					4-й етап				
Абстрактне	Асоціативне	Логічне	Оперативне	Просторове	Абстрактне	Асоціативне	Логічне	Оперативне	Просторове
Ігрове у захисті					Ігрове у захисті				
0,159	0,145	0,051	0,210	0,670	0,453	0,499	-0,399	-0,045	-0,227
Ігрове у нападі					Ігрове у нападі				
-0,101	-0,086	-0,196	-0,165	-0,250	-0,019	-0,226	-0,297	0,215	-0,562
Тактичне у захисті					Тактичне у захисті				
-0,105	0,092	-0,315	-0,384	0,438	0,078	0,020	-0,036	0,412	-0,644
Тактичне у нападі					Тактичне у нападі				
-0,050	-0,272	0,026	0,137	0,350	0,189	0,089	-0,529	0,015	0,041
3-й етап					2-й етап				
Ігрове у захисті					Ігрове у захисті				
-0,150	0,312	0,197	-0,329	0,005	-0,247	0,124	-0,243	-0,018	-0,008
Ігрове у нападі					Ігрове у нападі				
0,519	0,362	-0,310	-0,305	0,393	0,336	-0,020	0,391	0,272	0,320
Тактичне у захисті					Тактичне у захисті				
-0,066	-0,198	-0,003	0,055	0,151	-0,268	0,245	0,190	-0,252	-0,591
Тактичне у нападі					Тактичне у нападі				
0,236	0,349	0,537	-0,079	0,316	0,154	0,306	0,369	0,525	0,396

Таблиця 4 — Оцінка специфічного мислення гандболісток на різних етапах вдосконалення (%)

Специфічне мислення	Оцінка	Етап			
		2-й етап попередньої базової підготовки	3-й етап спеціалізованої базової підготовки	4-й етап підготовки до вищих досягнень	5-й етап максимальної реалізації індивідуальних спроможностей
Ігрове мислення у нападі	Вище середнього	54,4 i >	63,5 i >	69,3 i >	68,0 i >
	Середнє	49,9—54,3	58,0—63,4	64,2—69,2	62,9—67,9
	Нижче середнього	49,8 i <	57,9 i <	64,1 i <	62,8 i <
Ігрове мислення у захисті	Вище середнього	36,7 i >	39,4 i >	37,7 i >	38,7 i >
	Середнє	30,0—36,6	32,1—39,3	32,0—37,6	33,2—38,6
	Нижче середнього	29,9 i <	32,0 i <	31,9 i <	33,1 i <
Тактичне мислення у нападі	Вище середнього	60,6 i >	65,0 i >	69,5 i >	71,8 i >
	Середнє	55,4—60,5	57,9—64,9	63,2—69,4	67,3—71,7
	Нижче середнього	55,3 i <	57,8 i <	63,1 i <	67,2 i <
Тактичне мислення у захисті	Вище середнього	30,3 i >	35,2 i >	36,9 i >	40,9 i >
	Середнє	26,6—30,4	29,3—35,1	32,0—36,8	35,0—40,8
	Нижче середнього	26,5 i <	29,2 i <	31,9 i <	34,9 i <

Висновки

1. Сучасний рівень розвитку спортивних ігор у світі потребує новітніх адекватних технологій набору і відбору спортсменів з урахуванням специфіки виду спорту та чинників ігрової діяльності.

2. Розроблений “Спосіб визначення рівня розвитку ігрового і тактичного мислення у командних спортивних іграх” (на прикладі гандболу) відповідає умовам ігрової діяльності спортсменів, що відкриває можливості з високим рівнем вірогідності визначити специфічні розумові здібності гравців на різних етапах спортивного вдосконалення.

3. Етап попередньої базової підготовки є сенситивним для формування ігрового тактичного мислення гандболісток.

4. Рівні виявів ігрового і тактичного мислення у нападі та захисті мають значні зв'язки, відповідно до абстрактного і просторового мислення, а тактичне мислення в нападі з операційним, що свідчить про можливість використання показників абстрактного, просторового та операційного мислення під час набору та відбору спортсменів на етапі початкової підготовки.

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спор-

та. — К.: Олимпийская литература, 2002. — 296 с.

2. Игнатъева В. Я., Тхорев В. И., Петрачева И. В. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства. — М.: Физическая культура, 2005. — 276 с.

3. Игнатъева В. Я., Петрачева И. В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах: Метод. пособие. — М.: Советский спорт, 2004. — 216 с.

4. Козак Л. М., Елизаров В. А., Антомонов М. Ю., Разумный А. Г. Автоматизированная система определения характеристик интеллектуальной и эмоциональной составляющих психического статуса здоровья человека // Укр. журнал мед. техніки і технології. — 1995. — № 3. — С. 59—66.

5. Макаренко Н. В. Теоретические основы и методики профессионального психофизиологического отбора военных специалистов. — К.: НИИ проблем военной медицины Украинской военно-медицинской академии, 1996. — 336 с.

6. Методические рекомендации по управлению процессом подготовки спортсменов высокой квалификации (на примере игровых видов спорта). — К., 1984. — 68 с.

7. Тхорев В. И. Управление соревновательной и тренировочной деятельностью гандболистов высокой квалификации на основе моделирования: Дисс. ... д-ра пед. наук. — Краснодар, 2000.

8. Фролова Л., Глазирин І., Наварецький Д. Чинники підвищення інтересу і популяризації гандболу в шкільному фізичному вихованні // Фіз. виховання в школі. — 2006. — № 4. — С. 38—41.

9. Хорошун М. Про інформативність деяких психофізіологічних показників у проведенні комплексного відбору юних спортсменів, які спеціалізуються в циклічних видах спорту // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. — 2005. — № 1. — 59—64.

Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації

Резюме

В статье рассмотрены возможности и основные направления использования информационных технологий в рекреационно-оздоровительной сфере, представлена структура информационной системы "RECREATION".

Summary

The articles considers the opportunities and the main directions of informational technologies usage in recreation. The structure of information system "RECREATION" is presented.

Постановка проблеми. Основною тенденцією розвитку сучасного суспільства є інформатизація, що супроводжується широким та інтенсивним впровадженням інформаційних технологій у всі сфери людської діяльності. Фізичне виховання, як і багато інших галузей соціальної сфери, протягом тривалого часу відставало у технологічному плані. Водночас на межі XXI ст. тісно переплелися між собою два напрями розвитку сучасної цивілізації: підвищення інтересу до активного дозвілля і тотальна інформатизація суспільства. У сучасних умовах інтенсивного розвитку наукомістких технологій усе актуальнішою стає проблема використання інформаційних технологій, особливо в такій сфері, як дозвілля та рекреація. Не випадково саме рекреаційні та інформаційні технології нині розвиваються найдинамічніше. За швидкі темпи росту рекреація визнана економічним феноменом сторіччя минулого і їй пророкують блискуче майбутнє в сторіччі нинішньому.

Як свідчать дані спеціальної літератури, сучасний етап розвитку суспільства характеризується найпильнішою увагою до проблем організації рекреаційної діяльності. В останні десятиліття спостерігається зростання індустрії рекреації і відпочинку, що стала одним із головних джерел доходу в багатьох країнах. Масштаби росту індустрії рекреації і туризму характеризуються такими показниками:

- згідно з даними Всесвітньої ради з подорожей і туризму (World Travel & Tourism Council), рекреаційні послуги становлять близько 11 % світового ВВП (валового внутрішнього продукту);

- за даними Всесвітньої туристської організації (World Tourism Organization) у наступному році очікується до мільярда рекреантів.

Рекреація посідає четверте місце у світі за темпами розвитку серед інших видів діяльності. Оптимальне функціонування галузі рекреації й туризму вимагає використання різноманітної інформації про рекреаційні ресурси: наявність і вартість послуг, розвиненості інфраструктури тощо. Розробка й використання інформаційних систем і систем управління у сфері туризму й рекреації можуть розглядатися як один із перспективних напрямів у сфері електронних комунікацій. Процеси прийняття рішень у сфері використання рекреаційних ресурсів і дозвілля вимагають ретельного якісного й кількісного аналізу, що припускає використання сучасних інформаційних технологій. У зв'язку з цим, нині аналіз існуючих інформаційних систем у рекреації і туризмі, вивчення основних сфер застосування інформаційних технологій і розробка рекомендацій із використання інформаційних систем є особливо актуальними.

Сучасний арсенал рекреативних занять постійно збагачується результатами наукових до-

сліджень, різноманітними елементами рухової активності з використанням новітніх технологій. Проте проблема застосування можливостей інформаційних технологій у рекреаційній сфері з метою підвищення мотивації до занять вивчена недостатньо.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Широке розповсюдження персональних ЕОМ і розвиток комп'ютерної техніки дали поштовх до впровадження комп'ютерних технологій у практику фізкультурно-оздоровчої та рекреаційної роботи. У світовій практиці все більше застосовуються комп'ютерні інформаційно-навчальні системи. Вони мають різні форми реалізації, включаючи лазерні компакт-диски й сторінки комп'ютерної мережі Inrernet. Такі системи знаходять різних користувачів, які хочуть одержати не просто довідку в комп'ютерній формі, а використати комп'ютер для самовдосконалення й розвитку. Тому є доцільним розробка комплексних інформаційно-навчальних систем, орієнтованих на різних споживачів — від учнів середніх навчальних закладів, до фахівців, що бажають підвищити кваліфікацію у даній предметній сфері. Існує кілька напрямів розроблюваних комп'ютерних програм: навчальні (навчання техніки виконання вправ, підготовка кадрів); технічні (комп'ютерне оснащення тренажерів, фітнес-центрів); діагностичні (автоматизовані системи діагностики фізичного стану); управління і контролю (контроль фізичного стану і розвитку; основи програмування занять оздоровчої спрямованості); оздоровчі (створення персональних фітнес-програм тощо); розважальні (комп'ютерні ігри з елементами освітніх програм).

Аналіз публікацій про застосування інформаційних технологій у рекреаційно-оздоровчій діяльності показав, що існує ряд проблем [4, 5], пов'язаних з тим, що науково-методичні розробки використання інформаційних технологій більше стосуються су-

міжних галузей знань (економіки, менеджменту, маркетингу, культурно-дозвільної діяльності, туризму та ін.) та мають вибірко-вий характер. Вивчення та творче використання відповідного досвіду, здобутків, напрацювань українських та зарубіжних учених дозволить впровадити передовий досвід у практику розробки інформаційних технологій сфери рекреації та дозвілля. На сьогодні у наявній науково-методичній літературі з проблем використання інформаційних технологій у суміжних сферах знань найширше досліджено, розроблено та представлено такі [1—5, 7, 9 та ін.]:

- дослідження теоретичних проблем та методів використання інформаційних технологій у забезпеченні управлінської діяльності;
- питання організації сучасних інформаційних технологій у складі систем управління підприємств і у рамках глобальних обчислювальних мереж;
- технології забезпечення управлінською діяльністю на основі Microsoft Office;
- досліджуються новітні інформаційні технології та програмне забезпечення для комплексної автоматизації туристичного бізнесу;
- аналізується організація внутрішніх інформаційних систем та використання мережі Інтернет для успішного ведення бізнесу;
- презентуються портали, каталоги, сервери туристичного та рекреаційного напрямку;
- окреслено шляхи розвитку та ефективного впровадження нових інформаційних технологій у туристичну галузь;
- досліджено та класифіковано сучасне обладнання для туристичного офісу, сучасні системи зв'язку, прикладні програми для тур-операторів;
- проаналізовано застосування автоматизованих систем бронювання та резервування мультимедійних довідників та каталогів для туристичних фірм;

- описано правові та фінансові системи баз даних для туристичних організацій, використання Інтернету в туризмі та рекреації;

- досліджено теоретичні аспекти та практику вирішення завдань побудови та використання інформаційних систем та технологій бухгалтерського обліку, аналізу фінансового стану підприємств готельного та рекреаційно-туристичного бізнесу;

- викладено теоретичні та практичні передумови необхідності застосування суб'єктами підприємницької діяльності інформаційних систем, створених із використанням міжнародного досвіду функціонування різноманітних баз даних, новітніх засобів обчислювальної техніки та інформаційних технологій;

- узагальнено досвід функціонування систем як необхідної умови розвитку міжнародного бізнесу;

- проаналізовано інформаційно-правову систему міжнародного бізнесу, міжнародні системи кодування та класифікації туристичного продукту, міжнародний електронний обмін комерційними та фінансовими даними, міжнародну міжбанківську мережу, зарубіжні центри обробки даних, інформаційні системи для мультимедійних корпорацій;

- досліджується планування та контроль фізичної підготовки, рухової активності та психологічного стану студентів засобами комп'ютерних технологій;

- застосовуються інформаційні технології для розвитку мислення студентів засобами комп'ютерного моделювання фізичних вправ та тестування фізичної підготовки студентів;

- інтелектуальні комп'ютерні системи у спорті стали предметом дослідження та впровадження у навчальний процес;

- розроблено та впроваджено у навчальний процес навчаль-

ні системи з математичної статистики, спортивної метрології, біомеханіки;

- використання комп'ютерного тестування засобами комп'ютерних інформаційних технологій дозволяє відбирати студентів для участі у всеукраїнських олімпіадах.

Особливий інтерес для нас становлять персональні програми для самостійних занять, що відзначаються наочністю, видовищністю, можливістю самому клієнту скласти комплекси вправ, переформувувати їх. Розробка цих програм почалася з 1980-х років і була спрямована в основному на надання допомоги в проведенні самостійних занять. Рішення подібної проблеми стало можливим завдяки появі комп'ютерних технологій, що дозволяють порівнювати різні види діяльності й методики за багатьма показниками, поєднувати, зберігати й використовувати великий обсяг інформації, моделювати уроки з урахуванням індивідуальних спроможностей і інтересів тих, хто займається. Проте, не зважаючи на багаточисельність досліджень з даної тематики, на сьогодні недостатньо дослідженим є питання застосування інформаційних технологій у сфері фізичної рекреації. Так, О. В. Жбанковим [4] розроблено комп'ютерну програму, що передбачає практичну реалізацію індивідуальних програм рухової активності рекреаційної спрямованості, що складаються студентами самостійно на основі самоконтролю.

Комп'ютерна програма індивідуального користування "Fitness Center", розроблена О. С. Губаревою, передбачає первинне й поглиблене тестування змін показників фізичного стану.

Ю. Волковим створено комп'ютерну програму "Фітнес", що дозволяє на базі знань експер-

тів одержувати об'єктивні дані про стан здоров'я, фізичний розвиток, підготовленість і функціонування основних систем життєзабезпечення за короткий проміжок часу з видачею формалізованого висновку й науково-обґрунтованих рекомендацій. Т. В. Івчатовою [6] розроблено комп'ютерну програму, побудовану на застосуванні засобів оздоровчої гімнастики для корекції просторової організації тіла жінок першого зрілого віку.

Для індивідуалізації фізкультурно-оздоровчих занять аквааеробікою студенток ВНЗ, О. Ю. Фанигіною [10] розроблено програму "AQUA STUDENT+", створену з використанням програмного пакета Borland C++ Builder 6.0. Запропонована автором програма складається із трьох блоків: "Аквааеробіка", "Оздоровчі програми" і "Функції забезпечення".

Комп'ютерна версія програми занять для жінок, що займаються фітнесом, — "Фітнес для жінок" з використанням технології баз даних Microsoft Access 2000 створена Д. Ю. Луценко [8]. Розроблений програмний продукт дозволяє одержати варіант комплексу вправ, рекомендований жінкам відповідно до віку й рівня фізичного стану, а також результатів педагогічних спостережень тренера.

Можливість використання комп'ютерних технологій при підготовці кадрів у сфері туристичної діяльності представлено Л. Г. Заневською [5]. Розробка та впровадження у навчальний процес "Інформаційної моделі туристського походу" відповідає вимогам і можливостям інформаційного забезпечення ВНЗ фізкультурного профілю.

Проте аналіз комп'ютерних програм показав, що вони мають і ряд недоліків, до яких можна віднести відсутність рекомендацій з вибору видів рухової активності рекреативної спрямованості залежно від інтересів тих, хто займається. Пропоновані програми представляють комп'ютерну версію відеоуроків, де мето-

дика проведення занять не завжди науково обґрунтована.

Протиріччя між досягнутим рівнем знань у сфері оздоровчої фізичної культури і рекреації та застосуванням інформаційних технологій створюють перешкоди для комплексного застосування цих видів серед широких верств населення, що мають різні фізкультурно-оздоровчі інтереси та різний рівень фізичної підготовленості.

Дослідження виконано згідно з темою 3.2.7. "Теоретико-методичні засади рекреаційної діяльності різних груп населення" Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр.

Мета дослідження — дослідити можливість використання інформаційних технологій у фізичній рекреації з метою підвищення мотивації до рекреаційно-оздоровчих занять.

Методи дослідження. Теоретичний аналіз науково-методичної літератури, інтернет-пошук інформації, контент-аналіз, опитування фахівців галузі рекреації.

Результати дослідження. Нами на основі аналізу літературних джерел та власних досліджень встановлено, що найактивнішими користувачами інформаційних послуг є люди першого зрілого віку. Існують різні мотиви, що спонукають їх звертатися до електронних ресурсів:

- *діловий* — для більшості користувачів використання інформаційних технологій є складовою частиною професійної діяльності, спрямованої на досягнення конкретної мети, тобто результату. Це можуть бути пошук конкретної інформації, контакти, організація роботи тощо. Орієнтація на конкретний діловий результат і є індикатором наявності ділової мотивації;

- *пізнавальний* — пов'язаний з одержанням нових знань, може мати різні характеристики, залежно від спрямованості пізнавального інтересу користувача.

Предметом пізнавального мотиву у комп'ютерних мережах можуть бути нові сервісні можливості, різна гіпертекстова інформація, нові люди, ідеї й думки, візуальні й слухові образи;

- *спілкування (комунікативний)* — характеризується пошуком нових знайомств, людей із близькими інтересами, обміном думками, знаходженням нового кола друзів і однодумців. Він пов'язаний із природною для людини потребою в обміні знаннями, думками, емоціями із собі подібними;

- *корпоративний (співробітництва)* — більшість видів діяльності людини носить соціальний характер, як за своїм змістом, так і за своєю структурою. Це означає, що діяльність припускає поділ функцій між людьми, співробітництво між ними, обмін результатами діяльності, спільне вирішення проблем у ході роботи. Значна частина людей працює в умовах спільної діяльності. Орієнтація користувачів на співробітництво (а не просто на спілкування) з іншими під час роботи слугує індикатором корпоративної мотивації;

- *самоствердження* — в його основі лежать глибинні психологічні явища: самооцінка особистості, рівень домагань, мотивація досягнення. Діяльність людини часто спрямована на характер досягнення — людина повинна доводити собі й іншим власну спроможність, цінність. Самоствердження може здійснюватися у різних видах діяльності залежно від типу особистісних цінностей суб'єкта;

- *рекреації та ігровий*. Гра й рекреація займають важливе місце у житті будь-якої людини. Крім відновлення функціонального стану працездатності, гра й рекреація є способом оволодіння новими видами діяльності, тренуванням і перевіркою своїх спроможностей змаганням;

- *аффіліації* — вираження соціальної сутності діяльності й особистості людини. Він виявляється у потребі кожної люди-

ни належати до певної групи, сприймати її цінності й відповідати їм, займати власне місце в структурі групи;

- *самореалізації й розвитку особистості* — значна частина користувачів усвідомлює вплив роботи на власну особистість і діяльність. Цей вплив стосується розвитку пізнавальних можливостей, ігрової діяльності, особливостей спілкування, формування інтересів особистості. Усвідомлене прагнення до реалізації й розвитку власних можливостей (пізнавальних, комунікативних та ін.) формує мотив розвитку особистості, що має виражений творчий компонент. Робота з використання інформаційних технологій дає людині можливість виявити свої творчі здібності, наприклад, створення нових програмних продуктів тощо. Це дозволяє людині реалізувати свої творчі потенції, дає можливість одержати оцінку своєї творчості з боку компетентних експертів.

Визначені типи мотивів репрезентують основні, описані у психології види мотиваційної спрямованості особистості: продуктивну, соціально-комунікативну, пізнавальну, розвиваючу. Ці дані свідчать про зменшення ваги мотивів ділового й професійного характеру у діяльності користувачів інформаційних послуг. Проте, мотиви комунікативного, рекреаційного напрямку, особистого спілкування здобувають все більшу представленість у системі мотиваційної регуляції. Тому їх слід урахувати під час створення нового інформаційного продукту, пов'язаного з розробкою та впровадженням комп'ютерних програм у сфері фізичної рекреації.

Під час створення комп'ютерної програми ми зіштовхнулися з такими труднощами:

- необхідністю систематизувати великий обсяг інформації, поєднувати знання з різних дисциплін;

- пошуком доступної та цікавої форми подання матеріалу;

- проблемою підбору й класифікації засобів рекреаційних занять;

- відсутністю технології побудови занять відповідно до поставлених завдань;

- необхідністю розробляти моделі індивідуальних комплексів для різного контингенту тих, хто займається.

Структура інформаційної системи "RECREATION" представлена блоками: контрольним, експертним і блоком управляючих впливів з індивідуальними програмами, спрямованими на задоволення рекреаційно-оздоровчих потреб.

Під час запуску програми з'являється вікно — "Заставка", що надає інформацію про версії програмного продукту, а також слугує для того, щоб користувач не помітив тривалості завантаження елементів графіки. Вікно "Заставка" зникає з екрана монітора після натискання клавіші "Продовжити роботу". Після цього користувачеві необхідно увійти в програму, для чого необхідно набрати своє ім'я й прізвище з поля зі списком, а потім натиснути кнопку "Увійти", якщо облікового запису немає, то необхідно натиснути кнопку, зареєструватися й заповнити форму реєстрації користувача.

Заповнивши відповідні поля й натиснувши кнопку "Зареєструвати користувача", необхідно увійти на головну сторінку програми, звідки здійснюється доступ до всіх її модулів. Сторінка залишається в пам'яті й блокує спроби масштабування або зміни розміру. На головній сторінці можна ознайомитися із призначенням модулів, для цього досить навести покажчик миші на одну із кнопок переходу на підлеглі форми.

Під час проектування бази даних ураховувалися загальні стратегічні підходи:

- модель варто спрощувати, а не ускладнювати;

- під час розробки бази даних важливо визначити потенційні питання користувача;

- закласти у базу даних максимально можливе число однотипних даних, без ускладнення моделі.

Для вирішення поставлених завдань ми розглядали такі інформаційні об'єкти:

- результати анкетування (код клієнта, дата реєстрації, результати анкети);

- результат скринінгу (код клієнта, дата експерименту, назва вимірів і тестів тощо);

- клієнт (код, дата реєстрації, інформація, примітка).

Доступ до даних здійснюється програмно, тому немає необхідності встановлювати зв'язки між таблицями.

База даних являє собою автоматизовану систему, що має модульну структуру і складається з п'яти модулів.

Модуль "Інформаційні відомості" включає інформацію про структуру бази даних і можливість доступу до неї за допомогою системи управління базами даних. Інструкція для роботи із програмою допомагає користувачам одержати відповіді на запитання, що в них виникають, й вирішити проблеми, пов'язані з одержанням необхідної інформації.

Модуль "Понятійний апарат" включає інформацію, що розкриває розуміння й тлумачення професійних термінів, які зустрічаються у роботі.

Модуль "Мотивація" включає розроблену анкету з оцінки мотивів і інтересів до фізкультур-

но-оздоровчих та рекреаційних занять і дозволяє визначитися з пріоритетними видами рухової активності для досягнення поставленої мети.

Модуль "Класифікація" дозволяє одержати інформацію про види рекреативно-оздоровчих занять різної спрямованості та їх характеристику; містить ретроспективну інформацію про становлення й тенденції розвитку оздоровчих та рекреаційних технологій.

Модуль "Скринінг". Його використання припускає одержання, обробку й аналіз даних, на підставі яких визначається необхідна спрямованість наступних педагогічних впливів.

Модуль "Програмування занять" включає відомості про побудову самостійних рекреаційних та фізкультурно-оздоровчих занять для людей різного віку, статі, рівня фізичного стану. У даному модулі представлено варіанти занять різної педагогічної спрямованості.

У дійсній версії комп'ютерної програми передбачено можливість систематичного відновлення інформації у модулях.

Висновки

У результаті проведених досліджень доведено, що реалізація сучасних рекреаційних технологій стає більш ефективною при використанні комп'ютерних програм. Запропонована система комп'ютерних засобів містить апаратне і програмне забезпечення педагогічного процесу, а також критерії формування управляючих впливів на основі зворотного зв'язку і об'єктивного педагогічного контролю.

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі. По-

дальші дослідження будуть спрямовані на впровадження інформаційних технологій та розроблених програмних продуктів у навчальний процес майбутніх фахівців, які спеціалізуються за напрямом здоров'я людини.

1. *Александрова А.* Международный туризм. — М.: Аспект-Пресс, 2002. — 470 с.

2. *Виноградов П. А., Савин В. А.* Спорт в мире информации // Теория и практика физ. культуры. — 1997, № 11. — С. 59—62.

3. *Годин В. В., Корнеев И. К.* Информационное обеспечение управленческой деятельности: — М.: Мастерство; Выс. шк., 2001. — 240 с.

4. *Жбанков О. В.* Информационная система самоконтроля для дистанционного рекреативного самосовершенствования студентов. // Теория и методика физ. культуры, 2004.

5. *Заневська Л. Г.* Застосування інформаційних технологій у рекреаційно-туристській діяльності фахівців з фізичного виховання // Вісник Придніпров'я. — 2006, № 6.

6. *Івчатова Т. В.* Корекція статури жінок першого зрілого віку з урахуванням індивідуальних особливостей геометрії мас тіла. Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту — К., 2005. — 20 с.

7. *Липец Е.* Информационные технологии в туризме // Вестник РПА. — 1998. — С. 122.

8. *Луценко Д. Ю.* Разработка компьютерной версии программы занятий в фитнесе на основе технологии баз данных // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного і спорту // Збірник наук. праць / За ред. С. С. Єрмакова. — Х.: ХХПІ, 2003. — № 15. — С. 97—108.

9. *Скопєнь М. М.* Комп'ютерні інформаційні технології в туризмі: Навч. посібник. — К.: КОНДОР, 2005. — 302 с.

10. *Фанигіна О. Ю.* Корекція фізичної підготовленості студенток вузу у процесі занять оздоровчими видами плавання: Автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту. — Київ, 2005. — 19 с.

THEORY AND METHODS

OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

1/2008

THEORY AND METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

- 3 *Bezmylov M., Shynkaruk O.*
Substantiation of the importance of indices which characterize basketball player's morphological and psychophysiological attributes at the team selection
- 7 *Ivanova J.*
Specific character of women's preparation in power lifting allowing for peculiarities of female body
- 11 *Kostiukevich V.*
Structure and contents of the preparatory period in a two-cycled structure of footballers' training over a year
- 16 *Korobeynikov G., Radchenko Yu.*
Analysis of tactical-technical actions of Ukraine youth team in Greco-Roman wrestling at the World Championship 2007
- 19 *Flerchuk V.*
Canoeists' orientation on different race distances
- 24 *Yuhno Yu.*
Competitive structure of technical actions in Greco-Roman wrestling at the present stage of its development

VALEOLOGY AND RECREATION. PHYSICAL EDUCATION OF DIFFERENT GROUPS OF POPULATION. PHYSICAL REHABILITATION

- 27 *Bannikova R., Marchenko O., Aladwan Roshed.*
Problems of osteoporosis and current methods of its prevention
- 33 *Belyak Yu.*
Morphological signs as an individualization criterion of health-related sessions for women
- 37 *Bernadska D.*
Development of modern dance as a sports event in Ukraine
- 41 *Volkov V.*
Interaction and informational significance of structural components of health state and physical fitness in students of education specialty
- 47 *Marchenko O.*
Prospects of training specialists in physical rehabilitation in Ukraine
- 51 *Osipov V.*
Use of manual therapy in the set of physical rehabilitation for patients with myofascia dysfunction
- 56 *Pylypey L.*
Systematization of the fields of training for specialists at higher educational institutions as provided by the demands to psycho-physical peculiarities of professional activity
- 65 *Soronovich I., Spesyvykh O.*
Study of asymmetry parameter in athletes going in for sports dance

"Theory and Methods of Physical Education and Sports" — scientific-theoretical journal for specialists in Physical Education and Sports — researchers, lecturers, coaches, doctorate students, graduate students, students, athletes.

Scientific Advisor
V.M. Platonov

Editor-in-chief
Yu.M. Shkrebtii

Assistant Editor-in-chief
O.V. Andreyeva

Editorial Board:
M.M. Bulatova
A.Yu. Diachenko
L.O. Dragynov
M.V. Dutchak
V.M. Ilyin
V.V. Gamaliy
V.M. Gordiyenko
V.O. Kashuba
H.V. Korobeynikov
K. Kokhanovich
T.Yu. Krutsevych
V.M. Levenets
G.A. Lisenchuk
O.K. Marchenko
Yu.P. Michuda
S.A. Oliynyk
I.I. Parchotik
M.M. Philippov
S. Savchyn
L.G. Shakhlina
O.A. Shynkaruk
L.V. Volkov
V.I. Voronova
S.S. Yermakov



69 *Trachuk S.*
Motor activity and preservation of child health in the course of physical education

72 *Finogenov Yu., Petrachkov O.*
Analysis of problems over the system of physical training due to changes in the way of recruitment for the army and reduction of military service

**PSYCHOLOGY, SOCIOLOGY, HISTORY, PHILOSOPHY,
ECONOMY AND LAW IN THE FIELD OF PHYSICAL EDUCATION
AND SPORT**

77 *Boyko G.*
Research of motivation structure in elite swimmers of different nosologies

86 *Vorobyov M., Brynzak S.*
Psychological compatibility and methods of its study

90 *Voronova V., Bayrachny O.*
Model personal characteristics of footballers depending on game roles

94 *Kalyna M.*
The category of the "healthy life-style" in the legal-normative acts of Ukraine

99 *Peter Stolze.*
Legal bases for the activity of German Bundesliga football clubs as market subjects

104 *Pidpomoga A.*
Cultural-social and psychobiological determinants in arising of addictive behavior in teenagers

109 *Frolova L., Glazyrin I.*
Methods for diagnosing of special mental abilities in female handball players

**BIOMECHANICAL AND INFORMATIONAL TECHNOLOGIES IN
PHYSICAL EDUCATION AND SPORT**

114 *Kashuba V., Andreyeva O.*
On the usage of informational technologies in physical recreation

Edition of National University
of Physical Education and Sport of Ukraine

Issued since 1999

Registration KB-3828 of 23.11.99
1, Fizkultury Str., 03680,
Kyiv-150, Ukraine;
Tel. (044) 289 40 92
Fax (044) 287 68 21

**Issue of journal № 1/2008 was approved by Scientific Council
of NUPESU on 30.01.2008, protocol № 6**

**SUPREME ATTESTATION COMMISSION OF UKRAINE RECOGNIZED
THE JOURNAL AS A SPECIALIZED EDITION
Decision of SAC of Ukraine № 24-0912 of 09.02.2000**

Усі права захищено.

Це видання, а також частина його можуть бути відтворені тільки з письмового дозволу видавця. Посилання на журнал при цьому обов'язкове. Відповідальність за достовірність фактів, цитат, власних імен, географічних назв та інших відомостей несуть автори публікацій.

За зміст рекламних публікацій відповідає рекламодавець

Редактор — *Валентина Авраменко*

Комп'ютерна верстка — *Алла Коркішко*

Коректор — *Надія Отрох*

Підписано до друку 17.06.2008 р. Формат 60 × 84 1/8.

Папір офсетний. Гарн. Прагматика. Ум. друк. арк. 13,95.

Ум. фарбо-відб. 14,42. Обл.-вид. арк. .14,03. Наклад 500 прим.

Зам.

Видавництво Національного університету
фізичного виховання і спорту України "Олімпійська література"
Україна, 03680, Київ-150, вул. Фізкультури, 1

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
Серія ДК № 2078 від 27.01.2005 р.

Віддруковано в ДМП "Полімед"
01021, м. Київ-21, вул. Грушевського, 7

СВКІ № 78 від 30.06.2005 р.