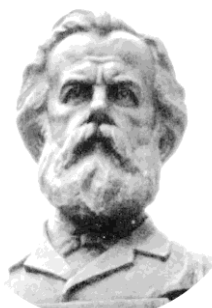


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

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

ВИПУСК 4 (112) 19

Київ

Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова
2019



УДК 0.51

ББК 95

Н 34

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

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

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

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

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

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

Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К. : Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019 – Випуск 4 (112)19. – с. 176

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

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.

доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);

Андрусишин Б.І.

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Бех В.П.

доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;

Биковська О.В.

доктор пед. наук, професор (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;

Бондар Вол. І.

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Бондар Віт. І.

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Дробот І.І.

доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Жалдак М.І.

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Мацько Л.І.

доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Падалка О.С.

доктор педагогічних. Наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.;

Синьов В.М.

доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;

Шут М.І.

доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор **О. В. Тимошенко**

Редакційна колегія:

Ареф'єв В.Г.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Архипов О.А.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Волков В.Л.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Дубогай О.Д.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Медведєва І.М.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Приймаков О.О.

доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Сущенко Л.П.

доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Тимошенко О.В.

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Путров С. Ю.

доктор філософських наук, професор НПУ імені М. П. Драгоманова

Іванова Л.І.

доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;

Камаєв О.І.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК

Цьось А.В.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки

Шкретій Ю.М.

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ

Грибан Г.П.

доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка

Агребі Брахім

доктор філософії, професор, Інститут спорту та фізичної культури, Туніс

Бельский І.В.

доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний університет, Мінськ, Білорусія

Дадело Станіслав

доктор педагогічних наук, професор, Вільнюський педагогічний університет, Литва

Ейдер Ежи

доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща

Ягелло Владислав

доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор Академії ФВіС, Гданськ, Польща

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П. Драгоманова

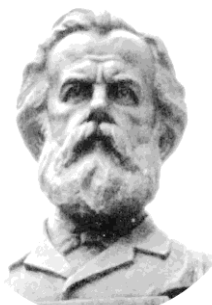
ISSN 2311-2220

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

Збірник друкується щомісяця

MINISTRY OF EDUCATION AND SCIENCE OF UKRAINE

National Pedagogical Dragomanov University



SCIENTIFIC JOURNAL

SERIES 15

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

Issue 4 (112) 19

Kiev

Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University
2019



UDC 0.51

BBK 95

N 34

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

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

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

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

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

12.05.2015).

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

Scientific journal of the National Pedagogical Dragomanov University. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports): Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: Publishing house of National Pedagogical Dragomanov University, 2019 - Issue 4 (112) 19. – s. 176

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

Editorial Board:

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

Responsible editor O. Tymoshenko

Editorial board:

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

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

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

ISSN 2311-2220

The collection is published monthly

ЗМІСТ 4 (112) 2019

1.	Асаулюк І. О. СТАТОДИНАМІЧНИЙ РЕЖИМ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	9
2.	Булгаков О. І., Колеснік І. В., Крук А. З., Філіна В. А. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК ГІМНАСТИВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	12
3.	Гузій О. В., Магльований А. В., Романчук О. П., Трач В. М. ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ.....	17
4.	Дакал Н. А. ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	23
5.	Дейнеко А. Х., Насонкіна О. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ МОТИВАЦІЇ ЯК ЗНАЧУЩОЇ ЧАСТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ.....	26
6.	Донченко В. І., Грінченко Г. В. ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ» У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ.....	30
7.	Дудко М. В., Томіліна Ю. І., Лутій Р. Г. АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТІЛОБУДОВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ.....	35
8.	Дяченко А. А. МУЛЬТИМЕДІЙНИЙ КОНТЕНТ ЯК СТРУКТУРНА ЧАСТИНА КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	39
9.	Жуковський Є. І., Жуковська М. О., Айунц В. І., Шишук Л. М. ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	42
10.	Козак Є. П., Остапенко О. І., Тимчик М. В. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ТА ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ.....	47
11.	Копочинська Ю. В., Дмитрієва Н. С. БАЗОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	51
12.	Котко Д. М., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. М. РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР МОТИВАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ.....	57
13.	Красілов А. Д., Скрипка І. М., Чхайло М. Б. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО.....	61
14.	Крук М. З., Ваколюк А. М., Колеснік І. В., Айунц В. І. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ В РАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД.....	64
15.	Кузнецова Л. І., Бричук М. С., Заяць Л. М. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	70
16.	Лажньова О. В., Качан В. В. МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗВ'ЯЗУЮЧОГО ГРАВЦЯ У ВОЛЕЙБОЛІ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	75
17.	Мілікіна О. В., Маршеніна Д. В. ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК 40-50 РОКІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ.....	79
18.	Малахова Ж. В. КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ.....	82
19.	Мороз Ю. М., Остапов А. В., Остапова О. О. ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВІТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....	87
20.	Мотуз С. О., Ішутіна Л. В. КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЧОЛОВІКІВ 50-60 РОКІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ІІ ТИПУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ.....	92
21.	Напалкова Т. В., Кривуца Р. В. АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 18-20 РОКІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ.....	95
22.	Носова Н. Л. ХАРАКТЕРИСТИКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ.....	97
23.	Отрошко О. В., Матвієнко М. І., Животенко В. В. РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРНИКІВ ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	101
24.	Пазичук О. О., Музика Ф. В. СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТІЛЬЦІВ З ЛУКА.....	105
25.	Панкратов Н. С. ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ.....	110
26.	Петришин О. В. ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ, ПОБУДОВАНОЇ НА ЗМІСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СТРЕНФЛЕКСУ.....	113
27.	Рожков В. О., Шутєєв В. В., Шутєєва Т. М. ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТИБУНОК У ВИСОТУ ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	118
28.	Розторгуй М. С., Кухтій С. Я. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	121

29.	Романенко О. І., Лісчишин Г. В., Мичковська Л. І. ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ.....	126
30.	Романчук О. В. КОНЦЕПТУАЛЬНА БАЗА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АВСТРІЇ.....	130
31.	Руденко Р. Є., Губик А. З. ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ.....	135
32.	Саннікова М. В. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	139
33.	Соловей О. М., Богуславський В. В., Бардін Є. В., Білан Д. А., Шеверун В. С. МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР.....	144
34.	Стадник В. В., Боровик Ю. І., Смірнова Л. М., Зелікова Т. І., Куспиш О. В. ІННОВАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ.....	148
35.	Степанова І. В., Глоба Т. А., Коваленко Є. В., Черевко А. Д. ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	152
36.	Тихорский А. А., Худякова В. Б., Заядна Фираз ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ.....	156
37.	Хрипко І. В., Ужвенко В. А., Ковтун О. О. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНOSTI З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	160
38.	Чередніченко С. В., Скрипка І. М., Козлов О. М. ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ.....	164
39.	Шинкарук О. А., Бишевец Н. Г., Лихолай А. С. ХМАРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	168

CONTENTS 4 (112) 2019

1. Asauliyuk I. METADYNAMIC MODE OF STUDENTS OF MUSICAL SPECIALTIES AS THE BASIS OF DEVELOPMENT OF A CONCEPT OF PROFESSIONAL AND APPLIED PHYSICAL TRAINING.....	9
2. Bulgakov A., Kolesnik I., Kruk A., Filina V. IMPROVEMENT OF THE PROCESS OF FORMATION OF MOTOR ABILITIES AND SKILLS OF GYMNASTS AT THE STAGE OF INITIAL TRAINING.....	12
3. Guzii O., Mahlovanyy A., Romanchuk A., Trach V. INFLUENCE OF TRAINING LOAD ON ATHLETES' BODY.....	17
4. Dakal N. A. SWIMMING AS AN EFFECTIVE MEANS OF ENHANCING THE MOTOR QUALITIES OF UNIVERSITY STUDENTS.....	23
5. Deineko A., Nasonkina O. THE FEATURES OF THE FORMATION OF THE PROCESS OF MOTIVATION AS A SIGNIFICANT PART OF THE PSYCHOLOGICAL PREPARATION IN SPORTS.....	26
6. Donchenko V., Grinchenko H. THE CONCEPT OF "HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES" IN THE SYSTEM OF MEDICAL EDUCATION.....	30
7. Dudko M., Tomilina Y., Lutii R. ANALYSIS OF INDICATORS OF PHYSICAL DEVELOPMENT OF BOYS WITH DIFFERENT TYPES OF CONSTITUTION IN THE PROCESS OF OCCUPATION OF FORCE ORIENTATION.....	35
8. Diachenko A. MULTIMEDIA CONTENT AS A STRUCTURAL PART OF THE CONCEPT OF THE HEALTH ENVIRONMENT OF STUDENTS.....	39
9. Zhukovskiy Y., Zhukovska M., Ayuntc V., Shyshchuk L. FORMATION OF ACTIVE COMPONENT OF THE FUTURE TEACHERS OF PHYSICAL CULTURE TO ORGANIZE OF INDEPENDENT PHYSICAL EDUCATION AND HEALTH ACTIVITIES OF SCHOOLCHILDREN.....	42
10. Kozak E. P., Ostapenko A. I., Timchik N. V. FEATURES OF THE FORMATION OF READINESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS FOR MILITARY SERVICE AND DEFENSE OF THE FATHERLAND.....	47
11. Kopochynska Y., Dmitriieva N. BASIC COMPETENCES OF FUTURE SPECIALISTS IN PHYSICAL THERAPY AND ERGOTHERAPY IN THE DEVELOPMENT OF PROFESSIONAL SKILLS.....	51
12. Kotko D., Goncharuk N., Putro L., Shevtsov S. MOTOR ACTIVITY AS THE MOST IMPORTANT FACTOR IN MOTIVATING PEOPLE TO A HEALTHY LIFESTYLE.....	57
13. Krasilov A. Skripka I., Chhailo N. IMPROVEMENT OF THE LEVEL OF PHYSICAL FITNESS OF SCHOOLCHILDREN OF GENERAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS BY MEANS OF STRUGGLE SAMBO.....	61
14. Красілов А. Д., Скрипка І. М., Чхайло М. Б. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРОТЬБИ САМБО.....	64
15. Kuznetsova L., Brychuk M., Zayats L. ORGANIZATION OF PHYSICAL CULTURE AND RECREATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES.....	70
16. Lezhniova O., Kachan V. THE MODEL INDICATORS OF EFFECTIVENESS OF THE TECHNICAL AND TACTICAL ACTIONS OF SETTER DURING THE COMPETITIVE ACTIVITY IN VOLLEYBALL.....	75
17. Milkina O., Marshenina D. PHYSICAL THERAPY OF WOMEN 40-50 YEARS AFTER CHOLECYSTECTOMY AT THE SANATORIUM STAGE: MODERN APPROACHES.....	79
18. Malakhova Zh. CORRELATION ANALYSIS OF THE CORRELATION OF HEALTH, PHYSICAL FITNESS AND STUDENT SELF-ASSESSMENT INDICATORS.....	82
19. Moroz Yu. N., Ostapov A. V., Ostapova E. A. THE PROBLEM OF UPBRINGING A CULTURE OF HEALTH PRESERVATION AS AN IDEOLOGICAL ORIENTATION OF FUTURE SPECIALISTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF A HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION.....	87
20. Motuz S., Ishytina L. COMPLEX PHYSICAL THERAPY OF MEN 50-60 YEARS OLD WITH TYPE II DIABETES AT THE CLINIC STAGE.....	92
21. Napalkova T., Krivyca R. ACTUALITY OF APPLICATION OF PHYSICAL THERAPY OF WOMEN OF 18-20 YEARS WITH VEGETO-VASCULAR DYSTONIA IN MIXED TYPE AT THE SANATORIUM STAGE.....	95
22. Nosova N. CHARACTERISTICS OF THE POSTURE BIOGEOMETRIC PROFILE OF A CHILD'S 5-6 YEARS OLD IN THE PHYSICAL REHABILITATION PROCESS.....	97
23. Otroshko O., Matvienko M., Zhivotenko V. RECREATIONAL TOURISM AS A FIELD OF PHYSICAL EDUCATION OF AGRICULTURAL STUDENTS RELEASED TO A SPECIAL MEDICAL GROUP.....	101
24. Muzyka F., Pasichuk O. CONDITION AND PROBLEM OF ENERGY BALANCE OF QUALIFIED ATHLETES OF BOW THRUSTER.....	105
25. Pankratov N. HYGIENIC BASICS OF STUDENTS PHYSICAL PREPARATION STUDENT.....	110
26. Petryshyn O. JUSTIFICATION OF THE METHODOLOGY OF PROFESSIONAL-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS OF MEDICAL INSTITUTIONS BASED ON THE CONTENT OF THE STRENFLEX PROGRAM.....	113
27. Rozhkov V., Shutieiev V., Shutieieva T. INFLUENCE OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF SPEED-STRENGTH ABILITIES ON THE COMPETITIONS RESULTS SPORTSWOMEN'S AT THE STAGE OF PREVIOUS BASIC TRAINING.....	118
28. Roztorhui M., Kukhtii S. DYNAMICS OF INDICATORS OF QUALITY OF LIFE OF ATHLETES WITH MUSCULOSKELETAL LESIONS IN THE PROCESS OF TRAINING POWERLIFTING.....	121
29. Romanenko O., Lischyshyn H., Mychkovska L. FEATURES OF CONSTRUCTION THE TRAINING PROCESS OF	126

	STUDENT TEAMS' FOOTBALL PLAYERS AT THE GENERAL PREPARATORY STAGE.....	
30.	<i>Romanchuk O.</i> CONCEPTUAL BASIS OF SPECIALISTS IN PHYSICAL EDUCATION PROFESSIONAL TRAINING IN AUSTRIA.....	130
31.	<i>Rudenko R., Hubyk A.</i> PRINCIPLES OF FORMATION OF PERSONALLY ORIENTED PHYSICAL REHABILITATION PROGRAMS DESIGNED FOR ATHLETES WITH DISABILITIES.....	135
32.	<i>Sannikov M. V.</i> THE THEORETICAL BASIS OF THE PROFESSIONAL ACTIVITIES OF ATHLETES.....	139
33.	<i>Solovey O., Bohuslavs'kyi V., Bardyn E., Bylan D., Sheverun V.</i> METHODOICAL RECEPTIONS OF INCREASE OF LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS ON THE BASIS OF THE USE OF FACILITIES OF SPORT GAMES.....	144
34.	<i>Stadnik V., Borovik Yu., Smirnova L., Zelikova T., Kuspish A.</i> INNOVATIONS TO IMPROVE THE EFFECT OF EXTRA-CURRICULUM ACTIVITIES FOR UNIVERSITIES STUDENTS PHYSICAL EDUCATION.....	148
35.	<i>Stepanova I., Globa T., Kovalenko Y., Cherevko A.</i> ARRANGING INDEPENDENT CLASSES WITH ROPE-SKIPPING FOR STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS.....	152
36.	<i>Tykhorskyi O., Khudyakova V., Zayadna Firaz.</i> A STUDY OF THE GENERAL FITNESS PROGRAM OF QUALIFIED BOXERS IN THE PREPARATORY AND COMPETITIVE TRAINING PERIODS.....	156
37.	<i>Khrypko I., Uzhvenko V., Kovtun O.</i> INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE TRAINING WITH THE ELEMENTS OF MARTIAL ARTS ON INDICATORS OF PHYSICAL CONDITION OF MEN OF THE FIRST PERIOD OF MATURE AGE.....	160
38.	<i>Cherednichenko S., Skrypka I., Kozlov O.</i> DYNAMICS OF THE PHYSICAL CONDITION OF MEN OF MATURE AGE UNDER THE INFLUENCE OF HEALTH-TRAINING SESSIONS ON PANKRATION.....	164
39.	<i>Shynkaruk O., Byshevets N., Likhoday A.</i> SURFACE TECHNOLOGIES IN THE PROCESS OF PREPARATION OF PROFESSIONALS FROM PHYSICAL CULTURE AND SPORTS.....	168

УДК 378.016.:796.011.3

Асаулюк І.О.

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

СТАТОДИНАМІЧНИЙ РЕЖИМ СТУДЕНТІВ МУЗИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЯК ПЕРЕДУМОВА РОЗРОБКИ КОНЦЕПЦІЇ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті наголошується про потребу комплексного підходу до підвищення ефективності процесу професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей та визначення особистісних передумов розробки теоретико-методичних засад професійно-прикладної фізичної підготовки студентів музичних спеціальностей. Особливості професійно зорієнтованої фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво» обумовлюються специфікою прояву фізичних якостей, складних механізмів робочих рухів музикантів. Вивчення структури і змісту виконавської діяльності та складних механізмів робочих рухів музикантів актуальна в аспекті необхідності підвищення професійної спрямованості фізичного виховання студентів. Проаналізовано руховий режим студентів музичних спеціальностей, розглянуто характер відповідей студентів на питання щодо раціонально необхідної тривалості гри на інструменті, питання щодо збереження тонких ігрових відчуттів, високого ступеня концентрації уваги, фізичної і розумової активності. Серед передумов було окреслено потребу залучення студентів до активного фізичного вдосконалення. Рекомендації по вдосконаленню процесу фізичного виховання студентів музичних спеціальностей повинні носити прикладний характер з урахуванням особливостей майбутньої професійної діяльності та умов її виконання, серед яких особливості збереження необхідного статодинамічного режиму.

Ключові слова: раціональна поза, студенти музичних спеціальностей, професійно-прикладна фізична підготовка.

Асаулюк И. О. Статодинамический режим студентов музыкальных специальностей как предпосылка разработки концепции профессионально-прикладной физической подготовки. В статье отмечается о необходимости комплексного подхода к повышению эффективности процесса профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных специальностей и определения личностных предпосылок разработки теоретико-методических основ профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных специальностей. Особенности профессионально ориентированной физической подготовки студентов специальности «Музыкальное искусство» оговариваются спецификой проявления физических качеств, сложных механизмов рабочих движений музыкантов. Изучение структуры и содержания исполнительской деятельности и сложных механизмов рабочих движений музыкантов актуальна в аспекте необходимости повышения профессиональной направленности физического воспитания студентов. Проанализированы двигательный режим студентов музыкальных специальностей, рассмотрены характер ответов студентов на вопрос о рационально необходимой продолжительности игры на инструменте, вопросы сохранения тонких игровых ощущений, высокой степени концентрации внимания, физической и умственной активности. Среди предпосылок были обозначены не обходимость привлечения студентов к активному физическому совершенствованию. Рекомендации по совершенствованию процесса физического воспитания студентов музыкальных специальностей должны носить прикладной характер с учетом особенностей будущей профессиональной деятельности и условий ее выполнения, среди которых особенности сохранения необходимого статодинамического режима.

Ключевые слова: рациональная поза, студенты музыкальных специальностей, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Asaulyuk I. Metadynamic mode of students of musical specialties as the basis of development of a concept of professional and applied physical training. The article emphasizes the need for a comprehensive approach to improving the efficiency of the process of professional and applied physical training of students of musical professions and the definition of personal preconditions for the development of theoretical and methodical principles of professional and applied physical training of students of musical specialties. The features of professionally oriented physical training of students of the specialty "Music Art" are determined by the specifics the manifestation of physical qualities, complex mechanisms of working movements of musicians. The study of the structure and content of the performance and complex mechanisms of the working movements of musicians is relevant in the aspect of the need to enhance the professional orientation of physical education of students. The motor condition of students of musical professions is analyzed, the character of students' answers to questions about rationally necessary duration of the game on the instrument, the question of maintaining the subtle gaming sensations, high concentration of attention, physical and mental activity are analyzed. The need to attract students to active physical development was described among the prerequisites.

Recommendations for improving the process of physical education of students of music specialties should be applied in the light of the peculiarities of future professional activities and the conditions for its implementation, among which features of the preservation of the necessary metadynamic mode.

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

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури [9, с.17] дає підставу стверджувати, що ергономічна біомеханіка об'єктивно сформувалася на межі двох областей наукового знання - ергономіки, що вивчає умови діяльності людини і біомеханіки, що досліджує механічні явища в живих системах. Предметом ергономічної біомеханіки визначено вивчення механічної взаємодії людини з навколишнім його предметної середовищем з метою її удосконалення [9, с.18]. Відповідно до сучасних уявлень [2, с.62; 6, с.59; 7, с.43; 8, с.54; 9, с.18] роботи ергономічного напрямку відносяться до категорії прикладних досліджень. Дане положення обумовлено рядом факторів, зокрема, як вказують [9, с.19] у процесі історичного розвитку людство пройшло складний шлях. Із розвитком цивілізації змінювалися вимоги до опорно-рухового апарату людини [9, с.18]. Вищезазначені автори наголошують, якщо первісні люди більшу частину доби перебували у вертикальному положенні, то вже в XVII ст. 10 % населення виконували сидячу роботу, то наразі існують дані, що на початку XXI ст. кількість таких працівників збільшилася до 90 % [9, с.17].

Необхідно звернути увагу на особливості еволюції, процес якої спонукав зупинити пристосування людини до навколишнього середовища, людина почала пристосовувати його до себе, що не могло не відобразитися на його просторовій організації тіла [3, с.43; 4, с.23; 5, с.60; 8, с.54;].

На сучасному рівні дослідження фахівців [9, с.19] дозволяють констатувати, що комп'ютеризація відкрила якісно нові можливості в сфері виробництва, впровадження комп'ютерів забезпечить автоматизацію інформаційних процесів у різних сферах діяльності, підвищення ефективності освіти і промисловості [9, с.18]. Комп'ютеризація несе із собою нові проблеми. Одна із найбільш важливих, шкідливість впливу комп'ютера на здоров'я людини. Як свідчать дані літератури [9, с.18] більшість часу людина проводить сидячи на роботі, удома, у транспорті, працюючи та відпочиваючи. Тривала робота за комп'ютером може стати причиною порушень постави або викривлення хребта [3, с. 25; 9, с.18]. Положення «сидячи» це певне випробовування для стану ОРА [9, с.18].

Багаторічні дослідження плеяди авторів свідчать [9, с.18], проблема дослідження негативного впливу комп'ютера на організм людини, набула загрозливих масштабів. Протягом декілька років значна увага приділяється безпеці роботи з комп'ютерами, проте динаміка зростання захворювань хребта не зменшується, а навпаки, збільшується [3, с.24; 9, с.18; 10, с. 1250].

Аналіз літературних джерел. Формування і вдосконалення професійно важливих якостей, навичок, умінь, студентів, які мають істотне значення для успішної роботи за обраною спеціальністю є актуальним питанням. Виявляючи специфіку вимог, яким повинна відповідати фізична підготовленість представників конкретної професії, треба виходити з того, що вона об'єктивно зумовлена сукупністю особливостей трудової діяльності та умовами її виконання [1, с.25].

Не викликає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, яка відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і властивостей людини [1, с.176]. Аналіз літератури засвідчив про необхідність фундаментального опрацювання питання організації статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

Мета дослідження – проаналізувати особливості статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво», для подальшої розробки концепції професійно-прикладної фізичної підготовки.

Методи й організація дослідження. У процесі дослідження використано метод аналізу науково-методичної літератури, анкетування та методи математичної статистики. Основним методом дослідження обрано педагогічний експеримент. Констатувальний етап передбачав проведення анкетування студентів спеціальності «Музичне мистецтво» I і II курсів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Логіка і характер проведеного дослідження визначалися початковою установкою на отримання інформації для створення, обґрунтування і проектування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво», визначення шляху, на якому б досягалася науково-дослідна мета. Анкетування студентів спеціальності «Музичне мистецтво» охоплювало декілька етапів. Нами визначено, що для студентів юнаків та дівчат різнився зручний час гри на інструменті. Так, переважна більшість дівчат I курсу обирали відповідь вдень – 38,2%; дівчата II курсу – 63,6% - вранці та ввечері, тоді як юнаки I курсу – 54,6% вранці та ввечері, юнаки II курсу відповідно 50%. Зокрема, однією із наших задач являлось визначення режиму дня студентів та співвідношення годин праці та відпочинку. Так, аналізуючи відповіді на питання «Скільки годин протягом дня виділяєте для гри на інструменті?» ми можемо прослідкувати динаміку щодо збільшення часу збереження робочої пози (табл. 1.).

Що характерно, як дівчата, так і юнаки проводять за інструментом близько 3-4 годин самостійної роботи на день (не враховуючи академічні заняття у навчальному закладі).

Таблиця 1

Характеристика відповідей студентів спеціальності «Музичне мистецтво» на питання анкети «Скільки годин протягом дня виділяєте для гри на інструменті?»

Варіант відповіді	Дівчата				Юнаки			
	I курс, n = 34		II курс, n = 33		I курс, n = 33		II курс, n = 46	
	n	%	N	%	n	%	n	%
1-2 год	3	8,8	-		2	6,0	4	8,7
2-3 год	10	29,4	5	15,2	9	27,3	11	24
3-4 год	16	47,1	10	30,3	15	45,5	21	45,6
5 год	5	14,7	18	54,5	7	21,2	10	21,7

Численні наукові дослідження свідчать про те, що регуляція пози належить до найбільш актуальних біологічних і соціально-педагогічних проблем сучасності [5, с.33; 10, с.1258]. З огляду на це, нами до анкети включено питання щодо раціональної посадки музиканта.

У нашому дослідженні ми користувались визначенням, що раціональна поза – природне положення тіла музиканта в процесі гри на інструменті, ігрові рухи органічно поєднуються з його чуттям музики, фактурними особливостями твору. Раціональна посадка - це робоча поза, що відповідає критеріям функціонального комфорту, а саме: випрямленим положенням хребта з збереженням його природних вигинів; мінімальним навантаженням на м'язову систему тіла людини, під час утримання робочої пози та відсутністю больових відчуттів.

На думку студентів дівчат I курсу спеціальності «Музичне мистецтво» раціональна посадка музиканта повинна забезпечувати зручність рухів – 32,4 % та свободу всього тіла – 29,4%, відсутність «затискання» будь-яких м'язів та свободу рук – 11,8%, дівчата II курсу вказують, що раціональна посадка – це в першу чергу також зручність рухів – 27,3 % та «свобода всього тіла» - 30,3%. Юнаки I курсу обирали відповідь - зручність рухів – 30,3 % та свободу всього тіла – 24,2%, юнаки II курсу – 28,3 % та – 21,7% відповідно. Відмітимо, що низький відсоток студентів обрали відповіді, пов'язані із визначеннями: «відчуття точок опори із інструментом», «випрямлена спина».

Доволі різнобічними є відповіді студентів на питання анкети щодо контролю відчуттів під час робочої діяльності з інструментом. Студенти обирали відповіді та вказували, що вони: «зберігають свіжість слухового сприйняття», «тонкі ігрові відчуття», «високий ступінь концентрації уваги», «фізичну, розумову активність» тощо. Загалом вважають, що контролюють свій стан під час гри на інструменті: 88,2% дівчат I курсу та 97% дівчат II курсу; 84,8% юнаків I курсу та 95,6% юнаків II курсу.

Висновки. Обґрунтування, оцінка й аналіз сучасних джерел літератури дають підстави для висновку, що питання корекції статодинамічного режиму студентів спеціальності «Музичне мистецтво» не знаходять належного відображення в теорії й методиці фізичного виховання відповідно сучасним тенденціям розвитку галузі. Емпіричні дослідження цього напрямку присвячені, в основному розгляду методичних особливостей організації корекційно-профілактичних заходів при порушеннях постави студентів спеціальності «Музичне мистецтво». Таким чином, конструктивний аналіз спеціальної літератури дозволив скласти уявлення про рівень розробки питань обґрунтування і проектування концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів спеціальності «Музичне мистецтво».

У процесі вивчення наукової літератури виявлено, що дані, які характеризують особливості статодинамічного режиму та організацію фізкультурно-оздоровчих заходів для цієї категорії студентів, представлені доволі фрагментарно й на сьогодні розроблені недостатньо, що не дозволяє повною мірою задовольняти вимоги майбутньої професійної діяльності.

Діючі програми з фізичного виховання студентів спеціальності «Музичне мистецтво» містять загальні підходи без диференціації навчального матеріалу в залежності від особливостей статодинамічного режиму.

Перспективи подальших досліджень полягають у обґрунтуванні та розробці концепції професійно-прикладної фізичної підготовки студентів освітніх закладів культури і мистецтва з урахуванням прояву особливостей їх статодинамічного режиму.

Література

1. Голованова Н.Л. Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх фахівців швейного виробництва з використанням інформаційних технологій автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Л. Голованова; НУФВСУ. – К., 2017. – 198 с.
2. Кашуба В. О. Проектування системи моніторингу фізичного стану школярів на основі використання інформаційних технологій / В. Кашуба, К. Андреева, Сергієнко, Н. Гончарова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 3. – С. 61–67.
3. Кашуба В. А. Биомеханика осанки / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 260 с.
4. Кашуба В. А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба, Адель Бен Жедду. – Киев : Знання України, 2005. – 158 с.
5. Кашуба В. А. Моделирование рациональной позы системы «человек-компьютер» / В. А. Кашуба, Н. Г. Бышевец, К. Н. Сергиенко ; за ред. Єрмакова С.С. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук.праць. – Харків, 2007. – № 7. – С. 59–66.
6. Кашуба В. Динамика изменения тонуса мышц, которые принимают участие в поддержании рабочих поз при работе студентов за компьютером / В. Кашуба, А. Алешина, Н. Колос. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. праць. – Луцьк, 2008. – Т. 3. – С. 58–62.
7. Кашуба В. А. К вопросу измерения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий / В. А. Кашуба, Т. В. Ивчатова, К. Н. Сергиенко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 1 (2014). – С. 42–45.
8. Кашуба В. А. Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / В. А. Кашуба // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2 (2015). – С. 53–64.
9. Кашуба В. Характеристика мікроергономіки системи «людина-комп'ютер» як передумова розробки корекційно-профілактичних заходів із використанням вправ різної біомеханічної спрямованості / В. Кашуба, А. Альошина, О. Бичук, О.Лазько, Т. Хабінець, Ю. Руденко // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 28. – С. 17-27.
10. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(6):1255-1264.

Reference

1. Holovanova N.L. (2017) Profesiino-prykladna fizychna pidhotovka maibutnikh fakhivt sivshveinoho vyrobnytstva z vykorystanniam informatsiynykh tekhnolohii dys. na zdobuttia nauk. stupenia kandydata nauk z fiz. vykhovannia i sportu: spets. 24.00.02 „Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia”; NUFVSU. K. 198 s.
2. Kashuba, V., Sergienko, K., & Honcharova, N. (2006). Proektuvannya systemy monitorynhu fizychnoho stanu shkolyariv na osnovi vykorystannia informatsiynykh tekhnolohiy [Designing a system for monitoring the physical condition of schoolchildren based on the use of information technology]. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu [Theory and methods of physical education and sport], 3, 61–67. (in Ukrainian).
3. Kashuba, V. (2003). Biomekhanika osanky [Posture biomechanics]. Kyiv: Olimpiyskaya literatura. (in Ukrainian).
4. Kashuba, V., & Adel, B. (2005). Profilaktika i korrekciya narushenij prostranstvennoj organizatsii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya [Prevention and correction of violations of the spatial organization of the human body in the process of physical education]. Kyiv: ZnaniyaUkrainy. (in Russian).
5. Kashuba V Byshevets H. & Sergienko K. N (2007) Modeling of the rational posture of the "man-computer system" Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport: Sb. sciences works - Kharkiv, No. 7. P. 59-66.
6. Kashuba V. Aleshina A., Kolos N. & Sergienko K. (2008) Dynamics of changes in muscle tone that take part in maintaining work poses while students work at a computer. Physical Education, sport and health culture in modern society: Sb. sciences works Lutsk, 2008. Vol. 3. P. 58-62.
7. Kashuba, V., Ivchatova, & Sergienko, K. (2014). K voprosu izmereniya prostranstvennoj organizatsii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya s ispolzovaniem kompyuternykh tekhnologiy [On the issue of measuring the spatial organization of the human body in the process of physical education using computer technology]. Sportyvnyi visnyk Prydniprovyia [Sports newsletter of Prydniprovyia], 1, 42–45. (in Russian).
8. Kashuba, V. (2015). Monitoring sostoyaniya prostranstvennoj organizatsii tela cheloveka v processe fizicheskogo vospitaniya [Monitoring the state of the spatial organization of the human body in the process of physical education]. Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu [Theory and methods of physical education and sport], 2, 53–64. (in Russian).
9. Kashuba V., Alyoshina A., Bychuk O., Lazko O., Khabynets T., & Rudenko Y. (2017) Characteristics of the micro-human system of the "man-computer" system as a prerequisite for the development of correctional and prophylactic measures using exercises of different biomechanical orientations. Youth scientific bulletin of the Lesia Ukrainka Eastern European National University. Physical education and sports: magazine / layout. AV Tsos, AI Aleshina. Lutsk: Eastern Europe. nats Untitled Lesia Ukrainka, 2017. Vol. 28. pp. 17-27.
10. Kashuba Vitaliy, Asauliyuk Inna, Dyachenko Anna. Characteristics of the biogeometric profile of students' posture in the process of vocational and physical training. Journal of Education, Health and Sport. 2017;7(6):1255-1264.

УДК 796.011.3:796.41

Булгаков О.І.,
кандидат наук з фізичного виховання та спорту ,
завідувач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Колеснік І.В.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Крук А.З.,
старший викладач кафедри теоретико-методичних основ фізичного виховання і спорту
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Філіна В.А.
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка

УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ВМІНЬ І НАВИЧОК ГІМНАСТІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

У статті представлено методику удосконалення рухових умінь і навичок гімнастів, які тренуються на етапі початкової підготовки. Охарактеризовано етапи процесу удосконалення рухової підготовленості юних гімнастів. Основним завданням першого етапу було, шляхом розповіді, показу, пояснення техніки сформувати у спортсменів експериментальної групи уявлення про рухову дію. Другий етап був спрямований на оволодіння технікою рухової дії та виконання її в цілому наприкінці етапу. Метою третього етапу було стабільне виконання рухової дії в різних умовах. Виконання цієї умови досягалось шляхом використання різноманітних методів практичного характеру.

Порівняльний аналіз показників початкового та повторного тестування рівня рухової підготовленості гімнастів ЕГ після використання нами спеціальних комплексів вправ показав приріст за усіма тестовими показниками, що суттєво вплинуло на підвищення рівня рухової підготовленості спортсменів експериментальної групи.

Ключові слова. Спортивна гімнастика, етап початкової підготовки, рухове вміння, рухова навичка.

Булгаков А. И., Колесник И. В., Крук А. З., Филина В.А. Усовершенствование процесса формирования двигательных умений и навыков гимнастов на этапе начальной подготовки. В статье представлена методика усовершенствования двигательных умений и навыков гимнастов, которые тренируются на этапе начальной подготовки. Охарактеризованы этапы процесса совершенствования двигательной подготовленности юных гимнастов. Основной задачей первого этапа было путем рассказа, показа, объяснения техники сформировать у спортсменов экспериментальной группы представление о двигательном действии. Второй этап был направлен на овладение техникой двигательного действия и выполнения ее в целом в конце этапа. Целью третьего этапа было стабильное выполнение двигательного действия в различных условиях. Выполнение этого условия достигалось путем использования различных методов практического характера.

Сравнительный анализ показателей начального и повторного тестирования уровня двигательной подготовленности гимнастов ЭГ после использования нами специальных комплексов упражнений показал прирост по всем тестовым показателям, существенно повлияло на повышение уровня двигательной подготовленности спортсменов экспериментальной группы.

Ключевые слова. Спортивная гимнастика, этап начальной подготовки, двигательное умение, двигательный навык.

Bulgakov A., Kolesnik I., Kruk A., Filina V. Improvement of the process of formation of motor abilities and skills of gymnasts at the stage of initial training. The article presents a methodology for improving the motor abilities and skills of gymnasts who train at the stage of initial training. Stages of the process of improving the motor readiness of young gymnasts are described. The main task of the first stage was, by way of storytelling, showing, explanation of technique to form at the athletes experimental group about the motive action. The second stage was aimed at mastering the technique of motor action and its implementation as a whole at the end of the stage. The solution to this task was achieved by giving sportsmen more accurate and complete information on the specifics of the exercise technique, the quality of the implementation of educational tasks. The purpose of the third stage was the stable execution of motor activity in different conditions. The fulfillment of this condition was achieved through the use of a variety of practical methods.

Every lesson we began with organizing exercises and drill exercises. This approach gave us the opportunity to discipline students and set them up for the tasks assigned to one or another training. In the process of implementing the complex, we focused on the development of young gymnasts of special physical training, which included the development of strength, flexibility, speed and agility. In order to find out the impact on the indicators of the level of motor readiness of young gymnasts, developed by us complexes of special exercises, during the molding experiment, we conducted a repeated research. The study was conducted in two stages. At the first stage, the indicators of the level of motor preparedness of sportsman who participated in the study before and after introduction into the training process of the experimental technique were compared. At the second stage of the study, a comparative analysis of the indicators of the level of motor readiness of the experimental and control group athletes was carried out.

The comparative analysis of indicators of initial and repeated testing of the level of motor readiness of gymnasts EG after using our special exercise complexes showed an increase in all test indicators.

Keywords. Gymnastics, stage of initial training, motor abilities, motor skills.

Постановка проблеми. У процесі багаторічної підготовки у спортивній гімнастиці особливе місце належить розвитку і вдосконаленню рухових умінь та навичок гімнастів. Успішне вирішення, на етапі початкової підготовки, цього завдання значно полегшує процес подальшого засвоєння складних гімнастичних вправ, які будуть опановуватися спортсменами на різних етапах багаторічної підготовки [2, с. 121, 4, с. 86, 7, с. 55, 10, с. 226].

У численних дослідженнях, які проведено у напрямку вивчення даної проблеми, йдеться про необхідність комплексного розвитку рухових якостей дітей. Автори досліджень [1, с. 14, 4, с. 88, 5, с. 121-122, 6, с. 49-51] зазначають, що найбільш ефективними для покращання рухової підготовки дітей є застосування вправ, виконання яких вимагає прояву швидкості, сили та спритності у порівнянні з засобами, які спрямовані лише на розвиток однієї з вищезазначених рухових якостей. В той же час, методичні положення, щодо використання засобів спрямованих на підвищення рівня рухової підготовленості в тренувальному процесі юних гімнастів на етапі початкової підготовки на сьогоднішній день є недостатньо вивченими і вимагають логічного обґрунтування [3, с. 14]. Саме тому, необхідність цілеспрямованого розвитку рухових умінь та навичок дітей, особливо тих які займаються спортивною гімнастикою є актуальною проблемою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідження свідчать про те, що вивчення будь якої рухової дії, особливо на етапі початкової підготовки спортсменів, підпорядковується загальній схемі процесу навчання, в якій виділяють такі основні компоненти: знання, увага, вміння, навичка. Кожен із цих компонентів визначає рівень засвоєння техніки рухової дії [11, с. 24-27]. Вивчення нової рухової дії починається з формування в юних спортсменів найнижчого рівня засвоєння дії — **уявлення**. На цій стадії оволодіння рухами спортсмен усвідомлює завдання, з'ясовує структуру рухової дії та варіанти її виконання [1, с. 126, 11, с. 54].

У процесі практичного виконання рухової дії (в цілому або по частинах) спортсмен засвоює техніку. Результатом такого засвоєння буде формування **рухового вміння** [8, с. 223, 9, с. 9]. Це означає, що спортсмен може виконати всю рухову дію, але при цьому він робить це дуже повільно, збивається, припускається помилок у техніці, не може багато разів підряд правильно повторити дію.

Продовження роботи над практичним виконанням рухової дії призводить до формування найвищого рівня засвоєння — **рухової навички**.

Отже, вивчаючи будь-яку рухову дію, спортсмен обов'язково проходить зазначені стадії оволодіння її технікою. Різниця тут полягає лише у тривалості оволодіння: вивчення простих рухових дій потребує значно менше часу, щоб утворилося рухове вміння і навичка; у більш складних діях формування вміння та навички потребують більше часу.

Мета дослідження полягає в удосконаленні процесу формування рухових умінь і навичок в гімнастів на етапі початкової підготовки.

Завдання:

1. Проаналізувати особливості процесу рухової підготовки юних гімнастів.
2. Визначити рівень рухової підготовленості юних гімнастів, які тренуються на етапі початкової підготовки.
3. Розробити та впровадити в навчально-тренувальний процес юних гімнастів методику удосконалення рухових умінь і навичок та експериментально перевірити ефективність її використання.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення даних літературних джерел, математична обробка даних, оцінка рівня рухової підготовленості.

Організація дослідження. З метою оцінки рівня рухової підготовленості юних спортсменів було проведено спеціальне дослідження. Дослідження проводилось у три етапи. На **першому етапі** визначався початковий рівень рухової фізичної підготовленості спортсменів серед яких проводилось дослідження. Необхідно відмітити, що до початку проведення дослідження, було визначено дві групи дітей, які тренуються на початковому етапі підготовки зі спортивної гімнастики. Перша група – експериментальна група (ЕГ), друга група – контрольна група (КГ), кількість спортсменів як однієї так і іншої групи складала 10 осіб. Рухова підготовленість оцінювалась за результатами контрольних вправ, що передбачені навчальною програмою для дитячо-юнацьких спортивних шкіл зі спортивної гімнастики [9, с. 11-26].

Основним завданням **другого етапу** дослідження було впровадження в навчально-тренувальний процес спортсменів ЕГ комплексів спеціальних вправ спрямованих на підвищення рівня їх рухової підготовленості.

На **третьому етапі** дослідження оцінювався вплив спеціальних вправ на рівень рухової підготовленості спортсменів ЕГ.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження, оцінювались швидкість, яка визначалась по результатам бігу спортсменів на 30 м.; спритність, визначалась по результатам човникового бігу 3x10 м.; м'язова сила, оцінювалась з використанням декількох тестів: піднімання тулуба в сід із положення лежачи за 30 секунд, підтягуванням на низькій перекладині у висі лежачи, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та у висі спиною до гімнастичної стінки піднімання прямих ніг до кута; швидкісно-силова підготовка оцінювалась по результатам стрибка в довжину з місця; гнучкість виявлялася за допомогою наступних тестів: нахилом тулуба із вихідного положення сидячи та міст з положення лежачи на спині. Важливо звернути увагу на те, що використання саме таких тестів рекомендується Л. П. Сергієнком [8, с. 258] та навчальною програмою зі спортивної гімнастики для ДЮСШ [9, с. 28] для оцінки рівня рухової підготовленості юних гімнастів.

Аналіз результатів тестування спортсменів-гімнастів експериментальної та контрольної груп свідчить про те, що суттєвих відмінностей у показниках загальної фізичної підготовленості між спортсменами ЕГ та КГ не виявлено. Це підтверджується і результатами статистичної перевірки гіпотези про вірогідність відмінностей показників спортсменів ЕГ та КГ з використанням коефіцієнту Ст'юдента (t) (табл 1).

Таблиця 1.

Статистична оцінка показників рівня фізичної підготовленості спортсменів ЕГ та КГ до початку педагогічного експерименту ($n_1=n_2=20$)

№П/п	Тести	Групи		t	p
		КГ $n_1=10$	ЕГ $n_2=10$		
1	Біг на 30 м, сек	7,02±0,64	7,00 ± 0,62	0,022	p>0,05
2	Човниковий біг 3 x 10 м, с.	13,05±0,98	13,01 ± 0,87	0,030	p>0,05
3	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 30секунд, рази	17±1,69	17,4 ± 3,02	0,115	p>0,05
4	Підтягування на низькій перекладині у висі лежачи, рази	2,1±1,19	2,5 ± 1,17	0,239	p>0,05
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	6,9±2,94	7,1 ± 2,58	0,051	p>0,05
6	Стрибок у довжину з місця, см	122,2±13,35	123,5 ± 10,09	0,077	p>0,05
7	Нахил тулуба із положення сидячи, бали	4,1±0,73	4,2 ± 0,78	0,093	p>0,05
8	Піднімання прямих ніг до кута, рази	5,1±1,91	5,4 ± 1,42	0,126	p>0,05
9	Міст з положення лежачи на спині, см	36,3±8,73	38,9 ± 15,07	0,149	p>0,05

Удосконалення рівня рухової підготовленості здійснювалось нами поетапно у відповідності до рівнів засвоєння рухової дії:

I етап — початкового вивчення рухової дії (ознайомлення з технікою рухової дії). Формується уява і відбувається частковий перехід до вміння.

II етап — поглибленого вивчення дії (вдосконалення техніки рухової дії). Формується рухове вміння і відбувається частковий перехід до навички.

III етап — вдосконалення техніки дії (закріплення). Формується рухова навичка

Характеристика методики навчання на кожному з трьох етапів.

Основним завданням **першого** етапу було, шляхом розповіді, показу, пояснення техніки сформувати у спортсменів експериментальної групи уявлення про рухову дію. Формування такого уявлення здійснювалось нами у такій послідовності:

- показ дії у досконалому виконанні;
- розповідь про дію;
- коротке пояснення способу виконання дії;
- пояснення супроводжувалось повторним показом техніки виконання, але у повільному темпі.
- спроби спортсмена практично виконати рухову дію в цілому.

Якщо спортсмен не міг виконати вправу в цілому, тоді йому пропонувалось виконати полегшений варіант або окрему її частину. Необхідно відмітити, що при вивченні тої чи іншої рухової дії особливу увагу ми звертали на допущення юними спортсменами помилок та намагались своєчасно їх виправляти. Індивідуальні помилки виникали, зазвичай, коли спортсмен не зрозумів змісту завдання. У таких випадках ми додатково пояснювали завдання і обов'язково перевіряли, наскільки вірно спортсмен зрозумів пояснення.

Основним завданням **другого** етапу було безпосереднє оволодіння технікою рухової дії та виконання її в цілому наприкінці етапу. Вирішення цього завдання досягалось шляхом передачі спортсменам більш точної та повної інформації щодо особливостей техніки вправи, якості виконання навчальних завдань. Важливою умовою на цьому етапі було виконання вправи із зусиллями, близькими до максимальних, але щоб при цьому не виникало викривлень у техніці. Збільшувався і об'єм роботи (кількість повторень). Після того, як вправа більшістю спортсменів була засвоєна в цілому та виконувалась без суттєвих помилок ми переходили до третього етапу.

Метою **третього** етапу було стабільне виконання рухової дії в різних умовах. Виконання цієї умови досягалось шляхом використання різноманітних методів практичного характеру.

Характеристика методики навчання гімнастичним вправам. Аналіз сучасної програми зі спортивної гімнастики [9, с. 11] свідчить про те, що основною формою організації навчально-тренувальної роботи зі спортсменами початкового етапу підготовки є заняття з чітко визначеними частинами, а поширеним методом проведення занять повинен бути ігровий. Саме такі рекомендації лягли в основу розробленої нами експериментального комплексу спрямованого на підвищення рівня рухової підготовленості юних гімнастів. Кожне заняття ми розпочинали з організуючих вправ та стройових вправ. Такий підхід дав нам можливість дисциплінувати учнів та налаштувати їх на виконання завдань які ставились на тому чи іншому тренуванні.

У процесі впровадження комплексу, основну увагу ми звертали на розвиток в юних гімнастів **спеціальної фізичної підготовки**, яка включала в себе розвиток сили, гнучкості, швидкості та спритності.

Особливу увагу ми приділяли вивченню **акробатичних вправ**. Це обумовлено тим, що по-перше, акробатичні вправи є обов'язковими для виконання на усіх етапах підготовки спортсменів. По друге саме ці вправи на думку провідних науковців [1, с. 276, 4, с. 151, 6, с. 51, 8, с. 325] сприяють розвитку сили, рішучості, спритності, швидкості, гнучкості, сміливості, привчають орієнтуватись в просторі, поліпшують функції вестибулярного апарата. Акробатичні вправи у процесі впровадження експериментальної методики вивчались у такій послідовності:

1. Групування 2. Перекати 3. Перекиди 4. Сійка на лопатках

З метою з'ясування впливу на показники рівня рухової підготовленості юних гімнастів, розроблених нами комплексів спеціальних вправ, в ході формувального експерименту нами було проведене повторне дослідження. У ході цього дослідження використовувались ті ж самі тести що й у констатувальній частині експерименту. Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі порівнювались показники рівня рухової підготовленості спортсменів, які приймали участь в дослідженні до та після впровадження в тренувальний процес експериментальної методики.

На другому етапі дослідження здійснювався порівняльний аналіз показників рівня рухової підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп. У процесі цього дослідження використовувались ті ж самі тести, які характеризують рівень рухової фізичної підготовленості, що і в констатувальній частині експерименту.

Порівняльний аналіз показників початкового та повторного тестування рівня рухової підготовленості гімнастів ЕГ після використання нами спеціальних комплексів вправ показав приріст за усіма тестовими показниками (табл. 2).

Таблиця 2

Показники рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів експериментальної та контрольної груп після використання комплексів спеціальних вправ (n1=n2=20)

П/п	Тести	Експериментальна група (n=10)			Контрольна група (n=10)		
		Перед початком експерименту	Після завершення експерименту	% приросту	Перед початком експерименту	Після завершення експерименту	% приросту
1	Біг на 30 м, сек	7,00 ± 0,62	8,2 ± 1,62	14,6	7,02±0,64	7,04±0,66	2,2
2	Човниковий біг 3 x 10 м, с.	13,01 ± 0,87	17,01 ± 1,97	23,5	13,05±0,98	13,04±0,98	0,7
3	Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 30секунд, рази	17,4 ± 3,02	21,4 ± 3,08	18,6	17±1,69	19±1,69	10,5

4	Підтягування на низькій перекладині у висі лежачи, рази	$2,5 \pm 1,17$	$3 \pm 0,9$	16,6	$2,1 \pm 1,19$	$2,4 \pm 1,19$	12,5
5	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, рази	$7,1 \pm 2,58$	$7,8 \pm 1,65$	8,9	$6,9 \pm 2,94$	$7,4 \pm 2,14$	6,7
6	Стрибок у довжину з місця, см	$123,5 \pm 10,09$	$128,5 \pm 11,04$	3,8	$122,2 \pm 13,35$	$125, \pm 14,35$	2,24
7	Нахил тулуба із положення сидючи, бали	$4,2 \pm 0,78$	$5,4 \pm 0,96$	22,2	$4,1 \pm 0,73$	$4,8 \pm 0,19$	14,5
8	Піднімання прямих ніг до кута, рази	$5,4 \pm 1,42$	$5,9 \pm 1,35$	8,4	$5,1 \pm 1,91$	$5,4 \pm 1,97$	5,5
9	Міст з положення лежачи на спині, см	$38,9 \pm 15,07$	$38,2 \pm 15,02$	1,8	$36,3 \pm 8,73$	$36,3 \pm 8,73$	0

Так наприклад, якщо до початку педагогічного експерименту серед спортсменів ЕГ у тесті "Біг на 30 м" середній груповий показник складав $7,00 \pm 0,62$ с. то вкінці педагогічного експерименту ці результати підвищились на 14,6% і становили уже $8,2 \pm 1,62$ с. Про підвищення рівня рухової підготовленості спортсменів ЕГ свідчать і результати виконання тесту "Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 30 секунд, рази".

Так, якщо до початку експерименту середній груповий показник виконання цього тесту складав 17,4 разів то в кінці експерименту цей показник становив уже 21,4 при цьому різниця у цих показниках склала 18,6%.

При виконанні тесту "Стрибок у довжину з місця" різниця у показниках спортсменів ЕГ до та після використання спеціальних комплексів вправ складає 3,8%. Суттєва різниця 22,2% у показниках спортсменів ЕГ до та після педагогічного експерименту зафіксована і при виконанні тесту "Нахил тулуба із положення сидючи". У тесті "Піднімання прямих ніг до кута" результати підвищились на 2,2% з $5,4 \pm 1,42$ до $5,7 \pm 1,35$ разів.

Аналіз матеріалів проведеного дослідження свідчить про підвищення рівня рухової підготовленості і серед спортсменів контрольної групи. Разом із тим, необхідно відмітити, що різниця у показниках виконання тестів спортсменів КГ до та після педагогічного експерименту є не суттєво нижчою у порівнянні із різницею у показниках зафіксованих у спортсменів ЕГ (табл.2).

Висновки.

1. Аналіз літературних даних показав необхідність вивчення проблеми розвитку і вдосконаленню рухових умінь та навичок гімнастів на етапі початкової підготовки.

2. За результатами дослідження було виявлено що до початку педагогічного експерименту серед спортсменів ЕГ у тесті "Біг на 30 м" середній груповий показник складав $7,00 \pm 0,62$ с. то вкінці педагогічного експерименту ці результати підвищились на 14,6% і становили уже $8,2 \pm 1,62$ с., також відбулося підвищення рівня рухової підготовленості спортсменів ЕГ тесту "Піднімання тулуба в сід із положення лежачи на спині за 30 секунд, рази" до початку експерименту середній груповий показник складав 17,4 разів то в кінці експерименту 21,4 що склало 18,6%. За результатами тесту "Стрибок у довжину з місця" різниця у показниках ЕГ до та після використання спеціальних комплексів вправ складає 3,8%. Різниця 22,2% у показниках спортсменів ЕГ до та після педагогічного експерименту зафіксована при виконанні тесту "Нахил тулуба із положення сидючи". У тесті "Піднімання прямих ніг до кута" результати підвищились на 2,2% з $5,4 \pm 1,42$ до $5,7 \pm 1,35$ разів.

3. Тому, результат дослідження показав, що використання в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів першого року навчання, розробленої нами методики на удосконалення процесу формування рухових умінь і навичок, суттєво вплинуло на підвищення рівня рухової підготовленості.

Перспективи подальших досліджень спрямовані на визначення ефективності застосування експериментальної методики у навчально-тренувальному процесі в інших складнокоординаційних видах спорту.

Література

1. Анцыперов В.В. Система начального обучения юных гимнастов технике двигательных действий: Автореф. Дис.раб. пед.наук. Волгоград, 2008. – 26с.
2. Баршай В.М. Гимнастика: учебник / В.М Баршай, В.Н. Курьсь, И.Б. Павлов. Ростов н/Д. Феникс, 2009. – 314с.
3. Булгаков О. Організаційно-методичні особливості сучасного спортивного відбору в спортивній гімнастиці. / О. Булгаков, І. Колеснік, І. Мичка. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. пр. – Житомир., 2017. – Вип. №4 (23). – С. 14–15
4. Гавердовский Ю.К. Теория и методика спортивной гимнастики. Учебник в 2-х томах. Том 1./ Ю.К. Гавердовский. – Советский спорт. 2014. – 368с.
5. Журавин М.Л., Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. зав. / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская, Н.В. Казакевич и др.; под ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меньшикова. – 2-е изд., стер. – М. : Академия, 2002. – 448 с.
6. Карпунец Т. В. Методика подготовки юных гимнасток// Теория і практика фізичного виховання. – 2001. – №1. – С. 49 – 51.
7. Лагутин, А.Б. Гимнастика в вопросах и ответах: учеб. Пособие для студ. вузов / А.Б. Лагутин, Г.М. Михалина. – М: Физкультура и спорт, 2010. – 144с.

- 8.Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія та практика : у 2 кн. Кн. 1. – Теоретичні основи відбору : підруч. / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга. – Богдан, 2009. – 672 с.
- 9.Спортивна гімнастика : навч. програма для ДЮСШ, ДЮШОР, ШВСМ / Держком України з питань фіз. Культури ; А. А. Еретик, І. А. Терещенко, Е. Добровольський. – К., 2003. – 108 с.
10. Чорноштан А. Г. Теорія та методика гімнастики (модульний курс) / А. Г. Чорноштан, О. Г. Сущенко ; Луганський держ. педагогічний ун-т ім. Тараса Шевченка. – Луганськ : Альма матер, 2000. – 320 с.: іл. – Бібліогр.: С. 321-324.
11. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина І. - Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

References.

- 1.Ancyperov V.V. (2008), "Sistema nachal'nogo obucheniya yunyh gimnastov tekhnike dvigatel'nyh dejstvij", Avtoref. Dis.rab. ped.nauk. Volgograd, pp 26.
- 2.Barshaj V.M., Kurys', V.N., Pavlov, I.B. (2009.), "Gimnastika: uchebnik". Rostov n/D. Feniks, pp 314.
- 3.Bulgakov, O., Kolesnik, I., My'chka, I. (2017), "Organizacijno-metody'chni osobly'vosti suchasnogo sporty'vnogo vidboru v sporty'vnij gimnasty'ci", Fyzy'chna kul'tura, sport ta zdorov'ya nacyi : zb. nauk. pr. Zhy'tomy'r, no, 4 (23), pp 14–15.
- 4.Gavardovskij, YU.K. (2014), "Teoriya i metodika sportivnoj gimnastiki ", Uchebnik v 2-h tomah. Tom 1, Sovetskij sport, pp 368.
- 5.Zhuravin, M.L., Zagryadskaya, O.V., Kazakevich, N.V. (2002), "Gimnastika", ucheb. dlya stud. vyssh. ped. Ucheb, 2-e izd., ster, M, Akademiya, pp 448 .
- 6.Karpunecz', T. V. (2001), "Metody'ka pidgotovky' yuny'x gimnastok", Teoriya i prakty'ka fizy'chnogo vy'xovannya, no 1, pp 49 – 51.
- 7.Lagutin, A.B., Mihalina, G.M. (2010), "Gimnastika v voprosah i otvetah: ucheb. Posobie dlya stud. vuzov" ,M, Fizkul'tura i sport, pp 144.
- 8.Sergiyenko, L. P. (2009), "Sporty'vny'j vidbir: teoriya ta prakty'ka", u 2 kn. Kn. 1, "Teorety'chni osnovy' vidboru", pidruch, Ternopil' Navchal'na kny'ga, Bogdan, pp 672 .
- 9.Erety'k, A. A., Tereshhenko, I. A. E., Dobrovol'sky'j. (2003), "Sporty'vna gimnasty'ka", navch. programa dlya DYuSSH, DYuShOR, ShVSM, Derzhkom Ukrayiny' z py'tan' fiz. Kul'tury' , K, pp 108 .
10. Chomoshtan, A. G., Sushhenko, O. G. (2000), "Teoriya ta metody'ka gimnasty'ky'", modul'ny'j kurs, Lugans'ky'j derzh. pedagogichny'j un-t im. Tarasa Shevchenka, Lugans'k, Al'ma mater, pp 320 .
11. Shy'yan, B. M. (2008), "Teoriya i metody'ka fizy'chnogo vy'xovannya shkolyariv", Chasty'na I, Ternopil', Navchal'na kny'ga , Bogdan,. pp 272 s.

Гузій О.В.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів

Магльований А.В.

доктор біологічних наук, професор

Львівський національний медичний університет ім. Данила Галицького, м.Львів

Романчук О.П.

доктор медичних наук, професор

Одеський медичний інститут Міжнародного гуманітарного університету, м.Одеса

Трач В.М.

кандидат біологічних наук, професор

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського, м.Львів

ВПЛИВ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ НА ОРГАНІЗМ СПОРТСМЕНІВ

У статті показано можливості поліфункціонального підходу до визначення впливу тренувальних навантажень із використанням спіроартеріокардіоритмографії, який дає змогу в режимі одномоментної реєстрації визначати взаємопов'язані зміни в системах підтримки насосної функції серця, судинного тону, дихання та їх вегетативного забезпечення. Обстеживши 32 кваліфікованих спортсменів чоловічої статі у віці $20,6 \pm 3,0$ роки, які займаються водним поло ми вивчали вплив тренувального навантаження на їх організм. Зареєстровані до та після виконання тренувального навантаження показники кардіореспіраторної системи свідчать про вірогідні зміни ЧСС, САТ, ДАТ та ЧД, що підтверджує активацію функції кардіореспіраторної системи. Тренувальне навантаження викликає вірогідні зміни показників загальної потужності регуляції серцевого ритму ($P < 0,01$), спонтанного дихання, зменшення надсегментарних впливів на серцевий ритм та збільшення останніх на спонтанне дихання, зменшення активності регуляції серцевого ритму у високочастотному діапазоні та збільшення його впливу на дихання, що супроводжується переважанням низькочастотних впливів на ЧСС та САТ ($P < 0,05$).

Ключові слова: варіабельність серцевого ритму, кардіореспіраторна система, спіроартеріокардіоритмографія, центральна гемодинаміка, варіабельність артеріального тиску.

Гузій О.В., Магльований А.В., Романчук А.П., Трач В.М. Влияние тренировочной нагрузки на организм спортсменов. В статье показаны возможности полифункционального подхода к определению влияния тренировочных

нагрузок с использованием спироартерио-кардиоритмографии, который позволяет в режиме одномоментной регистрации определять взаимосвязанные изменения в системах поддержки насосной функции сердца, сосудистого тонуса, дыхания и их вегетативного обеспечения. Обследовав 32 квалифицированных спортсменов мужского пола в возрасте $20,6 \pm 3,0$ года, которые занимаются водным поло мы изучали влияние тренировочной нагрузки на их организм. Зарегистрированные до и после выполнения тренировочной нагрузки показатели кардиореспираторной системы свидетельствуют о вероятных изменениях ЧСС, САД, ДАД и ЧД, что подтверждает активацию функции кардиореспираторной системы. Тренировочная нагрузка вызывает достоверные изменения показателей общей мощности регуляции сердечного ритма ($P < 0,01$), спонтанного дыхания, уменьшение надсегментарных воздействий на сердечный ритм и увеличение последних на спонтанное дыхание, уменьшение активности регуляции сердечного ритма в высокочастотном диапазоне и увеличения его влияния на дыхание, что сопровождается преобладанием низкочастотных воздействий на ЧСС и САД ($P < 0,05$).

Guzii O., Mahlovanyy A., Romanchuk A., Trach V. Influence of training load on athletes' body. The article describes the possibilities of a polyfunctional approach to the determination of the effect of training load using spiroarteriocardiorythmography, which allows one-stage registration to define interrelated changes in systems supporting the pumping function of the heart, vascular tone, respiration and their vegetative support. Having examined 32 qualified male athletes aged $20,6 \pm 3,0$ years, who are engaged in water polo we study the influence of the training load on their body. The indicators of cardiorespiratory system registered before and after the training load show a probable changes HR, SBP, DBP and RR. The training load causes probable changes in the total power indicators that regulate heart rate ($P < 0,01$), spontaneous breathing, decrease in suprasegmental impacts on heart rate and also increase in suprasegmental impacts on spontaneous breathing. Within the high frequency range training load decreases the activity of heart rate regulation and increases the impact on breathing. But there is greater impact on heart rate and SBP ($P < 0,05$) than on breathing within low frequency range. Individual changes dynamics is determined in order to estimate the possibility of parameters use of cardiorespiratory system variability as the impact control of athletes' organism. Analysis of individual indicators of the vegetative-vascular regulation variability has shown that training load is accompanied by a significant decrease in the indicators: TP, VLF, LF and HF and a moderate increase LF / HF. After training it was observed the tendency to increase in the variability of SBP because of increasing TP at lower output versions, DBP increase moderately due to increased options.

Thus, the above results of the study allow to claim that the reaction of the cardiopulmonary system in response to the training load is accompanied by a number of regulatory rearrangements at all levels of the activity of the autonomic nervous system.

Key words: heart rate variability, cardiorespiratory system, central hemodynamics, spiroarteriocardiorythmography, blood pressure variability.

Постановка проблеми. Тренувальні впливи викликають істотні адаптаційно-компенсаторні перебудови в спортсменів. Вплив фізичних навантажень на людину можна оцінювати тільки на основі різностороннього врахування реакцій цілісного організму, включаючи реакцію центральної нервової системи (ЦНС), серцево-судинної системи (ССС), дихальної системи, обміну речовин та ін. Вираженість цих змін залежить від індивідуальних особливостей людини і рівня тренуваності організму[1,13]. При раціональних тренуваннях в організмі спортсмена проходять зміни на всіх рівнях починаючи від молекулярного і аж до системного, зростають функціональні резерви організму. Порушення стану здоров'я і тренуваності виникають при невідповідності режиму і методики тренування стану організму[14, с. 93]. Регулярний вплив адекватного фізичного навантаження на організм спортсмена сприяє його структурно-функціональній перебудові, яка характеризується появою низки фізіологічних ефектів, таких як: розширення компенсаторних та захисно-приспосувальних можливостей, підвищення неспецифічної резистентності, економізація фізіологічних функцій у спокої і при дозованих впливах [4,11], а також вдосконаленню фізіологічних механізмів регуляції.

Вивчення функціонального стану організму спортсменів необхідно для оцінки стану здоров'я, діагностики рівня функціональної готовності, виявлення передпатологічних і патологічних станів, а також відновлення організму після фізичних навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Функціональну готовність вивчають шляхом визначення функціонального стану систем організму в стані спокою і при проведенні функціональних проб. Виявлені відхилення є наслідком функціональних змін, які розвиваються в процесі спортивного тренування [15,17]. Дослідження низки авторів показали, що заняття спортом можуть викликати порушення гомеостатичної рівноваги в організмі. Великі фізичні навантаження викликають значні зрушення в морфологічних структурах, в хімізмі тканин і органів [4,5].

Для визначення функціонального стану та адаптаційних можливостей останнім часом використовуються методи дослідження варіабельності серцевого ритму та артеріального тиску [2,8,10]. Ці методи використовуються, коли на перший план виходить необхідність встановлення передпатологічних змін у організмі спортсменів, прогнозування спортивного результату, що можливе тільки при чіткому розумінні пристосувальних та адаптаційних механізмів, які розвиваються у організмі за впливу тренувальних навантажень [12,16]. Адже останнє дозволяє не тільки визначити толерантність до фізичних навантажень, але й цілеспрямовано коректувати тренувальний процес із застосуванням вправ різної спрямованості [9,10]. Саме тренувальні навантаження передбачають визначення механізмів пристосування, за результатами використання яких можливо було б в оперативному режимі контролювати їх вплив за об'єктивними критеріями діяльності кардиореспираторної системи, адже на сьогодні основними методами контролю впливу тренувального процесу на стан серцево-судинної системи залишаються рутинні методи дослідження частоти серцевих скорочень (ЧСС) та артеріального тиску (АТ), що зумовлено неможливістю використання сучасних методів інструментальної діагностики в умовах

тренувального процесу. **Мета:** дослідити вплив тренувальних навантажень на організм спортсменів з використанням методу спіроартеріокардіоритмографії.

Матеріали і методи. Для вивчення особливостей центральної гемодинаміки нами використовувався сучасний поліфункціональний метод дослідження кардіореспіраторної системи – спіроартеріокардіоритмографія (САКР), який дає змогу в режимі одномоментної реєстрації визначати взаємопов'язані показники, які характеризують діяльність серця (за даними ЕКГ в I відведенні), судин (периферичного САТ і ДАТ на середній фаланзі пальця методом Пенза), дихальної системи (за даними ультразвукової спірометрії) [3, с. 39]. Метод дозволяє визначити активність впливу вегетативної нервової системи на серцевий ритм (СР), артеріальний тиск (АТ), спонтанне дихання (Д). За даними виміру послідовностей СР, САТ та ДАТ на кожному серцевому скороченні та показників легеневої вентиляції проводився спектральний аналіз Фур'є, який дозволяє визначити потужності регуляторних впливів у різних частотних діапазонах, що пов'язують із загальною активністю, активністю надсегментарних структур та парасимпатичної і симпатичної гілок ВНС [6, с. 90]. Спектральний аналіз проводиться у трьох частотних діапазонах: понаднижкочастотному (VLF, 0-0,04 Гц), низькочастотному (LF, 0,04-0,15 Гц), та високочастотному (HF, 0,15-0,4 Гц), які вимірюються в абсолютних значеннях потужності (мс^2 – для СР, мм рт.ст.^2 – для САТ та ДАТ, $(\text{л/хв})^2$ – для спонтанного дихання). Відношення LF/HF використовується для характеристики вегетативного балансу [7, с. 1152]. Для оцінки результатів дослідження з використанням САКР було застосовано непараметричні методи статистичного аналізу з визначенням критерію Вілкоксона, а також перцентильний метод аналізу, заснований на визначенні індивідуальних оцінок окремих показників з урахуванням потрапляння у відповідні межі перцентильних діапазонів. Оцінка окремих показників проводилась наступним чином: при потрапленні в діапазон <5%, як виражене зниження показника; при потрапленні в діапазон 5 – 25% - помірне зниження показника; при потрапленні в діапазон 25-75% - нормативне значення показника; при потрапленні в діапазон 75-95% - помірне підвищення показника; при потрапленні в діапазон >95% - виражене підвищення показника.

Викладення основного матеріалу дослідження. Обстеживши 32 кваліфікованих спортсменів чоловічої статі у віці $20,6 \pm 3,0$ роки, які займаються водним поло, ми вивчали вплив тренувального навантаження на їх організм. Обстеження включало дослідження параметрів фізичного розвитку, ЧСС та АТ рутинними методами, а також дослідження кардіореспіраторної системи з використанням САКР, до та після тренування у стані відносного спокою. Тренувальне навантаження тривало протягом 2 годин та передбачало заняття у басейні, яке було спрямоване на розвиток швидкісної витривалості. Тренування проводилось в межах передзмагального періоду річного тренувального циклу. Зареєстровані до та після виконання тренувального навантаження показники кардіореспіраторної системи свідчать про вірогідні зміни в деяких з них. Після тренувального навантаження у спортсменів (див. табл.1) відбуваються вірогідні зміни в показниках ЧСС, САТ, ПАТ та ЧД, що підтверджує добре відомі дані про активацію функції кардіореспіраторної системи за впливу фізичного навантаження.

Таблиця 1

Зміни показників діяльності кардіореспіраторної системи дослідженої групи спортсменів до та після тренувального навантаження

Показник	До	Після
ЧСС, 1/хв	$65,7 \pm 8,1$	$93,3 \pm 11,7^{***}$
САТ, мм рт.ст.	$121,8 \pm 6,4$	$132,5 \pm 7,2^{**}$
ДАТ, мм рт.ст.	$82,0 \pm 5,2$	$85,9 \pm 6,4$
ПАТ, мм рт.ст.	$39,8 \pm 2,6$	$45,7 \pm 5,6^*$
ЧД, 1/хв	$15,6 \pm 4,2$	$19,3 \pm 5,2^*$
ДО, л	$0,637 \pm 0,195$	$0,684 \pm 0,228$

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; *** $p < 0,001$

Значення показників варіабельності серцевого ритму до та після тренувального навантаження (табл. 2) висвітлюють вірогідне зменшення варіабельності у всіх частотних діапазонах ($P < 0,05$), яке характеризується вираженим ($P < 0,01$) зменшенням загальної потужності та збільшенням співвідношення низькочастотної та високочастотної складових ВСР. Переважання впливу симпатичного відділу вегетативної нервової системи на серцевий ритм зумовило збільшення співвідношення низькочастотної та високочастотної складових ВСР.

Таблиця 2

Зміни показників варіабельності серцевого ритму за впливу тренувального навантаження

Показник	До			Після			Wilcoxon matched-pair test
	median	25	75	Median	25	75	
TP, мс^2	4160,3	1984,7	9239,7	879,3	349,7	1781,7	$p < 0,01$
VLF, мс^2	566,4	280,6	1125,7	178,3	83,8	292,6	$p < 0,05$
LF, мс^2	1218,0	482,4	2986,5	430,6	169,4	877,0	$p < 0,05$
HF, мс^2	1730,6	630,9	3041,5	173,0	63,2	735,1	$p < 0,05$
LF/HF, $\text{мс}^2/\text{мс}^2$	0,81	0,57	1,57	2,11	1,11	3,81	$p < 0,05$

Зміни значень варіабельності САТ та ДАТ за впливу тренувального навантаження представлені в таблиці 3. Вірогідними виявилися зміни низькочастотної складової регуляції САТ ($P < 0,05$), що знайшло відображення у показнику співвідношення LF/HF_{САТ}.

Таблиця 3

Зміни показників варіабельності систолічного і діастолічного артеріального тиску за впливу тренувального навантаження

Показник	До			Після			Wilcoxon matched-pair test
	median	25	75	median	25	75	
TP _{CT} , мм рт.ст ²	25,0	13,7	37,8	29,7	20,7	49,0	
VLF _{CT} , мм рт.ст ²	10,2	4,6	22,6	10,9	8,7	24,5	
LF _{CT} , мм рт.ст ²	4,8	3,1	11,2	10,9	6,5	18,5	$p<0,05$
HF _{CT} , мм рт.ст ²	5,3	2,4	9,0	5,1	3,1	8,7	
LFHF _{CT} , мм рт.ст ² / мм рт.ст ²	0,90	0,57	1,76	1,97	1,15	3,73	$p<0,05$
TP _{DT} , мм рт.ст ²	10,9	6,5	14,9	11,2	7,0	21,6	
VLF _{DT} , мм рт.ст ²	3,6	2,1	7,9	3,8	2,6	9,9	
LF _{DT} , мм рт.ст ²	3,6	2,1	6,0	4,6	3,1	7,6	
HF _{DT} , мм рт.ст ²	1,4	0,7	2,3	0,9	0,6	1,8	
LFHF _{DT} , мм рт.ст ² / мм рт.ст ²	2,37	1,39	4,54	4,87	2,28	8,13	$p<0,05$

Зміни показників варіабельності спонтанного дихання представлені в табл.4. Як видно з таблиці, вірогідні зміни відзначалися у динаміці показників варіабельності дихання у всіх частотних діапазонах та загальної потужності ($P<0,05$), при цьому вірогідних змін у співвідношенні LF/HF_D не відзначалось.

Таблиця 4

Зміни показників варіабельності дихання за впливу тренувального навантаження

Показник	До			Після			Wilcoxon matched-pair test
	Median	25	75	median	25	75	
TP _D , л/хв. ²	501,8	315,1	833,9	1010,5	683,9	1735,0	$p<0,05$
VLF _D , л/хв. ²	3,2	1,8	5,1	7,3	3,4	11,9	$p<0,05$
LF _D , л/хв. ²	16,0	8,7	39,1	36,0	13,3	81,9	$p<0,05$
HF _D , л/хв. ²	349,7	220,5	652,8	770,1	434,8	1421,5	$p<0,05$
LF/HF _D , (л/хв.) ² /(л/хв.) ²	0,029	0,018	0,100	0,044	0,018	0,090	

Аналіз абсолютних показників варіабельності кардіореспіраторної системи дозволив встановити, що тренувальне навантаження призводить до вірогідних змін показників загальної потужності (TP) регуляції серцевого ритму, спонтанного дихання, зменшення надсегментарних впливів на серцевий ритм та збільшення надсегментарних впливів на спонтанне дихання, зменшення активності регуляції серцевого ритму у високочастотному діапазоні та збільшення його впливу на дихання, що супроводжується переважанням низькочастотних впливів на серцевий ритм та САТ. Для визначення можливості застосування параметрів варіабельності кардіореспіраторної системи у якості критеріїв контролю впливу на організм спортсменів необхідно було встановити динаміку індивідуальних змін див. табл.5. Аналіз індивідуальних показників варіабельності BCP показав, що вплив тренувальних навантажень супроводжується вираженим зниженням показників: TP (в 54,8% випадків), VLF (в 29,0% випадків), LF (в 25,8% випадків) і HF (в 58,1% випадків); помірним зниженням TP (в 25% випадків), VLF (в 41,9% випадків), LF (в 32,3% випадків), а також помірним підвищенням LF / HF (в 48,4% випадків).

Таблиця 5

Розподіл показників варіабельності серцевого ритму дослідженої групи спортсменів до та після тренувального навантаження

Показник	До тренування					Після тренування				
	<5	5-25	25-75	75-95	>95	<5	5-25	25-75	75-95	>95
TP	0,0	28,1	28,1	34,4	9,4	54,8	25,8	9,7	9,7	0,0
VLF	0,0	15,6	46,9	28,1	9,4	29,0	41,9	19,4	6,5	3,2
LF	6,3	9,4	46,9	31,3	6,3	25,8	32,3	29,0	9,7	3,2
HF	6,3	0,0	59,4	21,9	12,5	58,1	0,0	38,7	3,2	0,0
LF/HF	6,3	15,6	56,3	18,8	3,1	3,2	6,5	32,3	48,4	9,7

В період після тренувань у спортсменів спостерігається тенденція до підвищення варіабельності САТ і ДАТ (табл. 6,7). САТ за рахунок підвищення TP при вихідних знижених варіантах (перед тренуванням 15,6% виражено знижених, після – 0%), ДАТ за рахунок зростання помірно підвищених варіантів (з 18,8% перед тренуванням до 35,5% після).

Таблиця 6

Розподіл показників варіабельності систолічного артеріального тиску дослідженої групи спортсменів до та після тренувального навантаження

Показник	До тренування					Після тренування				
	<5	5-25	25-75	75-95	>95	<5	5-25	25-75	75-95	>95
TP _{САТ}	15,6	6,3	34,4	34,4	9,4	0,0	3,2	54,8	38,7	3,2

VLF _{CAT}	12,5	6,3	25,0	40,6	15,6	6,5	3,2	29,0	45,2	16,1
LF _{CAT}	15,6	18,8	40,6	21,9	3,1	0,0	9,7	45,2	45,2	0,0
HF _{CAT}	9,4	25,0	37,5	18,8	9,4	3,2	19,4	51,6	25,8	0,0
LF/HF _{CAT}	15,6	21,9	40,6	18,8	3,1	3,2	12,9	41,9	29,0	12,9

Практично без змін залишаються флуктуації в понаднизькочастотному (VLF) діапазоні регуляторних впливів на CAT і DAT. Деякі зміни відбуваються в показниках LF_{CAT}, які пов'язані із збільшенням помірно підвищених варіантів регуляторних впливів в низькочастотному діапазоні (з 21,9% до 45,2% випадків), що характеризує активність симпатичної ланки ВНС.

В той же час спостерігається збільшення варіантів помірного зниження високочастотних впливів на DAT (21,8% до 41,9% випадків). Відношення LF/HF для CAT і DAT рівномірно збільшується.

Таблиця 7

Розподіл показників варіабельності діастолічного артеріального тиску дослідженої групи спортсменів до та після тренувального навантаження

Показник	До тренування					Після тренування				
	<5	5-25	25-75	75-95	>95	<5	5-25	25-75	75-95	>95
TP _{DAT}	6,3	9,4	59,4	18,8	6,3	0,0	9,7	48,4	35,5	6,5
VLF _{DAT}	9,4	12,5	50,0	28,1	0,0	6,5	16,1	45,2	29,0	3,2
LF _{DAT}	3,1	15,6	50,0	28,1	3,1	0,0	9,7	51,6	29,0	9,7
HF _{DAT}	6,3	28,1	43,8	18,8	3,1	6,5	41,9	41,9	9,7	0,0
LF/HF _{DAT}	12,5	3,1	34,4	28,1	21,9	3,2	3,2	29,0	25,8	38,7

Варіанти помірного і вираженого підвищення LF_{CAT}/HF_{CAT} після навантаження зустрічаються в 41,9% випадках (перед – в 21,9% випадків), LF_{DAT}/HF_{DAT} – в 64,5% випадків (перед – в 50% випадків).

Тобто, зміни варіабельності CAT і DAT після тренувального навантаження диференціюються за рахунок помірного підвищення низькочастотних впливів на CAT (LF_{CAT}), які пов'язані із впливом симпатичної ланки ВНС на насосну функцію серця і помірного зниження високочастотних впливів на DAT (HF_{DAT}). При цьому понадвисокочастотна складова регуляторних впливів на AT (VLF_{CAT} та VLF_{DAT}) практично не змінюється.

Аналізуючи вплив фізичного навантаження на дихальну систему можна стверджувати, що суттєві зміни спостерігаються в показниках варіабельності спонтанного дихання (табл.8), які, безумовно, пов'язані із відновленням дихання в після навантажувальний період.

Таблиця 8

Розподіл показників варіабельності дихання дослідженої групи спортсменів до та після тренувального навантаження

Показник	До тренування					Після тренування				
	<5	5-25	25-75	75-95	>95	<5	5-25	25-75	75-95	>95
TP _D	9,4	18,8	40,6	15,6	15,6	6,5	3,2	19,4	25,8	45,2
VLF _D	15,6	9,4	53,1	15,6	6,3	3,2	6,5	41,9	25,8	22,6
LF _D	12,5	18,8	46,9	15,6	6,3	3,2	12,9	35,5	45,2	3,2
HF _D	3,1	28,1	37,5	15,6	15,6	9,7	9,7	19,4	19,4	41,9
LF/HF _D	16,1	19,4	45,2	12,9	6,5	15,6	15,6	53,1	12,5	3,1

В перші 5 хвилин відновлення у більше половини спортсменів (58,1%) відзначається частіше дихання, яке характеризується збільшенням ДО (в 51,6% випадків). Це характеризується помірним та вираженим збільшенням загальної потужності спектру варіабельності дихання (TP_D) у 71% випадків і супроводжується вираженим підвищенням високочастотних (HF_D) впливів (41,9% після тренування при 15,6% - перед) і суттєвим збільшенням помірно підвищених низькочастотних (LF_D) впливів (з 15,6% до 45,2%). При цьому відношення LF_D/HF_D практично не змінюється у порівнянні з вихідним рівнем.

Отже, представлені вище результати дослідження дають змогу констатувати, що реакція кардіореспіраторної системи у відповідь на тренувальне навантаження супроводжується низкою регуляторних перебудов на всіх рівнях активності вегетативної нервової системи. Насамперед це стосується загальної активності, яка після навантаження суттєво збільшується у впливі на DAT і спонтанне дихання. Стан вегетативного забезпечення CAT збільшується переважно у осіб з початково низьким рівнем останнього. Достатньо інформативним виглядає зменшення регуляторних вегетативних впливів після навантаження на CP, що можна пояснити перемиканням механізмів регуляції з максимальним задіянням інотропної функції серця під час навантаження, коли на перший план виходять механізми гемодинамічного забезпечення фізичної діяльності. Цілком очевидним є те, що такий механізм пристосування CP під час навантаження пов'язаний із зменшенням впливу всіх (надсегментарної, симпатичної та парасимпатичної) регуляторних ланок ВНС. В той же час у відновний період активність впливу ВНС на CP починає збільшуватися, що реалізується, в першу чергу, за рахунок активізації парасимпатичного відділу. В наших дослідженнях у 38,7% спортсменів відзначається оптимальний рівень HF та у 32,3% -

оптимальний рівень вегетативного балансу.

Висновки. Варіабельність діяльності кардіореспіраторної системи є інформативним критерієм впливу тренувального навантаження на організм спортсмена. Аналіз показників варіабельності кардіореспіраторної системи дозволив встановити вірогідні зміни показників загальної потужності (TP) регуляції серцевого ритму ($P < 0,01$), спонтанного дихання ($P < 0,05$), які відбуваються під впливом тренувального навантаження. А також зменшення надсегментарних впливів на серцевий ритм та збільшення їх впливу на спонтанне дихання, зменшення активності регуляції серцевого ритму у високочастотному діапазоні та збільшення його впливу на дихання, що супроводжується переважанням низькочастотних впливів на серцевий ритм та САТ ($P < 0,05$).

Перспективи подальших досліджень, на наш погляд, повинні бути спрямовані на пошук детермінант фізичного стану, гемодинамічного і енергетичного забезпечення організму спортсменів при визначених змінах, що дозволить широко впровадити даний підхід в процес медичного контролю за спортсменами і попередити виникнення передпатологічних і патологічних станів.

Література

1. Апанасенко, Г. Л. Санология. Основы управления здоровьем / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Маглеваний. – Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 2012. – 404 с.
2. Панкова Н.Б. Посленагрузочная динамика показателей сердечно-сосудистой системы у юных спортсменов (результаты спироартерио-кардиоритмографии) / Н.Б. Панкова, Е.В. Богданова, М.Ю. Карганов, М.Я. Эйгель, П.П. Кузнецов, О.В. Симаков // Валеология. – 2013. – № 3. – С. 54–60.
3. Пивоваров В.В. Спироартериокардиоритмограф / В.В. Пивоваров. – Мед. техника №1, 2006. – С. 38–41.
4. Дорофеева О. Є. Комплексна оцінка та корекція функціонального стану і резервних можливостей організму спортсменів / О. Є. Дорофеева // Спортивна медицина і фізична реабілітація. – 2016. – № 2. – С. 25–30.
5. Романчук О.П. До питання оцінки активності вегетативної нервової системи у спортсменів / О.П. Романчук // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія – №4. – 2005. – С. 31–34.
6. Bravi A. Review and classification of variability analysis techniques with clinical applications / A. Bravi, A. Longtin, A.J.E. Seely // Biomed. Eng. Online. – 2011. – №10. – С. 90. doi: 10.1186/1475-925X-10-90
7. Cottin F. Effect of heavy exercise on spectral baroreflex sensitivity, heart rate, and blood pressure variability in well-trained humans / F. Cottin, C. Medigue, Y. Papelier // Am. J. Physiol. Heart Circ. Physiol. – 2008. – Vol.295(3). – P.1150–1155.
8. Guzii O.V. Heart rate variability during controlled respiration after endurance training / O.V. Guzii, A.P. Romanchuk // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol.30. – P. 2024–2029. doi:10.7752/jpes.2017.03203
9. Guziy O.V. Differentiation of Hemodynamics of Top Athletes Depending on Heart Rate Variability after Training / O.V. Guziy, A.P. Romanchuk // Journal of Advances in Medicine and Medical Research. – 2017. – Vol. 22(3). – P. 1–10. doi: 10.9734/JAMMR/2017/33619
10. Huikuri H.V. Clinical impact of evaluation of cardiovascular control by novel methods of heart rate dynamics / H.V. Huikuri, Ju.S. Perkiömäki, R. Maestri, G.D. Pinna // Phil. Trans. R. Soc. – 2009. – Vol.367. – P. 1223–1238.
11. Makivić B. Heart Rate Variability (HRV) as a Tool for Diagnostic and Monitoring Performance in Sport and Physical Activities / B. Makivić, M.D. Nikic, M.S. Willis // Journal of Exercise Physiology. – 2013. – Vol. 16(3). – P. 103–131.
12. Moreno I. L. Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise / I. L. Moreno, C. M. Pastre, C. Ferreira, L.C.de Abreu, V.E.Valenti, L.C.Vanderlei // J. Int. Soc. Sports Nutr. – 2013. – Vol. 10(1). – P.1–2.
13. Romanchuk, A. P. The Complex Approach to a Multipurpose Estimation of a Sportsmen Condition, In: Polysystemic Approach to School, Sport and Environment Medicine / A. P. Romanchuk; M. Karganov (Ed.). – OMICS Group eBooks, 2013. – P. 54–86. doi: 10.4172/978-1-63278-000-3-001.
14. Rabbani M. The effects of heart rate versus speed-based high-intensity interval training on heart rate variability in young females/ M. Rabbani, E. Bambaiechi, F. Esfarjani, A.Rabbani, // J Basic Sci Med. – 2017. – Vol.2(2). – P. 90–94. doi:10.15171/ijbms.2017.17
15. Luijckx, T. Sport category is an important determinant of cardiac adaptation: an MRI study/ T. Luijckx, M. J. Cramer, N. H. J. Prakken, C. F. Buckens, A. Mosterd, R. Rienks et. al. // British Journal of Sports Medicine. – 2012. – Vol. 46, Issue 16. – P. 1119–1124. doi: 10.1136/bjsports-2011-090520
16. Tian Y. Heart rate variability threshold values for early-warning nonfunctional overreaching in elite female wrestlers / Y. Tian, Z.H. He, J.X. Zhao, D.L.Tao, K.Y.Xu, C.P. Earnest, L.R. McNaughton // J Strength Cond Res. – 2013. – Vol.27(6). – P.1511–1519. doi: 10.1519/JSC.0b013e31826caef8
17. Vilamitjana J. J. Heart rate variability and autonomic activity in a nonfunctional overreached professional soccer player/ J. J.Vilamitjana, N. A. Lentini, P.E. Verde, Jr. M. F. Pérez // Medicine and science in sports and exercise. – 2016. – Vol. 48(5) – P.841–850. doi: 10.1249/01.mss.0000486999.81412.ea

References

1. Apanasenko, G. L., Popova, L. A., Maglyovanyiy, A. V. (2012) Sanologiya. Osnovy upravleniya zdorovem [Sanology. Fundamentals of health management]. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing, 404.
2. Pankova, N. B., Bogdanova, E. V., Karganov, M. Y., Eygel, M. Y., Kuznetsov, P. P., Simakov, O. V. (2013). Poslenagruzochynaya dynamika pokazateley serdechno-sosudistoy sistemy u yunyh sportsmenov (rezultaty spiroarteriokardioritmografii) [After-load Dynamics of Cardiovascular System Parameters in Young Athletes (results obtained by method of Spiroarteriocardiorhythmography)] Valeology, 3, 54–60.
3. Pivovarov, V. V. (2006). Spiroarteriocardioritmograf. Med. Tekh, 1, 38–41.

4. Dorofeyeva, E. E. (2016). Kompleksna otsinka ta korektsiia funktsionalnogo stanu i rezervnykh mozhlyvostei orhanizmu sportsmeniv. [Integrated assessment and correction of the functional state and reserve capabilities of the body of athletes]. Sports medicine and physical rehabilitation, 2, 25–30.
5. Romanchuk, A. P. (2005). Do pytannia otsinky aktyvnosti vehetatyvnoi nervovoi systemy u sportsmeniv. [By the assessment of autonomic nervous system activity in athletes]. Medical rehabilitation, resort, physiotherapy, 4, 31–34.
6. Bravi, A., Longtin, A., Seely, A. J. (2011). Review and classification of variability analysis techniques with clinical applications. BioMedical Engineering OnLine, 10 (1), 90. doi: 10.1186/1475-925X-10-90
7. Cottin, F., Medigue, C., Papelier, Y. (2008). Effect of heavy exercise on spectral baroreflex sensitivity, heart rate, and blood pressure variability in well-trained humans. AJP: Heart and Circulatory Physiology, 295 (3), 1150–1155. doi: 10.1152/ajpheart.00003.2008
8. Guzii, O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Heart rate variability during controlled respiration after endurance training. Journal of Physical Education and Sport, 30, 2024-2029. doi:10.7752/jpes.2017.03203
9. Guzyi, O.V., Romanchuk, A.P. (2017). Differentiation of Hemodynamics of Top Athletes Depending on Heart Rate Variability after Training. Journal of Advances in Medicine and Medical Research, 22(3), 1–10. doi:10.9734/JAMMR/2017/ 33619
10. Huikuri, H. V., Perkiömäki, Ju. S., Maestri, R., Pinna, G. D. (2009). Clinical impact of evaluation of cardiovascular control by novel methods of heart rate dynamics. Philosophical Transactions of the Royal Society A: Mathematical, Physical and Engineering Sciences, 367, 1223–1238. doi: 10.1098/rsta.2008.0294
11. Makivić, B., Nikic, M. D., Willis, M. S. (2013). Heart Rate Variability (HRV) as a Tool for Diagnostic and Monitoring Performance in Sport and Physical Activities. Journal of Exercise Physiology, 16(3), 103–131.
12. Moreno, I. L., Pastre, C. M., Ferreira, C., de Abreu, L. C., Valenti, E. V., Vanderlei, L. C. (2013). Effects of an isotonic beverage on autonomic regulation during and after exercise. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 10 (1), 1–2. doi: 10.1186/1550-2783-10-2
13. Romanchuk, A. P. (2013). The Complex Approach to a Multipurpose Estimation of a Sportsmen Condition, In: Polysystemic Approach to School, Sport and Environment Medicine, M.Karganov ed., - OMICS Group eBooks, 54–86. doi: 10.4172/978-1-63278-000-3-001
14. Rabbani, M., Bambaiechi, E., Esfarjani, F., Rabbani, A. (2017). The effects of heart rate versus speed-based high-intensity interval training on heart rate variability in young females. Journal Basic Sci Med., 2(2), 90-94. doi:10.15171/ijbms.2017.17.
15. Luijckx, T., Cramer, M. J., Prakken, N. H. J., Buckens, C. F., Mosterd, A., Rienks, R. et. al. (2012). Sport category is an important determinant of cardiac adaptation: an MRI study. British Journal of Sports Medicine, 46 (16), 1119–1124. doi: 10.1136/bjsports-2011-090520
16. Tian, Y., He, Z. H., Zhao, J. X., Tao, D. L., Xu, K.Y., Earnest, C. P., McNaughton, L. R. (2013). Heart rate variability threshold values for early-warning nonfunctional overreaching in elite female wrestlers. J Strength Cond Res., 27(6), 1511–1519. doi:10.1519/JSC.0b013e31826cae8
17. Vilamitjana, J. J., Lentini, N. A., Verde, P. E., Pérez, Jr. M. F. (2016). Heart rate variability and autonomic activity in a nonfunctional overreached professional soccer player. Medicine and science in sports and exercise, 48(5), 841-850. doi: 10.1249/01.mss.0000486999.81412.ea

Дакал Н.А.
старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний технічний університет України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ПЛАВАННЯ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розкрито ефективний вплив плавання на розвиток фізичних якостей студентів закладів вищої освіти. Проаналізовано сучасний стан здоров'я та рівень фізичної підготовленості студентів. Охарактеризовано сучасні методики, які використовуються на заняттях з плавання і спрямовані на підвищення рухових якостей студентської молоді та їх значення на організм тих, хто займається.

Ключові слова: плавання, фізичні якості, студенти, заклади вищої освіти.

Дакал Н. А. Плавание как эффективное средство повышения двигательных качеств студентов высших учебных заведений. В статье раскрыто эффективное воздействие плавания на развитие физических качеств студентов высших учебных заведений. Проанализировано современное состояние здоровья и уровень физической подготовленности студентов. Охарактеризованы современные методики, которые используются на занятиях по плаванию и направлены на повышение двигательных качеств студенческой молодежи и их значения на организм тех, кто занимается.

Ключевые слова: плавание, физические качества, студенты, высшие учебные заведения.

Dakal N. A. Swimming as an effective means of enhancing the motor qualities of university students. The article reveals the effective impact of swimming on the development of the physical qualities of university students. Analyzed the current

state of health and the level of physical fitness of students. Characterized by modern techniques that are used in swimming lessons and are aimed at improving the motor qualities of students and their value on the body of those who are engaged.

Swimming is among the most effective means of improving a person, since he has practically no contraindications and special requirements for preparedness.

Among the sports that have the most applied, recreational and sporting value is swimming. Swimming contributes to the harmonious development of the body and strengthening the muscular, cardiovascular and respiratory systems. In the process of swimming, vital skills of movement in water are formed, classes are available to most groups of the population. Swimming provides a peculiar, inherent only to this type of sport, the impact on the human body.

Keywords: swimming, physical qualities, students, higher educational institutions.

Постановка проблеми. Останнім часом з кожним роком спостерігається погіршення стану здоров'я та фізичної підготовленості студентів. За даними МОЗ України, існує стабільна тенденція до зниження фізичного стану молоді. Основними причинами даної проблеми є різке погіршення мотивації до занять фізичними вправами, зниження рухової активності, нераціональне співвідношення між обсягами розумового й фізичного навантажень, недотримання принципів здорового способу життя тощо (В.Л. Волков, Г.П. Грибан, О.Д. Дубогай, Р.Т. Раєвський та ін).

Одним з найефективніших засобів впливу на організм студентів з метою підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості слід вважати рухову активність в умовах водного середовища.

Аналіз літературних джерел. У сучасній педагогічній науці існують численні дослідження впливу плавання на організм тих, хто займається (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, А.А. Ваньков, О.А. Іванова, Р.В. Кууз та ін.); теоретико-методичним основам навчання плаванню присвячені роботи Д.А. Вікулова, І.Л. Ганчара, Ю.О. Полатайка, О.В. Скалія, З.П. Фірсова.

Проте на сучасному етапі розвитку вищої освіти недостатньо розроблено питання підвищення ефективності фізичної підготовки студентів засобами плавання на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Плавання належить до числа найбільш ефективних засобів оздоровлення людини, оскільки практично не має протипоказань і особливих вимог до підготовленості.

Серед видів спорту, що мають найбільше прикладне, оздоровче та спортивне значення є плавання. Плавання сприяє гармонійному розвитку організму та зміцненню м'язової, серцево-судинної й дихальних систем. У процесі занять плаванням формуються життєво необхідні навички рухів у воді, заняття є доступними для більшості груп населення. Плавання надає своєрідне, властиве тільки цьому виду спорту, вплив на організм людини. Перебуваючи у воді, людина відчуває відчуття, багато в чому подібні з станом невагомості, оскільки щільність води в 769 разів більше щільності повітря. Ця обставина дозволяє людині перебувати в ній в розслабленому антигравітаційному стані, причому в своєрідному - горизонтальному положенні. Щоб утриматися на поверхні води і подолати уплав деяку відстань, доводиться виконувати специфічні рухи, подібних яким немає ні в якому іншому виді спорту. Вода має високу теплопровідність (у 30 разів більше повітря), що вимагає від організму підвищених витрат енергії при виконанні навіть легких фізичних навантажень. Тому плавання, безумовно, є одним з найефективніших в оздоровчому відношенні видів спорту [3].

До специфічних особливостей плавання відносять не тільки особливість середовища, в якій відбувається діяльність, але й сам характер рухів. Основні труднощі, при навчанні плаванню, полягають не в координаційній складності рухів, а в адаптації до незвичного водного середовища та горизонтальному положенню тіла у просторі. Водне середовище може викликати ряд захисних рефлексів, які можуть відігравати негативну роль у формуванні й удосконаленні рухових навичок. Такі рефлекси можуть виникати у зв'язку з низькою температурою води, попаданням її до дихальних шляхів, дією на слизову оболонку носу, рота, роговицю ока [5].

Дихальні вправи складають обов'язкову частину рухової навички плавця. При диханні на суші має місце двотактне дихання (після вдоху починається видих), в той час при плаванні зареєстровано трьохтактне дихання (вдих, затримка, видих).

Рухи у воді відбуваються у горизонтальній площині, приток крові до серцевого м'яза йде швидше, аніж у вертикальному положенні. Тому у людей що займаються тривалий час плаванням, збільшується величина ударного об'єму серця, а ЧСС у спокої знижується.

Плавання – одне з ефективних засобів загартування. Температура тіла людини, завжди вища температури води, тому коли людина знаходиться у воді, його тіло віддає на 50-80% більше тепла, ніж на суші. Плавання зміцнює нервову систему, покращує апетит, сон, тому провідні науковці рекомендують його, як засіб профілактики захворювань, відновлення після травм, зміцнення здоров'я [1].

Плавання популярний вид спорту, яким займається велика кількість людей. Розрізняють початкове, спортивне, оздоровче, реабілітаційне та рекреаційне плавання [2].

Останнім часом у педагогічній теорії зустрічаються роботи присвячені розробці методики навчання плаванню в умовах глибокого басейну (З. П. Фірсов). Але в більшості ці рекомендації складені для дітей молодшого віку, що розраховані на одне заняття (Д. Ф. Мосунов) або декілька занять (В. В. Пижов).

При навчанні плаванню дорослих людей ставиться прикладне завдання – засвоєння техніки одного, не обов'язково спортивного способу плавання. Особливості методики проведення занять у групах здоров'я вперше була викладена З.П. Фірсовим у книзі «Правила оздоровительного плавання». Ці правила були розроблені для практично здорових людей у віці від 13-14 до 70-75 років, які пройшли курс початкового навчання плаванню, тобто які здатні пропливти не менше 25 метрів. В цих правилах зазначено, що оптимальною дистанцією плавання є:

- для людей віком 13-40 років – 1000 м;
- для людей віком 61-70 років – 700-800 м;
- старше 71 року – 300-400 м.

Така «норма здоров'я» передбачає те, що людина повинна пропливати будь-яким способом плавання у повільному темпі, з рівномірною швидкістю необхідну дистанцію.

Аналіз наукової літератури показав, що існують роботи присвячені диференційованому підходу у методиці побудови занять плаванням для молоді з урахуванням індивідуальних особливостей організму тих, хто займається (В.М. Смоленський; Е.А. Пірогова; К.Купер; Л.Я. Іващенко, Н.П. Страпко). Ними виявлені характерні зміни фізичного стану, вивчені особливості впливу окремих вправ на організм тих, хто займається, розроблені таблиці оцінки спеціальної підготовленості для жінок та чоловіків та рекомендації щодо оптимальних навантажень тренувальних програм занять плаванням [3].

Плавання – циклічний вид спорту, що пов'язаний з багаторазовим повторенням одних і тих самих рухів. Такі вправи є комфортним для одних людей, й некомфортними для інших. Різні реакції на тривалу монотонну роботу залежить від індивідуально-типологічних особливостей тих, хто займається. Виконання одноманітних рухів, невміння самостійно організовувати свою діяльність у воді часто призводить до падіння зацікавленості до занять фізичною культурою та спортом. Таким чином, виникає необхідність у використанні нових технологій в плаванні, які б сприяли розвитку позитивної мотивації, формували основи самостійної оздоровчої діяльності та сприяли підвищенню рухових можливостей студентів [4].

Останнім часом у нашій країні та закордоном великою популярністю користуються заняття, які проводяться досвідченими педагогами зі студентками з використанням музичного супроводу та великим вибором засобів. До них можна віднести гідро-аеробіку, акваформінг, акваданс, заняття профілактичної спрямованості (гідропрофілактика), аквамоушен (Б.К.Івлєв, Е.С. Крючек).

Найбільшою популярністю в нашій країні користуються заняття гідроаеробікою. Гідроаеробіка – це система фізичних вправ у воді, силових вправ, що сприяють підвищенню фізичної підготовленості та мають оздоровчу спрямованість [5].

Сьогодні широко застосовується розроблена програма занять плаванням з використанням засобів гідро-аеробіки, яка розрахована на три місяці при дворазових заняттях на тиждень та передбачає три етапи реалізації (етап початкового розучування, етап поглибленого розучування й етап удосконалення) [6].

О.М. Матюшок та С.В. Хожемко пропонують ще один варіант методик занять для підвищення рухових можливостей студентської молоді. Методика занять розрахована на вісім місяців занять. Заняття поділяється на вісім частин: організаційно-підготовчу, власно-підготовчу (розминка), аеробна частина, аеробна заминка, етап підготовки до силових частини, етап удосконалення м'язової сили і силовій витривалості, етап розвитку сили та релаксації [2].

У 1997 році Е.І.Зубаковою була розроблена методика акваформінг – методика комплексного використання фізичних вправ у воді та на суші. В основу програми занять включені вправи, що залучають у роботу великі м'язові групи, виконуються з великою амплітудою, супроводжуються більш значними енерговитратами, що застосовуються для зниження жирової маси тіла та підвищення фізичної підготовленості. Вправи загального впливу (бігові), з невеликою амплітудою рухів виконують у воді та сприяють покращенню роботи серцево-судинної та дихальних систем.

І.Р. Хорольська розробила комплексну програму занять плаванням з використанням традиційних засобів для жінок. На її думку найбільш ефективна структура заняття – включення 20-хвилинної гімнастики у спортивному залі, після чого можна переходити до занять у воді (40 хв.). Зміст занять у спортивному залі складає: 60% аеробіка, 30% – нетрадиційні засоби (самомасаж, аутотренінг). У воді: 60% – плавання різними стилями, 20% – протиостеохондрозна гімнастика, 10% – вправи на дихання.

У більшості наукових робіт, проаналізованих нами, авторами пропонується дотримуватися наступного варіанту проведення заняття з аквафітнесу: попередня розминка (3-5 хв.), аеробна розминка (5 хв.), аеробна частина (20-30 хв.), силова частина (5-15 хв.), заключна частина заняття (5-10 хв.). Тривалість заняття складає 45-60 хв в залежності від вихідного рівня фізичного стану тих, хто займається. Заняття рекомендують проводити при температурі води 26-30 градусів та враховувати зовнішні умови проведення занять [8].

Таким чином, аналіз літератури свідчить, що останнім часом розроблено достатньо різноманітних методик занять плаванням з використанням нетрадиційних засобів (М.М. Булатова, К.П. Сахновський, А.А. Ваньков, О.А. Іванова, Д.А. Викулов, Н.Ж. Булгакова, Р.В. Кууз, О.Ю. Фанигіна та ін.), до цього часу недостатньо вивчені питання оптимізації фізичної підготовленості студентів на заняттях з фізичного виховання та визначення нормативних параметрів занять з плавання у освітньому процесі.

Зважаючи на вищесказане, необхідність використання плавання для рухової підготовки студентів у процесі фізичного виховання у закладах вищої освіти має важливе значення та потребує подальшого застосування.

Висновки. Отже, фізичне виховання - єдина у закладах вищої освіти навчальна дисципліна, спрямована на залучення студентів до здорового способу життя, зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, розвитку рухових якостей та підвищення функціональних можливостей студентів.

Плавання - один з найбільш популярних і масових видів спорту. У плавальних рухах задіяна більшість м'язів тіла. Плавання - ефективний засіб зміцнення м'язової, серцево-судинної і дихальної систем, зняття нервово-психічного напруження, комплексного розвитку фізичних якостей. Тому можливості застосування плавання для комплексної фізичної підготовки студентської молоді не викликають сумніву.

Література

1. Алексеев Н.А. Технологические подходы к поэтапному повышению уровня физической подготовленности

студентов / Н.А. Алексеев, С.И. Крамской, Д.Е. Егоров. – М. : АСВ, 2005. – 112 с.

2. Андрищенко Л.Б. Управление процессом интеграции спортивных и оздоровительных технологий в учебном процессе физического образования студентов / Л.Б. Андрищенко, И.В. Лосева, И.В. Орлан // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 46.

3. Апанасенко Г.Л. Здоровье: методология и методика количественной оценки / Г.Л. Апанасенко // Здоровье и функциональные возможности человека. – М. : 1985. – 21 с.

4. Арефьев В.Г. Основы теории та методики фізичного виховання : підручник для студ. факультетів (інститутів) фізичного виховання, педагогічних університетів / В. Г. Арефьев. – Київ. 2010. – 328 с.

5. Бакурідзе-Маніна В.Б. Оцінка впливу традиційних занять з фізичного виховання на функціональний стан, рухові можливості студенток з низькими фізкультурно-спортивними інтересами / В.Б. Бакурідзе-Маніна, В.В. Клапчук // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2003. – № 6. – С. 21.

6. Бизин В.П. Физическая подготовка студентов первого курса политехнических вузов / В.П. Бизин, В.С. Гуменный // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : Сб. науч. трудов. – Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2003. – № 21. – С. 85 – 92.

7. Давыдов В.Ю. Новые фитнес системы / В.Ю. Давыдов, А.И. Шамардин, Г.О. Краснова. – Волгоград : ВГАФК, 2003. – 138 с.

8. Фурман Ю.М. Вплив фізичних тренувань різної спрямованості на фізичні якості студентів Вузу / Ю.М. Фурман, С.П. Драчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми ФВ і С: зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2004. – № 20. – С. 46 – 52.

Reference

1. Alekseev N. (2005) Technological approaches to the gradual increase in the level of physical fitness of students / N.A. Alekseev, S.I. Kramskoy, D.E. Yegorov. - M.: DIA. - 112 p.

2. Andryushchenko L.B. (2004) Managing the process of integration of sports and recreational technologies in the educational process of physical education of students / L. B. Andryushchenko, I.V. Loseva, I.V. Orlan // Theory and practice of physical culture. - № 11. - p. 46.

3. Apanasenko G.L. (1985) Health: a methodology and method of quantitative evaluation / G.L. Apanasenko // Health and functional capabilities of a person. - M. - 21.

4. Arefiev V.G. (2010) Fundamentals of Theory and Methodology of Physical Education: Textbook for the Student. faculties (institutes) of physical education, pedagogical universities / V.G. Arefiev. - Kyiv. - 328 pp.

5. Bakiridze-Manina V.B. (2003) Assessment of the influence of traditional physical education classes on the functional state, motor skills of students with low physical culture and sports interests / V.B. Bakiridze-Manina, V.V. Klaphuk // Slobozhansky Scientific and Sport Bulletin. - No. 6. - P. 21.

6. Bizin V.P. (2003) Physical training of first-year students of polytechnic universities / V.P. Bizin, V.S. Gumenny // Physical education of students of creative specialties: Sat. scientific works. - Kharkov: HGADI (HHPI). - No. 21. - P. 85 - 92.

7. Davydov V.Yu. (2003) New fitness systems / V.Yu. Davydov, A.I. Shamardin, G.O. Krasnova. - Volgograd: VGAFK. - 138 p.

8. Furman Yu.M. (2004) Influence of physical training of different orientation on physical qualities of students of the University / Yu.M. Furman, SP Drachuk // Pedagogics, Psychology and Medical-Biological Problems of PV and C: Sob. sciences Editor's note. SS Ermakova - Kharkiv: KhDADM. - No. 20. - P. 46-52.

Дейнеко А.Х.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент

Насонкіна О. Ю.

старший викладач

Харківська державна академія фізичної культури

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПРОЦЕСУ МОТИВАЦІЇ ЯК ЗНАЧУЩОЇ ЧАСТИНИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У СПОРТІ

Дане теоретичне дослідження присвячене аналізу поняття «спортивна мотивація». Показано, що в сучасній спортивній психології мотивація є найважливішим особистісним фактором, що зумовлює досягнення високого спортивного результату. У роботі розкрито роль впливу спортивної мотивації на досягнення результативності змагальної діяльності. Проаналізовано й узагальнено теоретичні дослідження динаміки розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом. Уточнено, що мотиви занять спортом можна класифікувати на зовнішні та внутрішні, на безпосередні й опосередковані. У статті відображено психологічні особливості спортивної діяльності. Аналізуються структура спортивної діяльності, її функції та сутність феномену мотивації занять спортом.

Ключові слова: спортивна мотивація, мотив, спортсмен, особистість, психологічні особливості.

Дейнеко А. Х., Насонкина Е. Ю. Особенности формирования процесса мотивации как значимой части психологической подготовки в спорте. Данное теоретическое исследование посвящено анализу понятия «спортивная мотивация». Показано, что в современной спортивной психологии мотивация является важнейшим личностным фактором, обуславливающим достижение высокого спортивного результата. В работе раскрыта роль

влияния спортивной мотивации на достижение результативности соревновательной деятельности. Проанализированы и обобщены теоретические исследования динамики развития мотивов, побуждающих к занятиям спортом. Уточнено, что мотивы занятий спортом можно классифицировать на внешние и внутренние, на непосредственные и косвенные. В статье отражены психологические особенности спортивной деятельности. Анализируются структура спортивной деятельности, её функции и сущность феномена мотивации занятий спортом.

Ключевые слова: спортивная мотивация, мотив, спортсмен, личность, психологические особенности.

Deineko A., Nasonkina O. The Features of the Formation of the Process of Motivation as a Significant Part of the Psychological Preparation in Sports. This theoretical study is devoted to the analysis of the concept of "sports motivation". It is shown that in sports psychology, motivation is the most important personal factor contributing to the achievement of a high sports result. In contemporary sport, the results of high achievements are closely intertwined with the motivational sphere of a person. Motivation directs it to the goal, affects the processes occurring in the body. The dependence of the results on the motivation of an athlete is his main feature. In conditions of tough competition, only a motivated athlete with a clearly defined motivation can show high results. The paper reveals the role of the influence of sports motivation on the competitive activity effectiveness achievement. The theoretical studies of motives development dynamics that encourage sports are analyzed and summarized. It is clarified that the motives of playing sports can be classified into external and internal, direct and indirect. The article reflects the psychological characteristics of sports activities. The structure of sports activity, its functions and the essence of the phenomenon of motivation for playing sports are analyzed. The study addressed the following tasks: a theoretical analysis of the current state of the problem of motivation in sports activities; the disclosure of the essence of the phenomenon of motivation for playing sports and identifying the dynamics of the development of motives that encourage sports. To solve the research tasks, the following methods were used: analysis and synthesis of data from special scientific and methodological literature, monitoring of information resources on the Internet, content analysis of theoretical and methodological works (textbooks, teaching materials, etc.).

Keywords: sports motivation, motive, athlete, personality, psychological features.

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. У рамках напрямку «спортивна психологія» проблема мотивації вивчена досить широко [1, 5, 6, 10], розроблено підходи до класифікації мотивації спортсмена, а також визначені функції і виділені завдання спортивної мотивації, проте існує і ряд факторів, що становлять певні проблеми у вивченні даної теми. З аналізу літературних джерел [2, 6, 7], присвячених даній проблемі, можна відзначити, що особливе місце в психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Тому визначення проблеми мотивації в спорті є важливим як у теоретичному, так і в практичному аспекті. Не враховуючи мотиваційних чинників, спортивні тренери, педагоги та спортсмени не можуть досягнути високих спортивних здобутків. Знання шляхів формування мотивації тренерами є однією з необхідних передумов для найбільш раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Тому, дослідження мотиваційної сфери несе ряд практичних завдань, оскільки комплексне дослідження цього феномену відкриває та окреслює можливості ефективної оптимізації спортивної діяльності спортсменів шляхом підсилення одних мотивів та корекції інших.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Для сучасної науки про спорт характерним є розуміння зростання вкладу психологічних факторів в успіхи спортсменів, особливо в спорті вищих досягнень. Одна з проблем психологічної підготовки – збереження бажання спортсменів до постійного вдосконалення впродовж тривалого часу. З особливою гостротою ця проблема проявляється в останні роки у зв'язку з різко збільшеними тренувальними і змагальними навантаженнями, фізичними та психічними напруженнями, витратами часу [11].

Спортивна діяльність характеризується інтенсивним проявом великої кількості психологічних процесів, активність яких залежить від психічних властивостей спортсмена. Психічні стани спортсмена й, зокрема, мотивація обумовлюють переддіяльнісний період, а їх рівень прояву детермінується значущістю для нього в певний відрізок часу самої спортивної діяльності. Відомо, що чим більшу значущість для спортсмена має конкретна спортивна діяльність, тим ефективніше його психічний стан (мотивація) впливатиме на її результативність [1]. Спортивна діяльність визначається такими психологічними особливостями, як направлення на максимальний рівень досягнень і великі емоційні переживання, які пов'язані з суб'єктивною значущістю досягнень, напруженістю суперництва, публічністю виступів у змаганнях. В ефективності і тривалості присутності людини в спорті істотна роль належить мотиваційній сфері особистості. Розв'язанню проблеми стійкої мотивації до тренувальної й змагальної діяльності в спорті присвячено значну кількість досліджень [8, 9, 10, 14].

Формулювання мети і завдань досліджень. Мета – з'ясувати і узагальнити основні підходи до дослідження особливості мотивації в підготовці спортсменів з урахуванням динаміки розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом. Завданнями дослідження є: теоретичний аналіз сучасного стану проблеми мотивації в спортивній діяльності; розкриття сутності феномену мотивації занять спортом та виявлення динаміки розвитку мотивів, які спонукають до занять спортом. Для вирішення поставлених завдань дослідження були використані наступні методи: аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, моніторинг інформаційних ресурсів мережі Інтернет, контент-аналіз теоретичних і методичних робіт (навчальних посібників, методичних матеріалів, тощо).

Виклад основного матеріалу досліджень. Спортивна мотивація являє собою складне психічне утворення, в основі якої лежить активно-дієве ставлення людини до фізкультурно-спортивної діяльності. У тлумачному словнику спортивних термінів слово «мотивація» характеризується як «сукупність мотивів, що визначають активність і цілеспрямованість тренувальної та змагальної діяльності спортсмена», а «мотив» розуміється як «усвідомлювана, а іноді і не усвідомлювана причина (спонукання), що лежить в основі вибору спортивної спеціалізації, виконання тренувальної

роботи, участі в змаганнях, вчинків» [13]. Загальна психологічна структура будь-якої діяльності, в тому числі і спортивної, може бути представлена наступною схемою: **мета – мотив – спосіб – результат**. **Мета** – суб'єктивний образ передбачуваного результату діяльності, на досягнення якого спрямовані дії. Цілі завжди усвідомлювані і є підсумком розумової роботи, в процесі якої спортсмен намагається вирішити протиріччя між вимогами діяльності – з одного боку, і власними можливостями, здібностями адаптуватися до цих умов і вимог – з іншого. **Мотив** – це спонукання до певної активності (спонукає особистість домагатися мети). У структурі спортивної діяльності блок мотивації спортивної діяльності виконує наступні функції: а) є пусковим механізмом діяльності; б) підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності; в) регулює вміст активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів. До **способів спортивної діяльності** відносяться засоби її досягнення – дії і операції, які утворюють техніку і тактику обраного виду спорту. **Дія** – це завершений елемент діяльності, спрямований на досягнення певної проміжної мети. **Операція** – засіб для досягнення дії. **Результати спортивної діяльності** розглядають у вузькому і широкому сенсах. У вузькому сенсі – це конкретні спортивні досягнення, виражені в секундах, метрах, балах і т.д., зайнятих місцях, рекордах, кваліфікації і титулах спортсмена. У широкому сенсі результати спортивної діяльності пов'язані з впливом спорту на розвиток людини і суспільства (біологічний, педагогічний, психологічний, соціальний ефекти). Біологічний результат характеризує зміни, які відбулися в організмі на фізіологічному рівні (збільшення м'язової маси, ЖЕЛ, фізичний розвиток, здоров'я, тощо). Педагогічний результат характеризує властивості, риси особистості, які сформовані у спортсмена в результаті навчання і виховання. Психологічний результат характеризує зміни в психіці спортсмена (розвиток психічних процесів, формування емоційно-вольової та мотиваційної сфери особистості). Соціальний результат характеризує зміни соціального статусу спортсмена, його становище в суспільстві, оточення, матеріальне становище (соціальний статус, стиль поведінки і т.п.) [12].

На думку Дрожалкіна В.А. [3] недооцінка ролі мотиваційних факторів тренерами і самими спортсменами в кінцевому підсумку призводить до нездатності реалізації наявного потенціалу. Без високого рівня мотивації, розраховувати на досягнення в будь-якому виді спорту не має сенсу. Високо мотивований спортсмен найбільш ефективно реалізує свої можливості. Його внутрішній потенціал орієнтований на максимальну віддачу всіх резервів, спрямованих на досягнення наміченого результату. Особистісна і вольова готовність визначає настрій на перемогу і реалізує ефективність майбутньої діяльності.

Тренувально-змагальна діяльність має для людини особистісну, емоційну значимість і вимагає від спортсмена найвищого прояву фізичних, технічних, тактичних і психологічних можливостей. Є.П. Ільїн розглядає спортивну діяльність, як процес постійного подолання критичних ситуацій [6]. Тому, недостатньо стійкий рівень мотивації не дозволить проявити максимальну вираженість наявних здібностей спортсмена. У стресових ситуаціях змагальної діяльності, при рівних умовах підготовки, коли фізична і психічна напруга досягає критичного значення, рівень мотивації і особистісні особливості спортсменів мають вирішальне значення в досягненні результату. Але, провідна роль фактора мотиваційної готовності в жорсткій змагальній боротьбі не повинна перевищувати певного порогу. В іншому випадку висока мотивація підвищує рівень тривожності і страху перед змаганнями. Надмірне старання і бажання досягти результату за всяку ціну, може привести до погіршення діяльності спортсмена [3].

Спортивна мотивація – це ключова перемінна в набутті спортивних навичок і вмінь. Мотиви занять спортом можна класифікувати за джерелом їх виникнення, виділяючи зовнішні та внутрішні мотиви. До зовнішніх мотивів належать різні форми соціального заохочення (схвалення тощо), а також більш відчутні «атаки успіху» (грошові винагороди, подарунки), стиль тренера, привабливість спортивного спорядження, реєстрація перемог і поразок команди. Внутрішньою мотивацією є такі особистісні фактори, як потреби, інтереси, цілі та індивідуальні особливості спортсмена. Люди з внутрішнім типом мотивації відчують насолоду від змагань і заняттям спортом, шукають радості у м'язовій активності й намагаються якнайкраще набутти спортивних умінь і навичок [4].

До мотиву спортивної діяльності належать: новизна, технічна чи фізична складність вправ. Мотиви, що спонукають людину займатися спортом, поділяються на безпосередні й опосередковані. До безпосередніх мотивів спортивної діяльності відносяться: потреба в почутті задоволення від прояву м'язової активності; потреба в естетичній насолоді власною красою, силою, витривалістю, гнучкістю, спритністю тощо; прагнення спробувати себе у важких, навіть екстремальних ситуаціях; прагнення домогтися рекордних результатів, довести свою спортивну майстерність до досконалості й перемогти; потреба в самоствердженні, прагненні до суспільного визнання, слави. Опосередкованими мотивами спортивної діяльності є: прагнення стати сильним, здоровим; прагнення через спортивну діяльність підготувати себе до практичного життя; прагнення сублімувати зайву енергію в такій соціально прийнятній формі активності, як заняття спортом; почуття обов'язку; усвідомлення соціальної важливості спортивної діяльності [14]. Мотиви спортивної діяльності відрізняються динамічністю проявів. Дійсно, в процесі тривалих занять спортом у одного й того ж спортсмена спостерігається закономірна зміна мотивів. У тих, хто тільки починає займатися спортом і фізичною культурою, домінують такі мотиви, як зміцнення здоров'я, зменшення маси тіла, покращення фізичної підготовки, виклик самому собі, поліпшення самопочуття тощо. У спортсменів, які професійно займаються спортом, можуть спостерігатися такі мотиви, як отримання задоволення від програми занять, соціальні мотиви (схвалення оточення, визнання та ін.), задоволення саме від такого типу активності [4]. Динаміку розвитку мотивів, які спонукають людину до занять спортом фахівці [1, 5, 10, 14 та ін.] характеризують наступним чином.

Початкова стадія заняття спортом. У цей період робляться перші спроби включитися в спортивну діяльність. Спонукаючі мотиви характеризуються дифузністю інтересів до фізичних вправ (підлітки починають зазвичай займатися не одним, а кількома видами спорту); мають безпосередній характер (заняття спортом подобаються, головною рушійною силою

є любов до фізичної культури); пов'язані з умовами середовища сприяють заняття даним видом спорту (популярність виду за місцем проживання, інтерес оточуючих людей); часто включають в себе елементи боргу (обов'язок відвідувати уроки фізичної культури, секції). *Стадія спеціалізації в обраному виді спорту.* На цій стадії мотивами є: розвиток інтересу до певного виду спорту; прагнення розвинути виявлені здібності до певного виду спорту; прагнення до закріплення успіху: розширення спеціальних знань, придбання більш високого ступеня тренуваності (виражається в прагненні до встановлення особистих рекордів – виконання третього розряду, другого, першого і т.д.). Крім того, спортивна діяльність стає потребою (на тлі звикання до фізичних навантажень необхідність випробовувати їх входить у звичку). *Стадія спортивної майстерності.* Тут основні мотиви виражаються в прагненні підтримати свою спортивну майстерність на високому рівні і досягти ще більших успіхів. Мотиви спортивної діяльності характеризуються яскраво вираженою соціальною спрямованістю і педагогічними прагненнями. На стадії спортивної майстерності основними мотиваційними чинниками є прагнення підтримати і розвинути наскільки це можливо свої досягнення, помножити престиж і славу в спортивному світі, сприяти своїми успіхами прославленню міста, країни, сприяти розвитку даного виду спорту (збагачуючи його техніку і тактику, впроваджуючи свій оригінальний стиль і т. п.), а також забезпечення свого матеріального благополуччя. *Стадія завершення активних виступів на змаганнях.* У мотиваційній сфері виникає суперечність між бажанням завершити активну спортивну діяльність і небажанням втратити матеріальний добробут, який мають завдяки спорту, а також страх втратити свій престиж в очах «уболівальників» і колег по спорту через зниження спортивних результатів.

Необхідно зазначити, що особливості формування процесу спортивної мотивації є частиною психологічної підготовки. Кінцевою метою психологічної підготовки виступає формування та вдосконалення спортивної мотивації особистості шляхом зміцнення відношення спортсмена до процесу спортивної діяльності, до її результатів, відношення до тренера і партнерів та до самого себе. Спрямована на формування спортивної мотивації, психологічна підготовка здійснюється в єдності з іншими видами спортивної підготовки. Тому, виконувана спортсменами робота і відновлювальні заходи розглядаються у взаємозв'язку не тільки з фізичними, а й актуалізуються при цьому психічними станами.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Аналіз та узагальнення досліджень з проблеми спортивної мотивації показав, що вона, є найважливішим особистісним фактором, який зумовлює досягнення спортивного результату. Таким чином, розглянувши мотивацію в структурі спортивної діяльності, можливо виділити основні її функції: функції запуску спортивної діяльності; функції підтримки необхідного рівня активності в процесі тренувальної та змагальної діяльності тону активності; функції регулювання вмісту активності, використання різних засобів діяльності для досягнення бажаних результатів. Отже, мотивація – це ключова перемінна набуття спортивних навичок, умінь та їх демонстрації, а дослідження мотиваційної сфери спортсменів стає ключем до розуміння багатьох проблем спортивної практики. Перспективою подальших досліджень буде вивчення системи мотивів, потреб та інтересів спортсменів 10-12 років, які займаються спортивною гімнастикою.

Література

1. Гогунев Е. Н. Психология физического воспитания и спорта: учеб. пособие / Е. Н. Гогунев, Б. И. Мартыанов. – М.: Академия, 2000. – 288 с.
2. Гордеева Т.О. Психология мотивации достижения / Т.О. Гордеева. – М. : Смысл, 2006. – 336 с.
3. Дрожалкин В.А. Спортивная мотивация как ведущий фактор результативности в спортивно-соревновательной деятельности [Электронный ресурс] / В.А. Дрожалкин // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 4. Ч. 5. Режим доступа: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52492>
4. Іваненко В. Особливості розуміння психологічної сутності мотивації досягнення в спортивній діяльності / В. Іваненко // Науковий вісник мелітопольського державного педагогічного університету, серія: педагогіка. – 2017. – № 1 (18). – С.86-90.
5. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
6. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 438 с.
7. Крылов А. А. Некоторые проблемы психологии спорта в современном мире / А.А. Крылов // Хрестоматия: Спортивная психология в трудах отечественных специалистов. – СПб.: Питер, 2002. – С. 37-42.
8. Лепьохіна І. О. Формування спортивної мотивації / І. О. Лепьохіна // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Суцєнко (голов. ред.) та ін. – Запоріжжя, 2012. – Вип. 22 (75). – С. 220–277.
9. Николаев А. Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности / А. Н. Николаев // Психологические основы педагогической деятельности: материалы 30-й науч. конф. – СПб., 2003. – Вып. 7. – С. 55–58.
10. Общая спортивная психология / под. ред. Г. Д. Бабушкина, В. М. Мельникова. – Омск : Сиб. ГАФК, 2000. – 192 с.
11. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015. – Кн. 2. – 2015. – 770 с.
12. Психологічна структура спортивної діяльності [Електронний ресурс] / Режим доступу: <http://um.co.ua/8/8-14/8-144924.html>
13. Толковый словарь спортивных терминов. Около 7400 терминов / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт. 1993. – 352 с.
14. Черепехіна О. А. Спроби наблизитися до розуміння психологічної сутності мотивації занять спортом / О. А. Черепехіна // Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки: зб. наук. праць / редкол. : Т. І. Суцєнко (відп. ред.) та ін. – Київ–Запоріжжя, 2002. – Вип. 26. – С. 421–425, 8, с. 423.

Reference

1. Gogunov, E. N., Martyanov, B. I. (2000). Psihologiya fizicheskogo vospitaniya i sporta: ucheb. posobie [Psychology of physical education and sport: tutorial]. Moskva: Akademiya [in Russian].
2. Gordeeva, T.O. (2006). Psihologiya motivatsii dostizheniya [Psychology of achievement motivation]. Moskva: Smyisl, 2006 [in Russian].
3. Drozhalkin, V.A. (2015). Sportivnaya motivatsiya kak vedushiy faktor rezul'tativnosti v sportivno-sorevnovatel'noy deyatel'nosti [Elektronnyy resurs] [Sports motivation as a leading performance factor in sports and competitive activities [Electronic resource] Sovremennyye nauchnyye issledovaniya i innovatsii. № 4. Ch. 5. Retrieved from: <http://web.snauka.ru/issues/2015/04/52492> [in Russian].
4. Ivanenko, V. (2017). Osoblivosti rozuminnya psihologichnoyi sutnosti motivatsiyi dosyagnennya v sportivniy diyalnosti [Features of understanding the psychological essence of the motivation of achievement in sports activities] Naukoviy visnik melitopolskogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu, seriya: pedagogika, № 1 (18). 86-90 [in Ukrainian].
5. Ilin, E. P. (2000). Motivatsiya i motivyi [Motivation and motives] SPb.: Piter [in Russian].
6. Ilin, E.P. (2010). Psihologiya sporta [Psychology of sport]. SPb.: Piter [in Russian].
7. Kryilov, A. A. (2002). Nekotorye problemy psihologii sporta v sovremennom mire [Some problems of the psychology of sports in the modern world]. Hrestomatiya: Sportivnaya psihologiya v trudah otechestvennykh spetsialistov. – SPb.: Piter. 37-42 [in Russian].
8. Lepiokhina, I. O. (2012). Formuvannya sportivnoyi motivatsiyi [Formation of sport motivation]. Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: coll. of scientific works. Ed. by T. I. Sushchenko. Zaporizhia. Issue 22 (75). 220–277 [in Ukrainian].
9. Nikolaev, A. N. (2003). Metodika otsenki motivov sportivnoy deyatel'nosti [Methods for assessing the motives of sports activities]. Psihologicheskie osnovy pedagogicheskoy deyatel'nosti: materialy 30-y nauch. konf. SPb. Vyip. 7. 55–58 [in Russian].
10. Babushkin, G. D., Melnikov, V. M. (2000). Obschaya sportivnaya psihologiya [General psychology of sport]. Omsk: Sib. GAFK [in Russian].
11. Platonov, V. N. (2015). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obschaya teoriya i eyo prakticheskie prilozheniya: uchebnyy [dlya trenerov]: v 2 kn. [System of athletes' preparation in the Olympic sport. General theory and its practical applications: textbook [for coaches]: in 2 books]. Kiev: Olimpiyskaya literature. Book 2. [in Ukrainian].
12. Psihologichna struktura sportivnoyi diyalnosti [Elektronnyy resurs] [Psychological structure of sports activities]. Retrieved from: <http://um.co.ua/8/8-14/8-144924.html>
13. Suslov, F.P., Vaytsehovskiy, S.M. (1993). Tolkovyy slovar sportivnykh terminov. Okolo 7400 terminov [Explanatory dictionary of sports terms. About 7400 terms]. Moskva: Fizkultura i sport [in Russian].
14. Cherepiekhina, O. A. (2002). Sprobi nablizitisya do rozuminnya psihologichnoyi sutnosti motivatsiyi zanyat sportom. [Attempts to approach understanding the psychological essence of motivation of doing sports]. Pedahohika formuvannya tvorchoyi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh: coll. of scientific works. Ed. by T. I. Sushchenko. Kyiv-Zaporizhia. Issue 26. 421–425 [in Ukrainian].

УДК 613-057:378.17:61

Донченко В.І.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Українська медична стоматологічна академія
Грінченко Г.В.
викладач
Полтавський базовий медичний коледж

ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ» У СИСТЕМІ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ

В статті проведений аналіз поняття «здоров'язберезувальні технології» у системі медичної освіти. Це поняття розглянуто в різних аспектах: здоров'язберезувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів умовно поділяють на вузькоспеціалізовані (медичні) – технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності; освітні – сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання; соціальні – технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки; психологічні – технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку; комплексні – технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя. Мета всіх здоров'язберезувальних технологій – сформувати в студентів-медиків знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати одержані знання в професійній діяльності. Аналіз публікацій з проблем здоров'язберезувальних технологій виявив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язберезувальні технології».

Ключові слова: здоров'язберезувальні технології, педагогічні технології, студенти, медична освіта.

Донченко В.І., Грінченко Г.В. Понятие «здоровьесберегательные технологии» в системе медицинского

образования. В статье проведен анализ понятия «здоровьесберегающие технологии» в системе медицинского образования. Это понятие рассмотрено в различных аспектах: здоровьесберегающие технологии по характеру деятельности основных субъектов условно разделяют на узкоспециализированные (медицинские) – технологии профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья, санитарно-гигиенической деятельности; образовательные – способствуют сохранению здоровья в процессе обучения и воспитания; социальные – технологии организации здорового образа жизни, профилактики и коррекции девиантного поведения; психологические – технологии профилактики и психокоррекции психических отклонений личностного и интеллектуального развития; комплексные – технологии комплексной профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации здоровья (физкультурно-оздоровительные и валеологические) педагогические технологии, способствующие сохранению и укреплению здоровья; технологии, формирующие здоровый образ жизни. Цель всех здоровьесберегающих технологий – сформировать у студентов-медиков знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить их использовать полученные знания в профессиональной деятельности. Анализ публикаций по проблемам здоровьесберегающих технологий выявил наличие различных подходов к определению понятия «здоровьесберегающие технологии».

Ключевые слова: здоровьесберегающие технологии, педагогические технологии, студенты, медицинское образование.

Donchenko V., Grinchenko H. The concept of "health-saving technologies" in the system of medical education.

The article analyzes the concept of "health-saving technologies" in the system of medical education. This concept is considered in various aspects: health-saving technologies by the nature of the activities of the main subjects are conventionally divided into highly specialized (medical) – technologies for disease prevention, correction and rehabilitation of somatic health, sanitation and hygiene; educational – contribute to the preservation of health in the process of education and upbringing; social – technologies of organization of a healthy way of life, prevention and correction of deviant behavior; psychological – technologies of prevention and psycho-correction of psychological deviations of personality and intellectual development; complex – technologies of complex prevention of diseases, correction and rehabilitation of health (physical culture and health and valeological); pedagogical technologies that promote preservation and strengthening of health; technologies that form a healthy lifestyle. The purpose of all health-saving technologies is to provide medical students with knowledge, skills and habits of a healthy lifestyle, to teach them to use the acquired knowledge in their professional activities.

Analysis of publications on healthcare-saving technologies revealed the existence of a variety of approaches to the definition of "health-saving technologies". The attention was paid to the aspects of medical methods, the availability of samples of the use of rehabilitation and medical techniques as methods of recovery, as well as the specificity of the actual educational content of the essence of the concept and a certain lack of understanding of the social component of the pedagogical concept, especially in the system of medical education.

Key words: health-saving technologies, pedagogical technologies, students, medical education.

Постановка проблеми. У сучасній літературі поняття «здоров'язберезувальні технології» зустрічаємо в різнопланових контекстах. Причини цього різноманітні: стурбованість суспільства проблемами збереження здоров'я особистості у процесі навчання, значне зростання інформаційних навантажень, сучасні вимоги до якості освіти і тощо. Певною мірою розвиток здоров'язберезувальних технологій пов'язаний із гуманізацією навчально-виховного процесу, зміною освітньої парадигми, спробами педагогічної науки сформувати адекватну відповідь на виклики сучасності [9].

Здоров'язберезувальні технології за характером діяльності основних суб'єктів умовно поділяють на вузькоспеціалізовані (медичні) – технології профілактики захворювань, корекції і реабілітації соматичного здоров'я, санітарно-гігієнічної діяльності; освітні – сприяють збереженню здоров'я в процесі навчання і виховання; соціальні – технології організації здорового способу життя, профілактики і корекції девіантної поведінки; психологічні – технології профілактики і психокорекції психічних відхилень особистісного та інтелектуального розвитку; комплексні – технології комплексної профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі і валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню і зміцненню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя. Мета всіх здоров'язберезувальних технологій – сформувати в студентів-медиків знання, уміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати одержані знання в професійній діяльності [9].

Здоров'язберезувальні технології більшість науковців (В. Кучма [10], А. Мітяєва [11], М. Смірнов [15], М. Степанова [10], Л. Тіхомірова [16]) визначають як головний напрям вирішення проблем збереження та зміцнення здоров'я особистості в сучасних умовах освітнього простору. Проте відсутність єдиного підходу до поняття «здоров'язберезувальні технології», досить нечітке його тлумачення, недостатнє теоретичне й методичне обґрунтування цього поняття викликає утруднення в реалізації принципів здоров'язбереження в практиці навчання і виховання, зокрема, у навчально-виховному процесі медичних закладів вищої освіти.

Детальніше вивчення джерел виявляє широкий діапазон підходів до розуміння поняття «здоров'язберезувальні технології»: так поняття «здоров'язберезувальні технології» в контексті особистісного і культурологічного підходів використовують як синонім валеологічної освіти, формування здорового способу життя, культури здоров'я [1; 14]; у контексті діяльнісного підходу як розрізнені медичні або гігієнічні засоби [3], як фізкультурно-оздоровчі технології [2]; у окремих прикладних дослідженнях цей термін асоціюється зі збереженням здоров'я людини загалом [2], з педагогічним супроводом первинної профілактики, загартуванням, деякими медичними техніками оздоровлення [4] та інше. Відсутність достатньо однозначного тлумачення поняття «здоров'язберезувальні технології» у медично-педагогічному контексті не дозволяє

забезпечити адекватне навчання студентів медичних закладів вищої освіти здоров'язбережувальним технологіям.

Системний аналіз наукових джерел із теми дослідження дозволив дійти висновку, що поняття «педагогічна технологія» накладає певний відбиток на дефініцію «здоров'язбережувальна технологія», то ж розглянемо детальніше необхідні для нас аспекти цих понять. У сучасній зарубіжній і вітчизняній науковій літературі існує понад триста визначень поняття «педагогічна технологія». Учені тлумачать поняття «педагогічна технологія» як частину педагогічної науки, яка вивчає і розробляє цілі, зміст і методи навчання (Г. Селєвко [13] та ін.); як спосіб організації, модель навчального процесу, яка гарантує отримання запланованого результату (В. Монахов [12] та ін.); як інструментарій освітнього процесу, систему вказівок, які мають забезпечити ефективність і результативність навчання (А. Митяєва [11] та ін.). Отже, відповідно зазначеного, поняття «здоров'язбережувальні технології» може розглядатися як частина педагогічної науки, як спосіб організації або модель навчального процесу, як інструментарій освітнього процесу. Діяльнісний підхід, на наш погляд, варто використовувати у контексті навчання студентів-медиків, які повинні володіти відповідною методикою, що має забезпечити практичне втілення здоров'язбережувальних технологій у медичну практику.

Учені класифікують вимоги до будь-якої педагогічної технології:

- концептуальність (наявність науково-педагогічного обґрунтування – загальної схеми – і його концептуальної інтерпретації фахівцем з урахуванням умов реального освітнього процесу в сукупності різноманітних педагогічних ситуацій);
- антропоцентризм (забезпечення безперервного розвитку особистості в освіті засобом безперервного самопізнання);
- ситуативність (збереження простору авторства, творчості кожного фахівця, що дозволяє ідеальну схему перетворити на реальну педагогічну ситуацію);

- контекстуальність (взаємодія у реальному навчально-виховному процесі) [8, с. 56]. Загалом, як зазначає С. Дмитрієв, педагогічна технологія реалізується як систематична, цілеспрямована, свідомо проєктована діяльність, що відрізняється від неструктурованого елементарного виконання і слугує досягненню мети з найменшими витратами [8, с. 48].

Найважливішим у характеристиці будь-якої технології, яка реалізовується в освітній установі, за Л. Тихомировою є те, наскільки ця технологія зберігає здоров'я особистості, чи є вона здоров'язбережувальною [16]. Тому вчена в рамках особистісного підходу розглядає поняття «здоров'язбережувальні технології» не як самостійну педагогічну технологію, а як якісну характеристику освітніх технологій.

У контексті цього підходу А. Митяєва також розглядає поняття «здоров'язбережувальні освітні технології» як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її «сертифікат безпеки для здоров'я» і як сукупність принципів, прийомів, методів роботи, котрі, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження [11, с. 100].

На думку І. Григорянц, близькі до здоров'язбережувальних освітніх технологій медичні технології профілактичної роботи, які проводяться в освітніх установах: вакцинація, контроль за термінами щеплень, виділення груп медичного ризику тощо. Така діяльність спрямована на збереження здоров'я особистості, профілактику інфекційних та інших захворювань. Серед положень здоров'язбережувальної педагогіки вчена вирізняє «заповідь результативності здоров'язбережувальних технологій» як цілеспрямоване виховання культури здоров'я людини, здібностей та вмінь піклуватися про власне здоров'я, духовне й тілесне благополуччя [5, с. 8-9], тобто – органічно поєднує особистісного та культурологічного підходів.

За визначенням В. Галузинського поняття «освітня технологія педагогіки здоров'язбереження» – це процес відтворення педагогічних дій з арсеналу педагогічного і методичного інструментаріїв в рамках системи «викладач – студент», «лікар – пацієнт», здійснюваних за допомогою системного використання форм, засобів і методів, які забезпечують досягнення запланованих результатів з урахуванням цілей і завдань педагогіки здоров'язбереження. Згідно цього, мета здоров'язбережувальних освітніх технологій навчання – забезпечити студентській молоді можливість збереження здоров'я за період навчання в вищій школі, сформувати у них необхідні знання, уміння і навички, навчити використовувати одержані знання в повсякденному житті [3]. Такий підхід можемо назвати близьким до компетентнісного.

Наближеною особистісно-діяльнісного та технологічного підходів є наукова позиція М. Смірнова, який класифікує здоров'язбережувальні технології таким чином:

- медико-гігієнічні технології;
- фізкультурно-оздоровчі технології;
- екологічні здоров'язбережувальні технології;
- технології забезпечення безпеки життєдіяльності;
- здоров'язбережувальні освітні технології [15, с. 21].

Вчений стверджує, що здоров'язбережувальні освітні технології необхідно визнати найбільш значущими зі всіх перерахованих за ступенем впливу на здоров'я особистості. Головною їхньою ознакою є не місце, де вони реалізуються, а використання психолого-педагогічних прийомів, методів, технологій вирішення проблем, що виникають у навчальному процесі [15].

Т. Денисовець – як функціональну систему організаційних засобів управління навчальною, пізнавальною і практичною діяльністю студентської молоді, науково і інструментально забезпечує збереження і зміцнення здоров'я [7, с. 6].

З позицій компетентнісного й акмеологічного підходів ряд учених трактують здоров'язбережувальні технології: як сукупність прийомів, методів, форм навчання і підходів до освітнього процесу, при якому виконуються як мінімум чотири вимоги: врахування індивідуальних (інтелектуальних, емоційних, мотиваційних і інших) особливостей студента, його темпераменту, характеру сприйняття ним навчального матеріалу, типу пам'яті тощо; недопущення надмірного інтелектуального, емоційного, нервового навантаження при освоєнні навчального матеріалу, прагнення домогтися

оптимальних результатів навчання при оптимізації необхідних витрат часу та сил студента й викладача; забезпечення такого підходу до освітнього процесу, який гарантував би наявність сприятливого морально-психологічного клімату в навчальній групі, зміцнення психічного здоров'я студентів [7].

Як засіб організації послідовних дій у ході навчально-виховного процесу, реалізації освітніх програм на основі врахування індивідуального здоров'я кожного студента, особливостей вікового, психофізичного, духовно-етичного стану й розвитку [7]. Як бачимо, автори роблять акцент не тільки на компетентнісній організації процесу навчання, але й на тому, щоб навчити студентів-медиків завдяки умінням уникати інших перешкод стресів засобами психологічного захисту і збереження здоров'я досягати найвищих вершин професійного успіху.

З урахуванням ідей технологічного, аксіологічного й акмеологічного підходів учені В. Кучма і М. Степанова визначають поняття «здоров'язбережувальні технології» як педагогічні технології навчання, які засновані на: вікових особливостях пізнавальної діяльності; оптимальному рівні навчання; варіативності методів і форм навчання; рівномірному поєднанні рухових і статичних навантажень; навчанні в малих групах; використанні наочності й використанні різних форм надання інформації; створенні емоційно сприятливої атмосфери; формуванні позитивної мотивації до навчання («педагогіка успіху»); на культивуванні у студентів цінності знань з питань здоров'я [10, с. 23].

На основі системного підходу В. Гузєєв в поняття «здоров'язбережувальна освітня технологія» включає систему цілеспрямованих впливів на цілісний навчально-виховний процес, організований у рамках традиційної системи освіти навчальним закладом для медико-психолого-педагогічної профілактики і корекції негативних психофізіологічних, психологічних і особистісних станів студентів. Звернемо увагу на уточнення автора про те, що поняття «здоров'язбережувальна освіта» – це комплексна системна діяльність освітнього закладу щодо впровадження в практику його роботи різних здоров'язбережувальних технологій з метою мінімізації дії основних чинників ризику порушення здоров'я студентської молоді [6, с. 23].

С. Дмитрієв розглядає дефініцію з лікувально-профілактичних позицій: заняття гімнастикою, аромо- і фітотерапія, музико- і арттерапія, лялькотерапія тощо [8, с. 49].

У дослідженнях Т. Ахутіної [1] та інших вчених розглядається комбінований підхід до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології», згідно з яким ці технології поділяються на медичні, гігієнічні та фізкультурно-оздоровчі заходи. На думку Т. Ахутіної, основними критеріями, згідно з якими педагогічна технологія може вважатися здоров'язбережувальною є: забезпечення навчальної мотивації; побудова навчання у відповідності з віковими особливостями психофізіологічного розвитку студента; недопущення форм тяжкого і вираженого стомлення [1, с. 22].

Перелік найбільш вагомих для нашої роботи визначень поняття «здоров'язбережувальні технології» свідчить про необхідність виділення й інтеграції вже відомих здоров'язбережувальних освітніх технологій з технологіями гігієнічного, медичного і реабілітаційного контекстів, педагогічного наповнення цього поняття для його застосування у процесі фахової підготовки студентів медичних закладів вищої освіти [9].

Оскільки однозначне визначення поняття «здоров'язбережувальна технологія» в педагогічній літературі відсутнє, а існуючий перелік визначень терміну надзвичайно широкий, узагальнемо значущі аспекти даного поняття, висвітлені у названих нами працях відповідно основних наукових підходів, де здоров'язбережувальні технології розглядаються [9]:

- як маркер якісної характеристики освітніх технологій, показник їхньої спрямованості на здоров'язбереження;
- як сукупність принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які доповнюють традиційні технології навчання й виховання, надають їм ознак здоров'язбереження;
- як методики навчання здоров'ю, які об'єднують формування культури здоров'я, здорового способу життя, валеологічну й гігієнічну освіту тощо;
- як сукупність оздоровчо-фізкультурних заходів;
- як методики врахування вікових та психофізіологічних особливостей студентської молоді у процесі фізичного виховання;
- як засоби формування здоров'язбережувального середовища;
- як лікувально-профілактичні заходи тощо.

На нашу думку, у рамках визначеної проблеми дослідження варто розглядати здоров'язбережувальні технології як медико-педагогічний феномен, що ґрунтується на сучасних наукових підходах до визначення педагогічних технологій, передбачає два взаємопов'язані аспекти:

1) втілює частину педагогічної науки, яка вивчає й розробляє цілі, зміст і методи навчання здоровому способу життя спрямовані на вирішення завдань здоров'язбереження кожної особистості та спосіб організації моделі освітнього процесу, яка гарантує збереження здоров'я всіх суб'єктів навчального процесу;

2) як інструментарій освітнього процесу він об'єднує педагогічні технології, засновані на: соціальній моделі здоров'я; індивідуалізації навчально-виховного процесу; диференціації студентів-медиків згідно психологічних та психофізіологічних особливостей, особистісних потреб та інтересів; інноваційних методах і формах навчання, сприятливих для збереження здоров'я кожної особистості; створенні сприятливого освітнього середовища; на формуванні в особистості самоохоронної поведінки та навичок, які сприяють збереженню свого здоров'я і здоров'я інших людей (майбутніх пацієнтів).

У зазначеному контексті методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичних закладів вищої освіти має бути спрямованою на опанування головних напрямів здоров'язбереження з урахуванням отриманої спеціальності, вікових та психофізіологічних особливостей пацієнтів, суспільних потреб регіону та інше. Значним досягненням сучасної системи професійної підготовки фахівців медицини в країні може стати лікар, який володіє теоретичними та практичними навичками використання здоров'язбережувальних технологій у професійній діяльності.

Отже, аналіз публікацій з проблем здоров'язбережувальних технологій виявив наявність різноманітних підходів до визначення поняття «здоров'язбережувальні технології». Зафіксовано увагу на аспектах медичних методик, наявність зразків застосування реабілітаційних і медичних технік як методик оздоровлення, а також виявлено специфіку власне освітнього наповнення сутності поняття та певну відсутність розуміння соціальної складової педагогічного поняття, особливо у системі медичної освіти. Головною ознакою такої специфіки є майже повне ігнорування профілактичних здоров'язбережувальних технологій, напрацьованих у системі фізичного виховання; водночас перевага у процесі навчання студентів-медиків надається здоров'явідновлювальним технологіям.

Література

1. Ахутина Т. В. Здоровьесберегающие технологии обучения : индивидуально-ориентированный подход / Т. В. Ахутина // Школа здоровья. – 2000. – Т. 7. – № 2. – С. 21–28.
2. Волошко Л. Б. Формування професійної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації у процесі вивчення медико-біологічних дисциплін : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти» / Л. Б. Волошко ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2006. – 20 с.
3. Галузинський В. М. Основи педагогіки та психології вищої школи в Україні : навч. посіб. для викладачів та аспірантів вузів / В. М. Галузинський, М. Б. Євтух ; ІСДО, Київ. лінгвіст. ун-т. – К. : ІНТЕЛ, 1995. – 168 с.
4. Гігієна фізичного виховання та занять спортом : навч. посіб. / Донченко В. І., Лупало О. В., Ємець А. В. та ін. – Полтава : Копі-Центр, 2015. – 97 с.
5. Григорьянц И. А. Проблемы модернизации профессионального психологического образования студентов ИФК на современном этапе / И. А. Григорьянц // Совершенствование подготовки кадров в области физической культуры и спорта в условиях модернизации профессионального образования. – М.: РГУФК, Флинта, 2004. – 40 с.
6. Гузев В. В. Системные основания образовательной технологии / В. В. Гузев. – М. : Знание, 1995. – 128 с.
7. Денисовец Т. М. Біологічні аспекти фізичного виховання : навч. прогн. / Т. М. Денисовец. – Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка. – 2011. – 22 с.
8. Дмитриев С. В. Образовательное пространство и объектно-предметная область спортивной и адаптивной физической культуры : дискурс-анализ / С. В. Дмитриев // Физическое воспитание студентов / Харьков. нац. пед. ун-т им. Г. С. Сковороды. – Харьков, 2010. – № 2. – С. 48–60.
9. Донченко В. І. Методика навчання здоров'язбережувальних технологій студентів медичного університету : дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.02 – теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Донченко Вікторія Іванівна ; ХНУ ім. В. Н. Каразіна. – Харків, 2016. – 267 с.
10. Кучма В. Р. Концепция "Общие подходы к формированию гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ" / В. Р. Кучма, М. И. Степанова // Проект "Разработка компонентов стандарта общего образования второго поколения": Разработка гигиенических требований к условиям реализации основных общеобразовательных программ. – М., 2006. – 56 с.
11. Митяева А. М. Здоровьесберегающие педагогические технологии : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений / А. М. Митяева. – М. : Академия, 2008. – 192 с.
12. Монахов В. М. Технологические основы конструирования и проектирования учебного процесса / В. М. Монахов. – Волгоград : Перемена, 1995. – 94 с.
13. Селевко Г. К. Энциклопедия образовательных технологий : в 2 т. / Г. К. Селевко. – М. : НИИ школьных технологий, 2006. – Т. 2. – 816 с. – (Серия «Энциклопедия образовательных технологий»).
14. Скріннік Є. О., Ємець А. В., Донченко В. І. Особистісно-орієнтований підхід як педагогічна умова підготовки майбутніх лікарів до застосування здоров'язбережувальних технологій / Скріннік Є. О., Ємець А. В., Донченко В. І. // Wiadomości Lekarskie. – 2017. – LXX, 3, cz. I. – С. 516–519.
15. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н. К. Смирнов. – [2-е изд.]. – М. : АРКТИ, 2006. – 320 с.
16. Тихомирова Л. Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.01 / Л. Ф. Тихомирова. – Ярославль, 2004. – 339 с.

Referens

1. Akhutina, T.V. (2000). Zdorov'esberegayushchie tekhnologii obucheniya : individual'no-orientirovannyi podkhod [Health-saving learning technologies: an individualized approach]. Shkola zdorov'ya – School of Health, 7, 2, 21–28 [in Russian].
2. Voloshko, L.B. (2006). Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi reabilitatsii u protsesi vyvchennia medyko-biologichnykh dystsyplin [Formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation in the process of studying medical and biological disciplines]. Candidate's thesis. Kyiv: DNPU [in Ukrainian].
3. Haluzynskyi, V.M., & Yevtukh, M.V. (1995). Osnovy pedahohiky ta psykholohii vyshchoi shkoly v Ukraini : navch. posib. dlia vykladachiv ta aspirantiv vuziv [Fundamentals of Pedagogy and Psychology of Higher Education in Ukraine: a manual for teachers and postgraduate students of universities]. Kyiv: INTEL [in Ukrainian].
4. Donchenko, V.I., Lupalo, O.V., Yemets, A.V. Pohrebnik, O.I., & Kalashnyk, V.M. (2015). Hihiiena fizychnoho vykhovannia ta zaniat sportom : navch. posib. [Hygiene of physical education and sports: a manual]. Poltava: Kopy-Tsentr [in Ukrainian].

5. Grigor'yants, I.A. (2004). Problemy modernizatsii professional'nogo psikhologicheskogo obrazovaniya studentov IFK na sovremennom etape [Problems of modernization of professional psychological education of IFC students at the present stage]. Moskva: RGUFK, Flint [in Russian].
 6. Guzeev, V.V. (1995). Sistemnye osnovaniya obrazovatel'noy tekhnologii [System bases of educational technology]. Moskva: Znanie [in Russian].
 7. Denysovets, T.M. (2011). Biologichni aspekty fizychnoho vykhovannia : navch. prohr. [Biological aspects of physical education: curriculum]. Poltava: PNPU [in Ukrainian].
 8. Dmitriev, S.V. (2010). Obrazovatel'noe prostranstvo i ob"ektno-predmetnaya oblast' sportivnoy i adaptivnoy fizicheskoy kul'tury: diskurs-analiz [Educational space and object-subject area of sports and adaptive physical culture: discourse analysis]. Fizicheskoe vospitanie studentov – Physical education of students, 2, 48–60 [in Russian].
 9. Donchenko, V.I. (2016). Metodyka navchannia zdorov'azberezhuvalnykh tekhnolohii studentiv medychnoho universytetu [Methodology of teaching healthcare saving technologies of medical students]. Candidate's thesis. Kharkiv: KhNU im. V.N. Karazina [in Ukrainian].
 10. Kuchma, V.R. & Stepanova, M.I. (2006). Kontseptsiya "Obshchie podkhody k formirovaniyu gigenicheskikh trebovaniy k usloviyam realizatsii osnovnykh obshcheobrazovatel'nykh programm" [Concept "General approaches to the formation of hygienic requirements for the implementation of basic educational programs"]. Moskva: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya» [in Russian].
 11. Mityaeva, A.M. (2006). Zdorov'esberegayushchie pedagogicheskie tekhnologii : ucheb. posob. dlya stud. vyssh. ucheb. zavedeniy [Health-saving pedagogical technologies]. Moskva: Izdatel'skiy tsentr «Akademiya» [in Russian].
 12. Monakhov, V.M. (1995). Tekhnologicheskie osnovy konstruirovaniya i proektirovaniya uchebnogo protsessa [Technological basis for the design and design of the educational process]. Volgograd: Peremena [in Russian].
 13. Selevko, G.K. (2006). Entsiklopediya obrazovatel'nykh tekhnologiy [Encyclopedia of educational technology]. Moskva: NII shkol'nykh tekhnologiy [in Russian].
 14. Skrinnik, Ye., Yemets, A., & Donchenko, V. (2017). Osobystisno-orientovanyi pidkhid yak pedahohichna umova pidhotovky maibutnikh likariv do zastosuvannia zdorov'azberezhuvalnykh tekhnolohii [Personality-oriented approach as a pedagogical condition for the training of future doctors to the application of health-saving technologies]. Wiadomości Lekarskie – Medical News, LXX, 3, cz. L, 516–519 [in Ukrainian].
 15. Smirnov, N.K. (2006). Zdorov'esberegayushchie obrazovatel'nye tekhnologii i psikhologiya zdorov'ya v shkole [Health-saving educational technologies and health psychology at school]. Moskva: ARKTI [in Russian].
 16. Tikhomirova, L.F. (2004). Teoretiko-metodicheskie osnovy zdorov'esberegayushchey pedagogiki [Theoretical and methodological foundations of healthy pedagogy]. Doctor's thesis. Yaroslavl': YGPU im. K.D. Ushinskogo [in Russian].
- УДК 796.015.52:611.9-053.67**

Дудко М.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», м. Київ
Томіліна Ю.І.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ
Лутій Р.Г.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана», м. Київ

АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЮНАКІВ З РІЗНИМИ ТИПАМИ ТІЛОБУДОВИ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СИЛОВОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Останнім часом відзначається стійка тенденція зниження рівня здоров'я, фізичної та функціональної підготовленості юнаків. Заняття різноманітними напрямками сучасного фітнесу покликані підвищити функціональні можливості, поліпшити фізичну підготовленість, збільшити адаптаційні резерви організму. В ході дослідження було встановлено, що ефективність занять силової спрямованості юнаків, залежить від індивідуальних властивостей будови тіла юнаків, оптимального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку та раціонального харчування. Отримані результати обумовили дослідження показників фізичного розвитку юнаків з урахуванням типу їх тілобудови. Аналізуючи показники маси тіла юнаків з різними типами статури, встановлено, що представники ендоморфного типу мають найбільшу масу тіла, найменшу юнаки, з екторморфним типом статури. Юнаки, що мають екторморфний тип статури характеризуються найбільшими показниками довжини тіла. Також нами проводилась оцінка їх фізичної підготовленості. Результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що у юнаків з екторморфним типом тілобудови силові здібності та рівень гнучкості є суттєво нижчим ніж у представників інших конституційних типів. Найбільш оптимальні показники розвитку рухових здібностей є характерними для юнаків з мезоморфним типом тілобудови. Для юнаків з ендоморфним типом тілобудови характерними є низькі показники розвитку загальної витривалості у порівнянні з іншими групами.

Ключові слова: тип конституції, юнаки, заняття силової спрямованості.

Дудко М.В., Томила Ю.И., Лутий Р.Г. Аннотация. Анализ показателей физического развития юношей с различными типами телосложения в процессе занятий силовой направленности. В последнее время отмечается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья, физической и функциональной подготовленности юношей. Занятия различными направлениями современного фитнеса призваны повысить функциональные возможности, улучшить физическую подготовленность, увеличить адаптационные резервы организма. В ходе исследования было установлено, что эффективность занятий силовой направленности юношей, зависит от индивидуальных свойств телосложения юношей, оптимальной дозировки тренировочных нагрузок, организованного отдыха и рационального питания. Полученные результаты обусловили исследования показателей физического развития юношей с учетом типа их телосложения. Анализируя показатели массы тела юношей с различными типами телосложения установлено, что представители эндоморфного типа имеют наибольшую массу тела, наименьшую юноши, с эктоморфным типом телосложения. Юноши, имеющие эктоморфный тип телосложения характеризуются наибольшими показателями длины тела. Также нами проводилась оценка их физической подготовленности. Результаты проведенных исследований позволяют утверждать, что у юношей с эктоморфным типом телосложения силовые способности и уровень гибкости является существенно ниже, чем у представителей других конституционных типов. Наиболее оптимальные показатели развития двигательных способностей характерны для юношей с мезоморфным типом телосложения. Для юношей с эндоморфным типом телосложения характерны низкие показатели развития общей выносливости по сравнению с другими группами.

Ключевые слова: тип телосложения, юноши, занятия силовой направленности.

Dudko M., Tomilina Y., Lutii R. Analysis of indicators of physical development of boys with different types of constitution in the process of occupation of force orientation. Recently there has been a steady decline in the level of health, physical and functional preparedness of boys. Reducing motor activity is one of the main causes of deterioration in the health of young people. Classes in various areas of modern fitness are designed to enhance functional capabilities, improve physical fitness, increase adaptive reserves of the body. In the course of the study, it was found that the effectiveness of the occupations of the strength orientation of boys depends on the individual characteristics of the body structure of boys, the optimal dosage of training loads, organized rest and rational nutrition. In this age period, the body of young men is characterized by accelerated growth and development, which in turn should also be taken into account in the programming of physical culture and recreation activities. As a result of the survey, it was found that the majority of young people, as a motivator, note, first of all, aesthetic motives (eliminate defects in the figure, reduce body weight, promote muscular relief formation), and then health (the desire to improve the health, increase the level development of motor qualities). The results obtained led to the study of indicators of physical development of boys, taking into account the type of their body. Analyzing body mass indexes of boys with different types of constitution, it was found that endomorphic type has the largest body weight, the youngest men, with an ectomorphous type of constitution. Boys with ectomorphic type of body are characterized by the greatest indicators of body length. When analyzing the size of the body biolanks of boys, the young men with the endomorphic type of body structure have the highest rates. We also conducted an assessment of the physical ability of boys, and their level of physical fitness. The results of the conducted studies suggest that in boys with an ectomorphic type of body structure, strength and flexibility are lower than those of other constitutional types. The most optimal indicators of development of motor abilities are characteristic for boys with mesomorphic type of body structure. For boys with endomorphic type of body structure, low rates of development of overall endurance are characteristic in comparison with other groups.

Key words: type of constitution, youths, occupation of force orientation.

Постановка проблеми. Протягом останніх років в Україні спостерігається тенденція до погіршення рівня здоров'я і фізичного стану юнаків [2, 3], яка пов'язана з обмеженням рухової активності, нераціональним харчуванням, шкідливими звичками (паління, зловживання алкоголем, уживанням наркотиків), стресами, що в свою чергу ставить перед необхідністю пошуку способів їх запобігання.

В контексті зазначеної наукової проблеми, значна кількість фахівців [1, 3, 8] стверджують, що участь молоді у фізкультурно-оздоровчих заняттях, в першу чергу визначається їх мотиваційно-потребовою сферою, потребами та інтересами, саме тому їх урахування при організації таких занять є пріоритетним. Аналіз даних наукової літератури дозволяє стверджувати, що серед юнаків великою популярністю сьогодні користуються фітнес-програми силової спрямованості [2]. Заняття силовим фітнесом допомагають відновити фізичну і розумову працездатність, поліпшити функціональний стан серцево-судинної, дихальної систем, опірність організму людини до захворювань і негативних наслідків стресів [4, 5].

Основною цільовою орієнтацією для юнаків 17-21 років, є корекція їх тілобудови, збільшення м'язової маси, формування постави, розвиток силових здібностей, що в свою чергу пов'язане з особливостями статевого та психологічного дозрівання, бажанням подобатися протилежній статі, завоювати авторитет серед однолітків, бути задоволеним своїм зовнішнім виглядом [2]. В даний час найбільш ефективними засобами корекції тілобудови є заняття оздоровчим фітнесом силової спрямованості, однак при цьому існує ще цілий ряд науково-методичних аспектів, та умов їх практичного використання, які ще не отримали належного розгляду. Зокрема, обґрунтування потребують методичні підходи до побудови таких занять, з урахуванням вікових особливостей юнаків, типу їх тілобудови, який визначає їх індивідуальні фізичні та психологічні особливості.

Мета роботи – дослідити показники фізичного розвитку юнаків з різними типами тілобудови, в процесі занять оздоровчим фітнесом силової спрямованості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В ході проведеного дослідження літературних даних встановлено, що ефективність занять силової спрямованості юнаків, залежить від індивідуальних властивостей будови тіла юнаків, оптимального дозування тренувальних навантажень, організованого відпочинку та раціонального харчування. Сьогодні головна увага науковців та фітнес тренерів-практиків приділяється розробленню базових тренувальних програм, що мають комплексне спрямування. Водночас, питання побудови тренувальних програм з урахуванням будови тіла для юнаків залишилися поза увагою фахівців. Низка авторів доводить, що від особливостей будови тіла юнаків залежать темпи зростання м'язової маси [7]. Аналіз публікацій, спрямованих на вивчення засобів і методів корекції статури юнаків, показав, що фізкультурно-оздоровчі заняття силової спрямованості, зокрема заняття у тренажерній залі давно використовуються як ефективний засіб не тільки загально-фізичної підготовки, але й сприяють корекції їх тіло будови [1, 5]. Багато дослідників [6, 7] відзначають, що конституційний тип людини залежить від спадкових передумов, характеру харчування, перенесених захворювань і, що дуже актуально для нас, від ступеня залучення до занять фізичними вправами або фізичною працею. Статура є однією з характеристик фізичного розвитку, яка дає об'єктивне уявлення про пропорціях тіла людини, конституційних особливостях, вона також має виражені статеві, вікові, етнонаціональні, психологічні та індивідуальні особливості.

Розглянемо характерні особливості основних типів будови тіла. Юнаки мезоморфного типу мають правильні пропорції тіла, м'язова система добре розвинута, без жирових відкладень, плечі значно ширші стегон, талія вузька. Цей тип будови тіла найбільш сприятливий для цілеспрямованого силового тренування. Для юнаків екоморфного типу тілобудови характерними є відносно довгі та тонкі кінцівки, тулуб відносно короткий; верхній грудний відділ і плечі також вузькі. М'язи, пропорційно кісткам, мають тонку і подовжену структуру. Жирові підшкірні відкладення мінімальні. Характерний швидкий обмін речовин і досить повільний процес набору м'язової маси. Для таких юнаків характерне велике за обсягом, але короткочасне тренування на силу. Для юнаків ендоморфного типу тілобудови характерним є значно більший, у порівнянні з іншими типами вміст підшкірного жиру, таз має ширшу будову, форми округлі; шия коротка. Силове тренування для цього типу спрямовується на зменшення зайвої маси тіла та жирового шару. Заняття проводяться з малим та середніми навантаженнями з кількістю повторів до 15—20, що чергуються з повтореннями «до відмови» [2, 6, 8]. З характеристик типів видно, що юнаки екоморфного та ендоморфного типів тіло будови потребують суттєвої корекції статури.

Результати дослідження та їх обговорення. У констатувальному експерименті взяли участь 52 юнаки, що відвідують заняття силової спрямованості на базі спортивного комплексу «Економіст» Київського Національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана. На попередньому етапі нами були проведені дослідження щодо фізкультурних потреб та інтересів юнаків, які дозволили нам зробити висновки, що лише близько 21% юнаків мають статуру, яка їх влаштовує, в той же час близько 68% юнаків не влаштовує їх статура, і вони хочуть змінити її, решта юнаків стверджують що їх статура задовольняє їх частково. В результаті проведеного анкетування встановлено, що більшість юнаків в якості мотивації відзначають, перш за все, естетичні мотиви (усунути дефекти фігури, знизити масу тіла, сприяти формуванню м'язового рельєфу), а потім оздоровчі (прагнення поліпшити стан здоров'я, підвищити рівень розвитку рухових якостей). Дані педагогічного експерименту свідчать про те, що 25% (n = 13) юнаків мають екоморфний тип тілобудови, у 34, 6 % (n = 18) випробовуваних був відзначений ендоморфний тип, а у 40,4 % (n = 21) - мезоморфний тип тілобудови.

Аналізуючи показники маси тіла юнаків (табл. 1) з різними типами статури, встановлено, що представники ендоморфного типу мають найбільшу масу тіла в середньому $78,4 \pm 4,9$ кг, а найменшу юнаки екоморфного типу статури - в середньому $66,5 \pm 2,0$ кг. У юнаків з мезоморфним типом статури маса тіла становить в середньому $71 \pm 3,8$ кг.

Юнаки, що мають екоморфний тип статури характеризуються найбільшими показниками довжини тіла - в середньому $178,9 \pm 3,1$ см. У юнаків з ендоморфним типом статури довжина тіла складає в середньому $173,7 \pm 4,7$ см, що є найменшим показником серед юнаків, а у юнаків з мезоморфним типом статури довжина тіла складає в середньому $175,9 \pm 4,6$ см. Слід зазначити, що при аналізі охоплювальних розмірів тіла юнаків спостерігається те, що при найменших показниках довжини тіла, у порівнянні зі юнаками у яких відзначений екоморфний та мезоморфний тип статури, юнаки з ендоморфним типом тілобудови мають найбільші показники: обхвату грудної клітки - $91,6 \pm 3,8$ см, обхвату плеча - $28,1 \pm 1,3$ см, обхвату живота - $75,1 \pm 2,0$ см, обхвату таза $97,7 \pm 5,5$ см, обхвату стегна $58,3 \pm 2,1$ см.

Таблиця 1.

Характеристика фізичного розвитку юнаків з різним типом тілобудови (n=52)

Показники	Тип тілобудови					
	Екоморфний		Ендоморфний		Мезоморфний	
	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S	$\bar{x}$	S
Маса тіла, кг	66,5	2,0	78,4	4,9	71	3,8
Довжина тіла, см	178,9	3,1	173,7	4,7	175,9	4,6
Обхват грудної клітини, см	77,4	4,4	91,6	3,8	85,5	4,6
Обхват плеча, см	23,5	1,4	28,1	1,3	26,5	1,8
Обхват талії, см	63,9	1,8	75,1	2,0	68,0	4,3
Обхват тазу, см	88,8	2,5	97,7	5,5	94,7	3,2
Обхват бедра, см	52,1	1,9	58,3	2,1	55,0	2,4

У юнаків мезоморфного типу охоплювальні розміри тіла склали в середньому: обхват грудної клітки $85,5 \pm 4,6$ см, обхват плеча $26,5 \pm 1,8$ см, обхват живота $68,0 \pm 4,3$ см, обхват таза - $94,7 \pm 3,2$ см, обхват стегна $55,0 \pm 2,4$ см.

Найменшими значення показників охоплювальних розмірів тіла були відзначені у юнаків екоморфного типу. Так,

обхват грудної клітки в середньому склав $77,4 \pm 4,4$ см, обхват плеча - $23,5 \pm 1,4$ см, обхват живота - $63,9 \pm 1,8$ см, обхват тазу - $88,8 \pm 2,5$ см, обхват стегна - $52,1 \pm 1,9$ см. У процесі дослідження фізичної підготовленості юнаків в умовах фітнес центрів при оцінці загальної витривалості, силовій витривалості, гнучкості та статичної стійкості нами використовувалися ряд тестів що широко розповсюджені у практиці оздоровчої фізичної культури. Аналіз результатів тесту «12-хвилинний тест Купера» свідчить про те, що у юнаків з екоморфним типом тілобудови показники рівня загальної витривалості склали в середньому $1793,3 \pm 117,5$ м, з ендоморфним - $1757,1$; $132,6$ м, а з мезоморфним - $1843,7 \pm 142,8$ м. Результати тесту «нахил тулуба вперед з положення сидячи» у юнаків з екоморфним типом тілобудови свідчать про те, що показники гнучкості хребетного стовпа, рухливості тазостегнових суглобів і еластичність підколінних сухожиль в середньому рівні - $4,1 \pm 1,2$ см, з ендоморфним - $7,0$; $\pm 1,8$ (см), а з мезоморфним - $9,2 \pm 4,2$ см. Аналізуючи результати тесту «Підйом тулуба в положення сидячи з вихідного положення лежачи на спині на римській лавці» нами встановлено, що у юнаків з екоморфним типом статури середньостатистичний показник дорівнює $20,9 \pm 4,4$ раз за хв, з ендоморфним - $19,2 \pm 3,7$ раз за хв, а з мезоморфним - $22,7 \pm 3,7$ раз за хв. Результати тесту «підтягування на перекладині» вказує на те, що у юнаків з екоморфним типом статури середньостатистичні показники силовій витривалості м'язів верхніх кінцівок рівні $8,9 \pm 2,8$ раз, з ендоморфним $9,7$; $\pm 2,9$ раз, а з мезоморфним - $11,4 \pm 3,8$ раз. Результати проведених досліджень дозволяють стверджувати, що у юнаків з екоморфним типом тілобудови силові здібності та рівень гнучкості є суттєво нижчим ніж у представників інших конституційних типів. Найбільш оптимальні показники розвитку рухових здібностей є характерними для юнаків з мезоморфним типом тілобудови. Для юнаків з ендоморфним типом тілобудови характерними є низькі показники розвитку загальної витривалості у порівнянні з іншими групами.

Висновки. В ході дослідження було встановлено, що основним мотивом відвідування занять силовій спрямованості для юнаків є покращення зовнішнього вигляду, збільшення м'язового компоненту, формування м'язового рельєфу, та інші естетичні мотиви. Отримані результати обумовили дослідження показників фізичного розвитку юнаків з урахуванням типу їх тілобудови. Аналізуючи показники маси тіла юнаків з різними типами статури, встановлено, що представники ендоморфного типу мають найбільшу масу тіла а найменшу юнаки, з екоморфним типом статури. Юнаки, що мають екоморфний тип статури характеризуються найбільшими показниками довжини. При аналізі охоплювальних розмірів біологів тіла юнаків спостерігається те, юнаки з ендоморфним типом тілобудови мають найбільші показники. Також нами проводилась оцінка фізичної підготовленості юнаків. В ході дослідження встановлені відмінності в зазначених показниках в залежності від типу тілобудови. Перспективи подальших наукових досліджень будуть пов'язані з обґрунтуванням раціональних параметрів навантажень для юнаків з різними типами тіло будови, в процесі занять силовій спрямованості.

Література

1. Виноградов Г.П. Атлетизм / Г. П. Виноградов. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
2. Гунько П. М. Заняття силовій спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків, 2006. – № 25. – С. 35–38
3. Зуозене І. Ю. Особенности физической подготовленности и телосложения студентов, занимающихся и не занимающихся спортом / И. Ю. Зуозене // Физическое воспитание студентов. - 2013. - № 6. - С. 15-19.
4. Олешко В.Г. Силові види спорту: Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту/ В.Г. Олешко. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288с.
5. Пітенко С. Л. Залежність тренувальної роботи у бодібілдингу від будови тіла спортсменів / С. Л. Пітенко, І. О. Капко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. / за ред. С.С. Єрмакова; ХДАДМ (ХХПІ). – Харків, 2005. – №8. – С. 61–66.
6. Пуцов О. І. Атлетизм : Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Київський університет, 2007. – 230 с.
7. Рудницький О. В. Корекція тілобудови студенток засобами оздоровчого фітнесу : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту : спец. 24.00.02 « Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / О. В. Рудницький. – Київ, 2016. – 24 с.
8. Buckworth J. Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students / Janet Buckworth // Journal of American college health – 2014. – Vol. 53, No. 1. – P. 28–34.

Referens

1. Vinogradov G.P. (2009) «Athleticism», Soviet Sport, 328 p.
2. Gunko P.M. (2006) «Activity of force orientation as a means of increasing the physical preparedness of students», Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sport, no. 25, P. 35-38.
3. Zouzene I. Yu. (2013) «Features of Physical Fitness and Physical Fitness of Students Engaged in Non-Sports, Physical Education of Students», no 6, P. 15-19.
4. Oleshko V.G. (1999) «Power Sports: Textbook for Students in Physical Education and Sports», Olympic literature, 288 p.
5. Pitenko S.L. (2005) «Dependence of training work in bodybuilding on the body structure of athletes», Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, no 8, P. 61-66.
6. Putsov OI (2007) «Athleticism: Textbook», Kyiv University, 230 p.
7. Rudnitsky O. V. (2016) «Correction of body composition of students by means of health fitness», Kyiv, 24 p.
8. Buckworth J. (2014) «Physical activity, exercise, and sedentary behavior in college students», Journal of American college health, no. 1, P. 28-34.

УДК 796.012.36:372

Дяченко А.А.

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

МУЛЬТИМЕДІЙНИЙ КОНТЕНТ ЯК СТРУКТУРНА ЧАСТИНА КОНЦЕПЦІЇ ЗДОРОВ'ЯФОРМУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті висвітлено питання використання інформаційних технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді. Проведено аналіз спеціальної науково-методичної літератури щодо використання різних мультимедіа навчального призначення. Представлена структура веб-порталу «Health saving club», сайту для студентів, який працює з метою оцінки стану здоров'я та надання рекомендацій щодо комплексу заходів, спрямованих на попередження виникнення захворювань і усунення факторів ризику їх розвитку. Розвинена гіпертекстова структура веб-порталу «Health saving club» забезпечує можливість зручного інтерфейсу користувача; застосування гіпертекстових інформаційних моделей сприяє формуванню пізнавальної самостійності студентів та дає можливість реалізувати багатовимірні й багаторівневі зв'язки між елементами, висвітлювати одне й те саме поняття кілька разів із різних поглядів із додаванням нової інформації.

Ключові слова: технологічні інновації, мультимедіа-технології, фізичне виховання, студенти.

Дьяченко А.А. Мультимедийный контент как структурная часть концепции здоровьесформирующей среды студенческой молодежи. В статье освещены вопросы использования информационных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи. Проведен анализ специальной научно-методической литературы по использованию различных мультимедиа учебного назначения. Представленная структура веб-портала «Health saving club», сайта для студентов, который работает с целью оценки состояния здоровья и рекомендации по комплексу мер, направленных на предупреждение возникновения заболеваний и устранение факторов риска их развития. Развитая гипертекстовая структура веб-портала «Health saving club» обеспечивает возможность удобного интерфейса пользователя; применения гипертекстовых информационных моделей способствует формированию познавательной самостоятельности студентов и дает возможность реализовать многомерные и многоуровневые связи между элементами, освещать одно и то же понятие несколько раз с разных точек зрения с добавлением новой информации.

Ключевые слова: технологические инновации, мультимедиа-технологии, физическое воспитание, студенты.

Diachenko A. Multimedia content as a structural part of the concept of the health environment of students. The article covers the use of information technologies in the process of physical education of student youth. The analysis of special scientific and methodical literature on the use of various multimedia educational purposes has been carried out. The purpose of the research: to provide a description of the structural components of the interactive form of student activity, the web portal "Health saving club". Represented structure of the Web portal "Health saving club". It's a site for students that works with the purpose of assessing the state of health and recommendations for a set of measures aimed at preventing the occurrence of diseases and eliminating the risk factors for their development. The basis of the site's work in the context of the formation of the person's physical culture is a set of modules: "Testing", "Theory", "Schedule of classes", "Glossary". The developed hypertext structure of the Web-portal "Health saving club" provides an opportunity for a user-friendly interface; the application of hypertext information models contributes to the formation of cognitive independence of students and enables the implementation of multidimensional and multilevel communication between elements, to cover the same concept several times from different points of view with the addition of new information. Our system of virtual educational environment, the web-portal "NSC" is not a single implementation of virtual media resources, but a systematic basis for creating a healthforming environment for student youth using media content, which provides activities in a single virtual space. Further research will focus on determining the effectiveness of the practical implementation of the web portal «NSC» with the aim of raising the level of theoretical knowledge, as well as in the quality control system of the formed knowledge and during the self-training of students.

Key words: technological innovations, multimedia technologies, physical education, students.

Постановка наукової проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Модернізація педагогічної освіти передбачає її адаптацію до змінних соціально-економічних і державно-політичних умов та освоєння досвіду модернізації освітньої сфери, накопиченого іншими країнами. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що одним з фундаментальних принципів фізичного виховання є принцип оздоровчого спрямування [12, с.18].

Накопичені дані свідчать про зростання захворюваності серед студентів, що обумовило пошуки нових напрямків в теорії і практиці фізичного виховання, посилення його оздоровчої спрямованості. Очевидно, що оздоровчі програми для студентів повинні базуватися на комплексному вивченні особливостей фізичного стану, їх способу життя, мотивації щодо занять фізичною культурою [4, с. 72; 7, с.40]. Так, наукові пошуки провідних вітчизняних та зарубіжних вчених все частіше окреслюють появу інтерактивних форм діяльності в рамках сфери фізичної культури [5, с.98; 8, с.72]. Дана тенденція, на нашу думку, обумовлена розвитком особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми.

Систематизація науково-методичної літератури, педагогічного досвіду, класифікація теоретичних і практичних розробок з означеного питання дозволяє констатувати найбільш актуальні інтерактивні форми діяльності: комп'ютерні

технології, що підвищують якість викладання, контролю і самоконтролю знань; програми, призначені для тестування й контролю тренувального процесу або оздоровчого тренування; прикладні програмні продукти, призначені для оброблення інформації під час проведення різних змагань; експертні системи [13, с.23]. Проблематика здійснення навчання засобами віртуального освітнього середовища, становлення культури віртуальної освітньої комунікації є актуальним та своєчасним питанням.

Мета дослідження: здійснити опис структурних компонентів інтерактивної форми діяльності студентів, веб-порталу «Health saving club» – «Клуб здоров'я формування».

Методи та організація дослідження. У науковій розвідці були використані аналіз, систематизація та узагальнення широкого спектру фахової літератури, присвяченої філософським, соціо-медико-психологічним та педагогічним проблемам формування засад впровадження здоров'я формувальних технологій студентів в системі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу дослідження. У достатньо великій кількості публікацій висвітлено різні аспекти використання сучасних мультимедій технологій в педагогічному процесі навчальних закладів.

У Наказі *МОН України* «Про затвердження Положення про електронний підручник» термін «Мультимедійний контент» визначається як сукупність даних інтерактивного вмісту, представлених у форматах відео, анімації, об'єкти віртуальної, доповненої реальності, комп'ютерні моделі (симулятори), а також їх поєднання з аудіоінформацією, текстом, зображеннями [11]. В роботі авторів [9, с.47, 48] наведено систематизацію властивостей, які мають бути притаманні елементам, що утворюють мультимедійну інформаційно-методичну програму. Так, [9, с.49; 6, с. 31] наголошують, гіпертекстова структура в змістовній частині і в структурі викладу (послідовність, взаємозалежність частин), що забезпечує можливість зручного інтерфейсу користувача; застосування гіпертекстових інформаційних моделей сприяє формуванню пізнавальної самостійності студентів; основних функцій управління (самоврядування): вміння самостійно визначати цілі і завдання своєї інформаційної діяльності (тим самим забезпечити інформаційну основу своєї професійної діяльності), прогнозувати можливі результати власної діяльності; вміння структурувати навчальний матеріал на основі виділення головного і другорядного в ньому з метою формування конкретності. В процесі досліджень авторів [6, с.32; 8, с.72] були запропоновані наступні інформаційні технології: електронна аудіо-відео презентація; технологія веб-проекткування і технологія електронного порт фоліо [5, с.98; 9, с.50].

Актуальним є питання вдосконалення системи фізичного виховання у закладах вищої освіти у контексті пошуку шляхів підвищення його ефективності та створення умов для формування мотивації та готовності студентів до особистого здоров'язбереження, оскільки існує соціальне замовлення на вчителя, який володіє здоров'язбережувальними технологіями навчання, здатний організовувати здоров'язбережувальний навчальний процес, розвивати здоров'язбережувальну компетентність учнів [1, с.94; 2, с.84]. Автори [10, с.103] наголошують, готовність студентів до особистого здоров'язбереження ґрунтується на відповідальності за власне здоров'я як інтегральній якості особистості, що характеризується усвідомленням соціальної цінності мотивів здоров'язбереження [10, с.107]. Веб-портал «Health saving club» («HSC»), це сайт для студентів, який працює з метою оцінки стану здоров'я та надання рекомендацій щодо комплексу заходів, спрямованих на попередження виникнення захворювань і усунення факторів ризику їх розвитку.

Основою роботи сайту в контексті формування фізичної культури особистості є набір модулів: «Тестування», «Теорія», «Розклад занять секцій», «Глосарій». Включення до структури веб-порталу «HSC» модуля «Тестування» «testing» обумовлено необхідністю проведення оцінки сформованості здорового способу життя студентів закладів вищої освіти. Автори [3, с.6] рекомендують проводити оцінку сформованості здорового способу життя студентів на основі розроблених критеріїв з урахуванням показників, які її характеризують. До таких показників вищеозначеними авторами було віднесено усвідомлення необхідності дотримуватися засад здорового способу життя, розуміння першочергової цінності здоров'я, знання і навички у питаннях здорового способу життя, а також здійснення відповідних кроків, направлених на дотримання здорового способу життя [4, с.71].



Рис. 1. Зображення екрану головної сторінки Веб-порталу «Health saving club» (курсив наведено на модуль «Моя програма», при умові «Увійти в акаунт»).

Модуль «Тестування» передбачає суб'єктивну оцінку стану здоров'я студентами за допомогою використання анкет різного змістовного наповнення. Так, даний модуль містить анкети за тематикою «Руховий режим», «Фізичне здоров'я», «Харчування» та інші.

Відповідно до соціально обумовлених цілей в рамках дослідницької стратегії розробки концепції

здоров'яформувального середовища студентської молоді розроблено модуль «Теорія» («theoretical knowledge»), який містить теоретичну інформацію, тексти лекцій (загальна інформація про здоровий спосіб життя, представлена в доступній, концептуально правильній і спеціально сформованій для студентської молоді формі) щодо питань: режим дня, раціональне харчування, рухова активність, психорегуляція, поняття просторової організації тіла тощо. Реалізація даного модуля навчання, спрямована на розвиток професійної діяльності (вміння, здатність і готовність самостійно прогнозувати, формулювати і вирішувати педагогічні завдання), основними структурними компонентами якої є професійні знання, що мають поліморфну структуру, навички, вміння та спрямованість особистості на здоров'яформувальну діяльність.

Модуль «Розклад занять секцій» містить інформацію, що постійно оновлюється, відповідно діючих у закладі занять факультативів з видів спорту. Одним з розгалужень даного модуля являється гіперпосилання на структурну одиницю модуля – «Комплекси вправ» («easy ten»), що містить комплекси вправ різного спрямування: для розвитку сили (різних груп м'язів) «muscle and strength», для розвитку гнучкості комплекси вправ стретчингу та пілатесу «Bee free» та інші.

Модуль «Глосарій» містить інформаційну термінологію галузі фізичне виховання і спорт, структурований за алфавітом. При виборі необхідного для ознайомлення терміну на екран виводиться «Картка» — це вікно, у якому показані терміни та їх опис у так званій «Зоні коментарів» — частина словникової статті, що містить коментарі (уточнення, пояснення). Робота веб-порталу передбачає реєстрацію кожного студента у системі та створення веб-портфоліо. Електронне веб-портфоліо - це мережевий інформаційний ресурс, на якому розміщені документи і зразки виконаних робіт, що характеризують результати і досягнення автора. Електронне портфоліо є своєрідним способом накопичення індивідуальних освітніх, професійних, творчих і особистих досягнень його власника [8, с.70].

Так, при умові реєстрації студентам надається доступ до модуля «Моя програма». Приміром, при умові проходження усіх етапів тестування та визначення ряду показників, зокрема індексу маси тіла, який є вище норми, студентам пропонується одна з індивідуальних програм – «Рівень 1». У даному модулі також передбачено ведення щоденників самоконтролю фізичного стану та харчування. У той же час зареєстровані користувачі мають змогу використовувати блок «Моніторинг» для проходження теоретичного тестування або розрахунку ряду показників фізичного стану; відповідно здійснюється формування бази даних для викладача, що дозволяє спостерігати за динамікою вищезазначених показників.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В процесі дослідження визначено, що у системі освіти вишів нашої держави достатньо тривалий час діють на постійній основі деякі елементи віртуального освітнього середовища, поряд з цим використовуються комп'ютерні мультимедійні навчальні програми, електронні посібники тощо. Розроблена нами система віртуального освітнього середовища веб-портал «HSC» являється не поодиноким впровадженням віртуальних медіа ресурсів, а системною основою створення здоров'яформувального середовища студентської молоді з використанням медіа контенту, яка передбачає діяльність у єдиному віртуальному просторі. Подальші дослідження будуть спрямовані на визначення ефективності практичного впровадження веб-порталу «HSC» з метою підвищення рівня теоретичних знань студентів, а також у системі контролю за якістю сформованих знань та під час самостійної підготовки студентів.

Література

1. Антонова О.Є. Підготовка вчителя до розвитку здоров'язберезувальної компетентності учнів : монографія / О.Є. Антонова, Н.М. Поліщук // – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. – 248 с.
2. Дяченко А.А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій / А. А. Дяченко //36. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 83-87
3. Імас Є. Оцінювання рівня сформованості цінностей здорового способу життя студентської молоді / Імас, Є., Дутчак, М., Андреева, О., Кенсичка, І. // Слобожанський науково-спортивний вісник, № 1(69), 2019. - С. 5-11,
4. Кашуба В.О. Сучасні підходи до моніторингу фізичного стану школярів у процесі фізичного виховання / В.О.Кашуба, Н.М. Гончарова // Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. моногр. [за ред. проф. С.С.Єрмакова]. – Х.: ХДФДМ (ХХПІ), 2010. –№1. – С.71–73.
5. Кашуба В. Сучасні інформаційні технології в системі підготовки фахівців із фізичного виховання і спорту / В. А. Кашуба, 3. Насраллах, Л. Денисова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - К.: 2011, № 4. - С. 96-101.
6. Кашуба В. А.. К вопросу возможностей использования информационных технологий в образовательном процессе курсантов МВД Украины / В. А. Кашуба, В. А. Данильченко // Физическое воспитание студентов. - Харьков, 2012. – № 1. - С. 30-33.
7. Кашуба В. К вопросу использования мультимедийных технологий в процессе физического воспитания студенческой молодежи / В. Кашуба, О.Мартинюк, М. Колос // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л.Українки. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Л.Українки, 2013. – Вип.10. – С. 39-45.
8. Кашуба В.О. Використання веб-ресурсів у процесі фізичного виховання студентської молоді / В. О. Кашуба, С. М. Футорний, М. В. Дудко // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-практ. журн. Дніпропетровського держ. ін-ту фізичної культури і спорту. – 2015. – № 2. – С. 69–75.
9. Кашуба В. К вопросу повышения эффективности физического воспитания занимающихся физическими упражнениями с использованием технологических инноваций / В. Кашуба, С. Футорный, Т.Хабинец, С. Лопакций // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Л.Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 27. –С. 46-53.
10. Ореева С.В. Відповідальність за власне здоров'я як домінуючий аспект здоров'язбереження студентів / С.В. Ореева, В.В. Хачатрян, Н.М. Лозенко // Вісник Національного авіаційного університету. К. : Національний авіаційний університет, 2017. – Вип. 1(10). – С. 102-107.
11. Положення про електронний підручник. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-18/ed20180502/sp:max15#n22>

12. Савчук С. А. Корекція фізичного стану студентів технічних спеціальностей в процесі фізичного виховання : Дис... канд. наук з фіз. виховання та спорту: 24.00.02 / Сергій Ананійович Савчук / Луцький держ. технічний ун-т. — Луцьк, 2002. — 179 с.
13. Чухланцева Н. Застосування інформаційних технологій у галузі фізичної культури і спорту / Наталя Чухланцева // Спортивна наука України, 2016. №3 (73). С. 21-25.

Reference

1. Antonova O.YE. & Polishchuk N.M (2016) "Preparation of a teacher for the development of healthcare-saving competence of students": a monograph Zhytomyr: View at ZHDU. I. Franko. 248 pp.
2. Dyachenko A.A. (2017) "Organization of educational process on physical education on the basis of using health-saving technologies". Prob. scientific works of the International scientific conference "Actual scientific researches in the modern world". Pereyaslav-Khmelnitsky. Vol.11 (31), Ch.3. P. 83-87.
3. Imas, Y., Dutchak, M., Andrieieva, O. & Kensytska, I. (2019), "Assessment of the level of formation of values of healthy lifestyle of students", Slobozans'kij naukovy-sportivnij visnik, No. 1(69), pp. 5-11, doi:10.15391/sns.v.2019-1.001
4. Kashuba V.O. & Goncharova N.M. (2010) "Modern Approaches to Monitoring the Physical Condition of Schoolchildren in the Process of Physical Education" Pedagogics, psychology and medical-biological problems of physical education and sports: sciences. Monogr. No.1. P.71-73.
5. Kashuba, V., Ziyad Hamidi Ahmad Nasrallah & Denisova, L. (2011) "Modern information technologies in the system of training of specialists in physical education and sports", Teoriya i metodika fizichnogo viovannya i sportu. K., no. 4, pp. 96-101.
6. Kashuba, V.A. and Danilchenko, V.A. (2012) "On the possibility of using information technology in the educational process of cadets of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine", Fizicheskoe vospitanie studentov. no.1, pp.30-33.
7. Kashuba, V., Martynyuk, O. & Kolos, M. (2013) "On the use of multimedia technologies in the process of physical education of students" Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni L.Ukrayinki. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. L.Ukrayinki, Vol.10. pp.39-45.
8. Kashuba V.O., Futorny S. M. & Dudko M.V. (2015) "Use of web resources in the process of physical education of student youth" Sports Herald of the Pridneprovya: Sciences. journ Dnipropetrovsk state other physical culture and sports. No.2. P. 69-75.
9. Kashuba, V., Futornij, S., Lopackij, S. & Habinec, T.A. (2017) " On the issue of increasing the effectiveness of physical education for those engaged in physical exercises using technological innovations", Molodizhnij naukovij visnik Shidnoyevropejskogo nacionalnogo universitetu imeni Lesi Ukrayinki. Fizichne viovannya i sport . ukлад. A. V. Cos, A. I. Aloshina. Luck : Shidnoyevrop. nac. un-t im. Lesi Ukrayinki, Vol.27., pp. 46-53.
10. Orheyeva S.V., Khachatryan V.V. & Lozenko N.M. (2017) "Responsibility for own health as a dominant aspect of healthcare of students" Bulletin of the National Aviation University. K.: National Aviation University. Vol. 1 (10). p. 102-107.
11. Regulations on the electronic textbook. Access mode: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0621-18/ed20180502/sp: max15#n22>
12. Savchuk S.A. (2002) "Correction of the physical state of students of technical specialties in the process of physical education": Dis ... Cand. Sciences of Phys. upbringing and sports: 24.00.02 / Sergey Ananyevich Savchuk. Lutsk State. technical un. Lutsk. 179 p.
13. Chukhlantseva N. (2016) "Application of Information Technologies in the Field of Physical Culture and Sports " Sports Science of Ukraine. No. 3 (73). p. 21-25.

УДК 371.133:796.011.3

Жуковський Є. І.,
кандидат педагогічних наук, доцент
кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Жуковська М.О.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Айунц В.І.,
викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення,
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Шищук Л.М.,
викладач кафедри фізичного виховання
Житомирський медичний інститут

ФОРМУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО КОМПОНЕНТА МОДЕЛІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ

У статті обґрунтовано значення діяльнісного компонента моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійних фізкультурно-оздоровчих занять учнів та виділено шляхи покращення його формування. Розглядаються питання щодо формування у майбутніх спеціалістів фізичної культури вміння організації та проведення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності; мотивації до виконання домашніх завдань із фізичної культури, комплексів ранкової гімнастики й фізкультпаузи. Встановлено, що рівні сформованості діяльнісного компонента готовності майбутніх фахівців фізичної культури експериментальної групи значно вищі, ніж контрольної, що свідчить про ефективність запропонованої та впровадженої технології формування діяльнісного компонента моделі

підготовки майбутніх учителів фізичної культури до вищезазначеної діяльності.

Ключові слова: студент, діяльнісний компонент, самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність.

Жуковский Е.И., Жуковская М.А., Айунц В.И., Шишук Л.Н. Формирование операционного компонента модели подготовки будущих учителей физической культуры к организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности школьников

В статье обосновано значение операционного компонента модели подготовки будущих учителей физической культуры к организации самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий учеников и выделено пути по его усовершенствованию. Рассматриваются вопросы формирования у будущих специалистов физической культуры умение организации и проведения самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности; мотивации к выполнению домашних заданий по физической культуре, комплексов утренней гимнастики и физкультпауз. Установлено, что уровень сформированности операционного компонента готовности будущих специалистов физической культуры экспериментальной группы значительно выше, чем контрольной, что свидетельствует об эффективности предложенной и внедренной технологии формирования операционного компонента модели подготовки будущих учителей физической культуры к вышеупомянутой деятельности.

Ключевые слова: студент, операционный компонент, самостоятельная физкультурно-оздоровительная деятельность.

Zhukovskiy Y., Zhukovska M., Ayuntc V., Shyshchuk L. Formation of active component of the future teachers of physical culture to organize of independent physical education and health activities of schoolchildren

The article shows the importance of the active component in the model of preparation of future teachers of physical culture, which helps to organize independent physical education. The research demonstrates the necessity of pedagogical conditions (personally oriented, problem-based learning, cooperation between the teacher and students, motivation for healthy lifestyle, raising of students professional interest in organizing independent classes of schoolchildren by improving physical exercises, etc.) which are very important and have the positive influence for formation of the activity component. The article displays the ways to improve this component.

Provided information indicates the formation of the future physical culture specialists skills to organize and carry out independent physical culture and health activities, which are directed not only to the development of physical abilities, but also to the professional content of the lessons, where the student is an active participant of the educational process. Pupils are learning how to prepare the physical culture homework, morning gymnastics complexes. Regular self-monitoring of health through a diary develops schoolchildren's interest in physical activity.

It was approved that the level of formation of the activity component of the future specialists in the physical culture in the experimental group was much higher than in the control. So we claimed the effectiveness of the proposed and implemented technology of forming the activity component for the future teachers of physical culture.

Key words: student, activity component, independent physical culture and recreation activity.

Постановка проблеми і її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Одним із важливих завдань України на сьогодні є турбота про здоров'я підрастаючого покоління, яке було б готове до активної творчої діяльності у всіх сферах життя демократичного суспільства [3]. Саме тому нині виникає потреба у висококваліфікованих спеціалістах фізичної культури, які були б підготовлені до професійної діяльності в сучасних умовах життя, тому що великі розумові навантаження учнів у школі, малорухомий спосіб життя, погана екологія та нераціональне харчування призводять до погіршення стану здоров'я [11].

Однак загальновідомо, що для підтримки працездатності організму потрібні регулярні заняття фізичними вправами. Через це існує потреба у вдосконаленні змісту уроків фізичної культури, з метою зацікавлення школярів виконувати фізичні вправи як на уроках, так і самостійно у домашніх умовах. Тому проблема набуття учнями знань про різні види самостійних фізкультурно-оздоровчих занять у цій ситуації є актуальною. Вирішення її можливе за умови поліпшення підготовки майбутніх фахівців фізичної культури до роботи в школі, зокрема до організації учнів самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи.

Аналіз останніх досліджень та публікацій з означеної теми показав, що проблемою самостійно-фізкультурною діяльністю займалися багато вчених: Г.П. Грибан, Н.О. Грідіна, О.В. Кашуба, В.В. Небесна, Ю.В. Суббота [1, 2, 10]. У пошуках структури готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми звернулися до думок науковців: Л.І. Іванової, М.В. Козуб, С.А. Литвиненко [5, 6, 7]. Таким чином, проаналізувавши науково-методичну літературу, нами з'ясовано, що автори по-різному визначають структуру готовності майбутніх учителів фізичної культури до роботи в школі. В дослідженні була використана модель, яка мала такі структурні компоненти: мотиваційний, гностичний, діяльнісний, рефлексивний.

Однак проблема формування діяльнісного компонента моделі підготовки майбутніх спеціалістів з організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності не була досконало вивчена.

Мета статті – визначити особливості формування діяльнісного компонента моделі підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Завдання:

1. Сформувати у студентів уміння використовувати на практиці одержані знання про різні види самостійної

фізкультурно-оздоровчої діяльності та методи самоконтролю, особистісно орієнтовані технології, знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях.

2. Визначити рівні сформованості діяльнісного компонента готовності майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, порівняння, моделювання, спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Діяльнісний компонент готовності майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійних занять учнів оздоровчими фізичними вправами сприяє перетворенню теоретичних знань про самостійні види оздоровчих фізичних вправ у практичні вміння. Діяльнісний компонент включає в себе педагогічно доцільні форми, методи і засоби, що використовуються на всіх етапах підготовки студентів [6, 7]. Він передбачає також уміння володіти методами діагностики на долікарському рівні. Адже дані самоконтролю сигналізують про зміни, що відбуваються в організмі під впливом систематичних занять фізичними вправами. Таким чином, рівень сформованості діяльнісного компонента підготовленості майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів залежить від їхнього вміння використовувати на практиці одержані знання у вузі про різні види самостійних занять оздоровчими фізичними вправами та методи самоконтролю, особистісно орієнтовані технології, знаходити рішення у надзвичайних ситуаціях.

Експериментальне дослідження проходило на базі Житомирського державного університету імені Івана Франка, Львівського державного університету фізичної культури, Луцького інституту розвитку людини та Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (м. Київ).

Для визначення ефективності впровадження діяльнісного компонента розробленої моделі нами було виділено три рівні (високий, середній, низький) підготовленості майбутніх спеціалістів фізичної культури до організації самостійних занять учнів оздоровчими фізичними вправами.

Перевірка проводилася шляхом зіставлення діяльності експериментальної групи (182 особи) та контрольної (182 особи), зокрема порівнювалися початкові та кінцеві дані дослідження. У процесі порівняння по кожному показнику підраховували кількість балів, яку одержала кожна група (ЕГ і КГ). Після цього визначили відносну частку наявної готовності за методикою О.В. Смірнова [9]. Особлива увага зверталася на різницю відносних часток готовності студентів-випускників до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів. Перевірка достовірності отриманих даних готовності студентів ЕГ та КГ до майбутньої професійної діяльності у межах досліджуваної проблеми проводилася на основі критерію Стюдента.

Під час педагогічного експерименту студенти КГ навчалися на заняттях фізичного виховання за робочою програмою, а ЕГ працювали додатково: виконували практичні завдання розробленого спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» [4], зокрема вивчали орієнтовні вправи для домашніх завдань із фізичної культури (5-11 кл.), комплекси вправ ранкової гімнастики й фізкультпаузу.

Діяльнісний компонент готовності відображає формування творчих, самостійних умінь та навичок майбутніх учителів професійно використовувати одержані у вузі знання про види самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності на практиці. Через це педагогічна творчість майбутніх фахівців фізичної культури була розглянута як професійна діяльність, в основі якої лежить особистісно-розвивальна взаємодія в системі «викладач – студент». Результатом такого процесу є формування творчої мислячої особистості засобами фізичної культури. Тому на практичних заняттях використовувалося проблемне навчання, де викладач та студент – рівноправні партнери: викладач ставить проблему, а студенти вирішують, викладач керує ходом її розв'язання. Таке навчання викликає у студентів інтерес до вивчення навчального матеріалу, розвиває їхню активність та спонукає до самостійної пошукової діяльності. Практичні заняття здебільшого проходили у формі ділової гри, презентацій проектів, проводилися бесіди, дискусії. Крім того, на практичних заняттях спецкурсу здебільшого використовувалися активні методи й форми роботи. А принцип єдності теорії й практики у процесі реалізації теоретичних знань на практиці відбувався у взаємозв'язку цілей, методів, способів, форм навчання та педагогічного контролю.

У процесі формування у студентів умінь самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи були запропоновані для самостійного виконання тільки ті вправи, що були вже вивчені нами на заняттях у присутності викладача. Крім того, студентам надавалися поради дотримання принципів систематичності, поступовості й різнобічності тренувань, щоб досягти потрібних результатів. Додатково студенти були ознайомлені з методами самоконтролю.

Особливу увагу приділяли перевірці виконання запропонованих тренувальних завдань, оскільки вона поєднує самостійну діяльність студента з роботою на практичних заняттях в єдиний навчально-виховний процес. Враховувались поради Е.М. Навроцького й Г.Е. Навроцького, щодо комплексного процесу тренування, який забезпечить результат за умови правильного поєднання фізичних вправ різної спрямованості, оскільки недоцільне використання різних засобів може знизити працездатність та нашкодити здоров'ю [8].

Студентам надавалась допомога у виборі форм, засобів, методів фізкультурно-оздоровчої діяльності з урахуванням їхніх інтересів. Практика свідчить: тільки через зацікавленість у студентів з'явиться потреба у здоровому способі життя. А запропонований нами спецкурс «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» містить велику кількість засобів і методів впливу на вдосконалення фізичних якостей студентів, які свої вміння і навички повинні використати у майбутній роботі в школі під час організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів.

Першим кроком до самостійних занять оздоровчими фізичними вправами, на нашу думку, є домашні завдання, адже, як свідчить практика, у процесі щоденного виконання їх школярі одержують потрібні знання, вміння та навички

самостійно виконувати оздоровчі фізичні вправи. Тому правильно підібрані домашні завдання (відповідно віку та стану здоров'я учнів) удосконалюють фізичне виховання школярів та залучають їх до здорового способу життя.

Однак на сьогодні чимало учнів із різних причин пасивні на уроках фізичної культури й не хочуть виконувати домашні завдання. Через це студентам було запропоновано вивчити це питання, написати і захистити проект «Домашні завдання з фізичної культури», щоб у майбутній професійній діяльності не чекати від методистів рекомендацій, як «змусити» учнів займатися самостійно фізичними вправами на уроках і дома.

Причини невдач, на наш погляд, у самій постановці питання, бо «змусити» виконувати самостійно домашні завдання не можна. У цьому переконалися студенти під час педагогічної практики, виконуючи творчі завдання. Перед цим повинна бути кропітка навчальна діяльність на уроках, у яку активно включаються учні. Якщо пропонується вправа, то пояснюється її призначення. Якщо учні виконують вправу, то бачать її вплив, а це націлює їх на виявлення творчості та самостійності. Звідси, позитивні результати самостійних занять будуть тоді, коли учнів не заставляють виконувати фізичні вправи, а включають їх у навчальний процес так, що викликають у них інтерес до занять. Тож успішне виконання домашніх завдань учнями залежить від учителя фізичної культури, зокрема від його досвіду, здібностей, творчих якостей. Тому студенти на практичних заняттях вчилися підбирати фізичні вправи для домашніх завдань, систематизувати та планувати їх з урахуванням змісту та завдань теми навчальної програми, можливостей розвитку фізичних здібностей школярів, їх віку й статі.

До переліку видів самостійних оздоровчих занять відносяться комплекси фізичних вправ для ранкової гімнастики, які призначені для поступового входження організму у щоденну життєву діяльність та фізкультпаузи, що виконуються під час перерви у процесі виконання домашніх завдань. Тому на практичних заняттях спецкурсу «Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів» зверталась увага майбутніх учителів фізичної культури на підготовку учнів до виконання ранкової гімнастики та комплексів вправ для фізкультпаузи. Це можливо за умови, якщо уроки фізичної культури проходять цікаво, якщо вчитель на уроках систематично дає учням завдання – самостійно вивчити фізичну вправу. І тільки тоді, коли в учнів виробиться потреба виконувати фізичні вправи, можна вивчити на уроках комплекси фізичних вправ для ранкової гімнастики й фізкультпаузи та поради учням для самостійного виконання їх дома.

Таким чином, у ході дослідження студенти експериментальної групи займалися додатково фізичними вправами (вивчали комплекси фізичних вправ для ранкової гімнастики та фізкультпаузи, вправи для домашніх завдань із фізичної культури), а студенти контрольної групи виконували традиційну навчальну програму із включенням окремих елементів оздоровчого напрямку.

Методика проведення самостійних занять студентів експериментальної групи спиралася на рівень фізичного розвитку, статеві, вікові, індивідуальні особливості студентів, поступове фізичне навантаження й на ведення щоденника самоконтролю, у якому записувалися показники їх самопочуття та активності. У результаті систематичних занять оздоровчими фізичними вправами навантаження, яке поступово зростало, позитивно впливало на стан здоров'я студентів. Саме тому після педагогічного експерименту відбулися позитивні зміни в показниках готовності студентів. Крім того, власний досвід організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності студенти використали у процесі проходження педагогічної практики, бо могли краще і педагогічно доцільніше організувати самостійну фізкультурно-оздоровчу діяльність школярів.

Під час перевірки рівня сформованості діяльнісного компонента готовності майбутніх фахівців фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності школярів ми скористалися методом анкетування: майбутні спеціалісти, відповідаючи на дані запитання, показали свої вміння й навички використовувати знання на практиці, зокрема вибирати та застосовувати методи розвитку рухових якостей, складати комплекси фізичних вправ, знаходити рішення в складних ситуаціях, проводити діагностичний контроль на долікарському рівні.

Результати сформованості показників оцінки діяльнісного компонента готовності в експериментальній та контрольній групах представлені в таблиці (табл. 1).

Таблиця 1

Рівні сформованості діяльнісного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності

Рівень сформованості	Контрольна група (182)		Експериментальна група (182)	
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Початок експерименту	Кінець експерименту
Високий	0,12	0,18	0,14	0,46
Середній	0,63	0,66	0,59	0,5
Низький	0,25	0,16	0,27	0,04

Зіставивши дані роботи експериментальної й контрольної груп, ми побачили зміни сформованості діяльнісного компонента в ЕГ та КГ. Розподіл рівнів сформованості діяльнісного компонента показано на рис. 1.

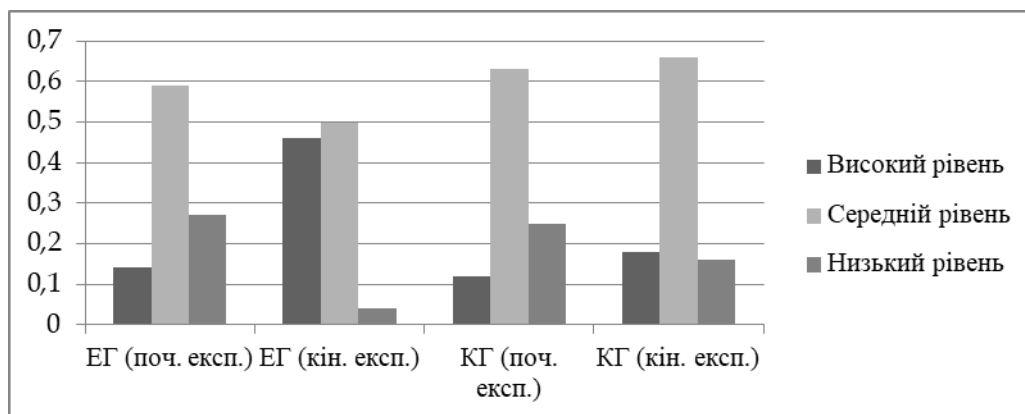


Рис 1. Динаміка зміни рівнів сформованого діяльнісного компонента готовності майбутніх учителів фізичної культури, що входили до експериментальної та контрольної груп

Під час визначення істотності розходження показників високого, середнього й низького рівнів сформованості діяльнісного компонента підготовленості студентів експериментальної та контрольної груп з'ясовано, що на початку експерименту сукупності, які порівнювалися, відповідають нульовій гіпотезі, бо між ними немає істотного розходження. А після закінчення експерименту відбулися зміни в підготовці студентів експериментальної групи за рахунок додаткових занять студентів по переведенню теоретичної підготовки самостійно займатись оздоровчими фізичними вправами у сферу практичної діяльності. Дані обрахунків критерію Стьюдента представлено в табл. 2.

Таблиця 2

Результати статистичного дослідження рівнів сформованості діяльнісного компонента

Схема обч.	Високий рівень				Середній рівень				Низький рівень			
	Початок експ.		Кінець експ.		Початок експ.		Кінець експ.		Початок експ.		Кінець експ.	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
N	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182	182
P	13,7	11,5	46,2	17,6	59,4	63,2	50	65,9	26,9	25,3	3,8	16,5
P	12,6		31,9		61,3		57,95		38,75		10,15	
Q	87,4		68,1		38,7		42,05		61,25		89,85	
Sed%	3,48		4,89		5,11		5,17		5,12		3,17	
T	0,63		5,8		0,74		3,08		0,31		4,01	
t _{табл.}	1,96											

Висновки. У ході аналізу результатів з'ясовано, що в ЕГ після експерименту порівняно з початком (навчання студентів на факультеті фізичного виховання в основному було націлене на фізкультурно-оздоровчу діяльність) значно зріс у студентів високий рівень правильного використання різних видів самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності та вироблення потреби в школярів самостійно займатись оздоровчими фізичними вправами. Проте зауважимо, що досягти позитивних змін у показниках студентів ЕГ наприкінці експерименту потребувало значних зусиль для їх формування, дотримуючись при цьому принципів свідомості, систематичності, послідовності, індивідуалізації.

Отже, порівнявши результати сформованості діяльнісного компонента готовності у студентів експериментальної та контрольної груп, можна відзначити, як зазначалося вище, суттєві позитивні зміни у показниках експериментальної групи. Це підтвердило припущення про те, що особистість буде займатися самостійно фізкультурно-оздоровчою діяльністю тоді, коли в неї сформована потреба стежити за станом свого здоров'я, адже вчитель – це творча особистість, в основі професійної діяльності якої лежить особистісно-розвивальна взаємодія у системі «вчитель-учень». Отримані вміння студентів складати комплекси вправ ранкової гімнастики, підбирати фізичні вправи для фізкультпаузи та домашніх завдань із фізичної культури допоможуть їм у майбутній професійній діяльності краще навчати школярів самостійно виконувати фізичні вправи та вести щоденник самоконтролю за станом свого здоров'я.

Література

- Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 593 с.
- Гридіна Н.О., Небесна В.В., Кашуба О.В. Вплив самостійних занять фізичними вправами на фізичну підготовленість студентів ВНЗ / Н.О. Гридіна, В.В. Небесна, О.В. Кашуба [електронний ресурс] / Режим доступу: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-05/09gnahee.pdf>.
- Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року [електронний ресурс] / Режим доступу: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.
- Жуковський Є.І. Самостійна фізкультурно-оздоровча діяльність школярів (інструктивно-методичні матеріали) / Є.І. Жуковський. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 44 с.
- Іванова Л.І. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів: Дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Іванова Любов Іванівна – Київ, 2007. – 170 с.

6. Козуб М.В. Формирование профессиональной готовности будущих учителей физической культуры к осуществлению здоровьесберегающей деятельности в школе: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.08 / Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина. – Елец, 2007. – 22 с.
7. Литвиненко С.А. Теоретико-методичні засади підготовки майбутніх учителів початкових класів до соціально-педагогічної діяльності: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04 / НПУ ім. М.П. Драгоманова. – К., 2005. – 40 с.
8. Навроцький Е., Навроцький Г. Удосконалення фізичних якостей студентів засобом фізкультурно-оздоровчих занять / Е. Навроцький, Г. Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 194–197.
9. Смирнов А.В., Смирнова Р.А. Статистическая обработка анкет, содержащих балльные шкалы // Резервы интенсификации учебно-воспитательного процесса педвуза: межвуз. сб. науч. труд. – Кострома, 1990. – 136 с.
10. Суббота Ю.В. Оздоровчі рухові програми самостійних занять фізичною культурою і спортом: практичний посібник. Випуск 1 / Ю.В. Суббота. – Київ.: КНЕУ. – 2007. – С. 12.
11. Щорічна доповідь про стан здоров'я населення, санітарно-епідемічну ситуацію та результати діяльності системи охорони здоров'я України. 2016 рік / МОЗ України, ДУ «УІСД МОЗ України». – Київ, 2017. – 516 с.

References

1. Hryban, H.P. (2009), "Life activity and student's mobility", Zhytomyr: Vyd-vo Ruta, 593 p.
2. Hridina, N.O., Nebesna, V.V. and Kashuba, O.V. (2009), "Influence of independent physical training on the students' physical qualities", available at: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2009-05/09gnahee.pdf>.
3. "State target of the social program for the development of physical culture and sports until 2020", available at: <https://www.kmu.gov.ua/ua/npas/249793397>.
4. Zhukovskiy, Y.I. (2013), "Independent physical culture and recreation activity of schoolchildren (instructional materials)", Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, 44 p.
5. Ivanova, L.I. (2007), "Preparation of future teachers of physical culture for school children's physical training and health work", Dys... kand. ped. nauk: 13.00.04, Kyiv, 170 p.
6. Kozub, M.V. (2007), "Formation of the professional readiness of future physical culture teachers for the implementation of children's health-care activities", dis. kand. ped. nauk: 13.00.08, Elecckij gosudarstvennyj universitet im. I Bunina. Elecckij, 22 p.
7. Lytvynenko, S.A. (2005), "Theoretical and methodical principles of preparation of future teachers of elementary school for social and pedagogical activity", Avtoref. dys. ... d-ra ped. nauk, 13.00.04, NPU im. M.P. Dragomanova, 40 p.
8. Navroczkyj, E. and Navroczkyj, G. (2008), "Improvement of physical qualities of students by means of physical education and recreation classes" Fizychnе vykhovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi: zb. nauk. pr. Volyn. nacz. un-tu im. Lesi Ukrayinky., Luczk: RVV "Vezha", Vol. 2, pp. 194–197.
9. Smirnov, A.V. and Smirnova, R.A. (1900), "Statistical processing of questionnaires containing point scales", Rezervy intensifikacyi uchebno-vospitatelnogo processa pedvuza: mezhvuz. sb. nauch. trud., Kostroma, 136 p.
10. Subbota, Yu.V. (2007), "Recreation motor programs of independent physical exercises", praktychnyj posibnyk, Vol. 1, KNEU, p. 12.
11. "Annual report of the Ukrainians' health, the sanitary-epidemic situation and the results of the health care system of Ukraine. 2016 year" (2017), MOZ Ukrayiny, DU "UISD MOZ Ukrayiny", 516 p.

УДК 373.5.035:172.15

Козак Є.П., Остапенко О.І., Тимчик М.В.
Кам'янець-Подільський національний університет ім. Івана Огієнка,
Інститут проблем виховання НАПН України

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ ТА ЗАХИСТУ ВІТЧИЗНИ

Стаття присвячена актуальній проблемі сучасної педагогічної теорії і практики – особливості формування в учнів старших класів готовності до військової захисту Вітчизни. Актуальність зазначеної проблеми дослідження також визначається суспільним запитом щодо підвищення ефективності підготовки учнівської молоді до військової служби та захисту Вітчизни в закладах загальної середньої освіти у період фактичної війни на сході країни.

Сутність та мета статті полягає у висвітленні сучасного стану готовності учнівської молоді щодо військової служби та захисту Вітчизни; визначенні та обґрунтуванні критеріїв і показників готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни; методику формування готовності учнів старших класів до військової служби та захисту Вітчизни в закладах загальної середньої освіти.

Автором уточнено сутність поняття "готовність старшокласників до захисту Вітчизни". У роботі з'ясовано, що причинами низького рівня готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни є низька обізнаність з формами військово-патріотичної роботи, відсутність бажання брати участь у різних формах позакласної роботи. Значна частина викладачів допризовної підготовки потребують методичної підготовки.

Ключові слова: військова служба, готовність, діяльнісний підхід, захист Вітчизни, компетентнісний підхід, методи, ставлення, старшокласники, фізична підготовленість.

Козак Е. П., Остапенко А. И., Тимчик Н. В. Особенности формирования готовности старшеклассников к военной службе и защите Отечества. Статья посвящена актуальной проблеме современной педагогической теории и практики - особенности формирования у учащихся старших классов готовности к военной защите Отечества. Актуальность данной проблемы исследования также определяется общественным запросом по повышению эффективности подготовки молодежи к военной службе и защите Отечества в учреждениях общего среднего образования в период фактической войны на востоке страны.

Сущность и цель статьи заключается в освещении современного состояния готовности учащейся молодежи по военной службе и защите Отечества; определении и обосновании критериев и показателей готовности старшеклассников к военной службе и защите Отечества; методики формирования готовности учащихся старших классов к военной службе и защите Отечества в учреждениях общего среднего образования.

Автором уточнено сущность понятий "готовность старшеклассников к защите Отечества". В работе установлено, что причинами низкого уровня готовности старшеклассников к военной службе и защите Отечества является низкая осведомленность с формами военно-патриотической работы, отсутствие желания участвовать в различных формах внеклассной работы. Значительная часть преподавателей допризывной подготовки требуют методической подготовки.

Ключевые слова: военная служба, готовность, деятельностный подход, защита Отечества, компетентностный подход, методы, отношение, старшеклассники, физическая подготовленность.

Kozak E. P., Ostapenko A. I., Timchik N. V. Features of the formation of readiness of high school students for military service and defense of the fatherland. The article is devoted to the topical problem of modern educational theory and practice – formation of senior students' readiness to defend the Homeland. The urgency of the problem under research is determined by the social requirement of increasing the efficiency of student youth readiness to military service and defence of Homeland in general educational institutions in the period of factual war in the east of Ukraine.

The essence and aim of the article is in the description of: contemporary state of student youth readiness to military service and Homeland defence; determining and substantiation of criteria and indices of high school students' readiness to military service and Homeland defence; methods of formation of senior students' readiness to military service and Homeland defence in general education institutions. During research, the author has applied theoretical methods (analysis, synthesis, comparison, classification, systematization, generalization), empirical methods (educational observation, conversation, questionnaire, testing of senior students, educational experiment (ascertaining, formative)) and statistical methods aimed at comparative analysis of research results, defining the dynamic of quantitative changes in the levels of Homeland defence readiness of high school students in general educational institutions. The scientific novelty of the research is the development of innovative methods of forming senior students' readiness of military service and Homeland defence in general education institutions.

The author has specified the essence of the notion 'senior students' readiness of Homeland defence'. In the paper, some causes of high school students' low level of Homeland defence readiness are ascertained, namely lack of information on military-patriotic work forms, lack of wish to take part in different forms of out-of-class activities. Many pre-conscript training teachers need methodic assistance.

In accordance with the results obtained, the researcher makes a conclusion that the substantiated educational conditions of forming senior students' readiness of Homeland defence and military service are effective, as well as subject and key competencies, and proves the necessity of their creative implementation in the educational process of general education institutions.

Keywords: military service, readiness, activity approach, competency approach, methods, attitude, high school students, physical preparedness.

Постановка проблеми. Порушення територіальної цілісності Української держави, бойові дії на сході України не залишили осторонь систему підготовки учнівської молоді до військової служби та захисту Вітчизни й вимагають пошуку й дослідження ефективних форм і методів організації і проведення процесу підготовки громадян України до служби в Збройних Силах України, Міністерстві Внутрішніх Справ та інших військових формувань. Це пов'язано з тим, що система підготовки учнівської молоді до військової служби та захисту Вітчизни безпосередньо зв'язана з обороноздатністю держави, культурним та духовним розвитком суспільства. Розкриваючи соціальний, економічний, оборонний, культурний і духовний потенціал української держави, система підготовки особистості до військової служби та захисту Вітчизни виступає як особлива, історично обумовлена форма соціальної практики, яка містить навчально-методичні, програмно-нормативні та організаційно-педагогічні складові, покликані задовольнити потребу суспільства у якісній підготовці громадян України до військової служби та захисту Вітчизни.

Актуальність дослідження проблеми формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни також зумовлена низкою суперечностей між: суспільною значущістю формування готовності учнівської молоді до захисту Вітчизни і недостатньою теоретичною розробленістю з цієї проблеми; значним потенціалом закладів загальної середньої освіти щодо підготовки старшокласників до захисту Вітчизни та низьким рівнем підготовленості учнів старших класів до захисту Вітчизни; зростанням вимог до рівня професійної підготовки майбутніх викладачів предмету "Захист Вітчизни" та низьким рівнем їхньої готовності до професійної діяльності в закладах загальної середньої освіти.

Визначені суперечності та нагальна потреба їх розв'язання стали підґрунтям для гіпотези дослідження. Загальна гіпотеза полягає в тому, що підготовка старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни буде більш ефективною за умови реалізації компетентнісного та діяльнісного підходів згідно положень «Нової української школи».

Мета та завдання. Основна мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов реалізації компетентнісного та діяльнісного підходів згідно положень «Нової української школи» у процесі формування в старшокласників готовності до військової служби та захисту Вітчизни. Відповідно завданнями дослідження є: вивчення сучасного стану готовності учнівської молоді до військової служби та захисту Вітчизни; визначення критеріїв та показників формування в старшокласників готовності до захисту Вітчизни; визначення та обґрунтування педагогічних умов формування в учнів старших класів готовності до військової служби та захисту Вітчизни, формування предметних та ключових компетентностей згідно положень «Нової Української школи» у процесі викладання предмету «Захист Вітчизни та позакласної роботи».

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати аналізу практики освітньої роботи у закладах загальної середньої освіти підтверджують, що рівень готовності старшокласників до захисту Вітчизни не відповідає сучасним вимогам. У багатьох закладах загальної середньої освіти початкова військова підготовка на заняттях із «Захисту Вітчизни» організовується й проводиться на низькому методичному рівні. На заняттях із предмету «Захист Вітчизни» переважають вербальні форми й методи навчання і виховання, рівень готовності (освітньої, фізичної, психологічної, соціальної) старшокласників до захисту Вітчизни не відповідає сучасним вимогам.

На сьогодні в Україні провідні позиції у дослідженні цієї проблеми посідають: А. Афанасьєв (педагогічні основи військово-патріотичного виховання), І. Бех, К. Чорна (програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді), М. Зубалій (військово-патріотичне виховання старшокласників у процесі позакласної роботи), В. Івашковський (концепція військово-патріотичного виховання молоді України), Е. Єрьоменко (розвиток українського національного виду спорту «Хортинг» серед учнівської молоді), О. Кириченко (виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях), А. Резник (особистісно зорієнтований підхід до викладання предмету «Захист Вітчизни»), Д. Михальченко (військово-патріотичне виховання учнівської молоді засобами гри «Хортинг-Патріот») тощо.

Розглянувши сучасні підходи науковців до проблеми активізації процесу формування в старшокласників готовності до військової служби та захисту Вітчизни, ми розглядаємо її з позиції, що ґрунтується на засадах діяльнісного підходу стосовно розуміння поняття сформованості готовності учнів старших класів до військової служби. Означений підхід дозволив визначити та схарактеризувати 5 видів готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни (освітня, фізична, психологічна, соціальна, морально-духовна).

У результаті теоретичного дослідження проблеми формування готовності старшокласників до військової служби були визначені ключові поняття: формування готовності старшокласників до захисту Вітчизни – це система методологічних підходів, педагогічних цілей, форм, методів, способів та прийомів, виконання яких забезпечує в учнівської молоді морально-духовну, освітню, фізичну, психологічну та соціальну готовність до військової служби та захисту Вітчизни; готовність старшокласників до захисту Вітчизни – це всебічна готовність, а саме морально-духовна, освітня, фізична, психологічна та соціальна готовність старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни, що зумовлена свідомим прийняттям цінностей військово-патріотичного виховання та виконання конституційного обов'язку забезпечення захисту суверенітету і територіальної цілісності України.

Під час дослідження були визначені показники та рівні сформованості когнітивного критерію готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни (усвідомлення готовності до військової служби та захисту Вітчизни як важливої складової життєдіяльності; розуміння важливості стану готовності особистості до військової служби та захисту Вітчизни на противагу стану неготовності до військової служби та захисту Вітчизни; знання історії українського війська, розуміння його ролі у відстоюванні ідеалів свободи, державності, незалежності та територіальної цілісності України); емоційно-ціннісного критерію (інтерес до діяльності, спрямованої на підготовку до військової служби та захисту Вітчизни; радісне переживання в процесі діяльності, спрямованої на підготовку до військової служби та захисту Вітчизни; бажання брати участь у різних формах військово-оборонної діяльності) та діяльнісного критерію (активність у проведенні пошукової роботи, у процесі вивчення предмету «Захист Вітчизни», вивчення історії України, Збройних Сил України; проявлення поважного ставлення до національних символів України, ветеранів Другої світової війни, людей похилого віку, учасників ООС; активна участь у туристських походах, змаганнях з військово-прикладних видів спорту та військово-патріотичних спортивних іграх «Хортинг-Патріот», Сокіл («Джура») та інших).

Одним із провідних методологічних підходів щодо формування готовності старшокласників до військової служби у контексті положень «Нової Української школи» став компетентнісний підхід. Він полягає у взаємозв'язаному формуванні в старшокласників ключових та предметних компетентностей; логічній послідовності й достатності засвоєння старшокласниками предметних компетентностей; орієнтації під час реалізації формування готовності до військової служби на особистість учня як на мету, результат і головний критерій його ефективності. Цей підхід вимагає вивчення і врахування індивідуальних особливостей старшокласників, їхніх потенційних можливостей та інтересів у процесі вивчення предмету «Захист Вітчизни» та військово-патріотичного виховання, що конкретизується в індивідуальному та диференційованому підходах.

У процесі формувального етапу дослідження були визначені та експериментально перевірені педагогічні умови формування готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни:

1. Формування знань з історії рідної школи, місцевості, історії України, Збройних Сил України; обізнаності з формами військово-патріотичної роботи (туристські походи, змагання, військово-патріотичні спортивні ігри Хортинг-Патріот, Сокіл («Джура»)); усвідомленість змісту понять «готовність», «готовність до захисту Вітчизни»;
2. Широке застосування ігрового й змагального методів та створення ситуацій успіху з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на учнів, спрямованого на формування в них позитивного ставлення та позитивних емоцій від

занять військово-прикладними видами спорту.

3. Застосування методів і прийомів стимулювання, мотивування та заохочення з метою забезпечення емоційно-ціннісного впливу на старшокласників, спрямованого на формування в них прагнення до діяльності, що передбачає підготовку до військової служби та захисту Вітчизни.

Результати дослідження підтвердили загальну гіпотезу дослідження щодо реалізації експериментальної методики підвищення ефективності підготовки старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни узагальненими показниками динаміки рівнів сформованості у старшокласників готовності до військової служби та захисту Вітчизни на початку й наприкінці формувального етапу дослідження (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка рівнів сформованості у старшокласників готовності до військової служби та захисту Вітчизни

Рівні	Експериментальна група		Динаміка	Контрольна група		Динаміка
	на початок експери-менту	на кінець експери-менту		на початок експери-менту	на кінець експери-менту	
	%	%		%	%	
Високий	10,1	28,1	+18,0	10,1	15,1	+5,0
Середній	38,3	47,2	+8,0	38,9	44,0	+5,0
Низький	51,6	24,7	-26,0	51,0	40,9	-10,0

Висновки. Результативність експериментальної роботи засвідчено кількісно-якісними змінами показників готовності щодо військової служби в учнів експериментальних і контрольних груп на початку й наприкінці формувальних впливів. Так, кількість учнів із високим рівнем готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни в експериментальних групах зросла на 18,0 %, із середнім – на 8,0 %, а з низьким рівнем зменшилась на 26,0 %. У контрольних групах ця динаміка мала такий вигляд: кількість учнів із високим рівнем зросла на 5,0 %, із середнім – на 5,0 %, а з низьким рівнем зменшилась на 10,0 %. Порівняння початкових і кінцевих результатів дослідження підтвердило ефективність обґрунтованих педагогічних умов формування готовності у старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни, предметних та ключових компетентностей учнів та необхідність їх творчого використання в освітньому процесі закладів загальної середньої освіти.

Відтак, імплементація компетентнісного підходу щодо формування готовності старшокласників до військової служби та захисту Вітчизни в контексті положень «Нової української школи» дала змогу ефективніше організувати викладання предмету «Захист Вітчизни» і військово-патріотичного виховання учнів 10–11 класів й забезпечити формування у старшокласників освітньої, фізичної, психологічної, соціальної, морально-духовної готовності щодо військової служби та захисту Вітчизни.

Література

1. Афанасьєв, А. О. (2005). Педагогічні основи військово-патріотичного виховання військовослужбовців строкової служби Збройних Сил України (Дис. канд. пед. наук). Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України, Київ.
2. Беляєва, О. А. (2015). Подготовка к воинской службе как педагогическая проблема. Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова, 81-83.
3. Бех, І. Д., & Чорна К. І. (2014). Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді, Київ.
4. Дзюбан В. В. (2012). Духовно-нравственное и военно-патриотическое воспитание казачьей молодежи. Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова, 2, 60-64.
5. Єрьоменко, Е. А. (2014). Хортинг – національний вид спорту України: метод. посібник. Київ: Паливода А. В.
6. Зубалій, М. Д. (2003). Сутність і зміст поняття «Військово-патріотичне виховання». Освіта і управління (Т. 6, 2, 110–116).
7. Івашковський, В. В. (2015). Концепція військово-патріотичного виховання молоді України. У Бех І. Д. (Ред.), Теорія і методика хортингу: зб. наук праць (Вип. 3, 22-27). Київ: Паливода А.В.
8. Кириченко, О. В. (2006). Виховання старшокласників на військово-козацьких традиціях у процесі допризовної підготовки. (Дис. канд. пед. наук). Херсонський державний університет. Херсон.
9. Михальченко, Д. Г. & Ліцман А. В. (2015). Хортинг-Патріот: навчальна програма факультативу (гуртка). 4 роки. Київ: Паливода А.В.
10. Остапенко, О. І., Зубалій, М. Д. & Шаповалов Б. Б. (2016). Концептуальні засади реформування військово-патріотичного виховання дітей та учнівської молоді України. Фізичне виховання в рідній школі, 6, 33–35.
11. Резник, А. С. (2013). Особистісно зорієнтований підхід до викладання предмета «Захист Вітчизни» як основний напрям гуманізації навчально-виховного процесу. Основи захисту Вітчизни, 4, 11–13.
12. Тимчик, М. В. (2013). Патріотичне виховання старших підлітків у процесі фізкультурно-масової роботи. (Дис. канд. пед. наук). Інститут проблем виховання НАПН України. Київ.

References

1. Afanasiev, A. (2005). Pedagogical bases of military-patriotic education of army conscripts of the Armed Forces of Ukraine. (PhD dissertation, Kyiv).
2. Beliaeva, O. (2015). Podhotovka k voinskoi sluzhbe kak pedagogicheskaya problema [Training to military service as an educational problem]. Vestnik Taganrogskogo institute imeni A. P. Chekhova (pp. 81-83).

3. Bekh, I. & Chorna, K. (2014). Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Program of Ukrainian patriotic education of children and youth]. Kyiv.
4. Dziuban, V. (2012). Dukhovno-nravstvennoie i voienno-patrioticheskoie vospitaniie kazachiei molodiezhy [Spiritual-moral and military-patriotic education of Kazak youth]. Vestnik Kostromskogo gosydarstvennogo universiteta im. N. A. Nekrasova, 2, 60-64.
5. Yeriomenko, E. (2014). Khortynh – natsionalnyi vyd sportu Ukrainy [Hortynh – national sport of Ukraine]. Kyiv: Palyvoda A. V.
6. Zubalii, M. (2003). Sutnist ta zmist poniattia "Viiskovo-patriotychne vykhovannia" [The essence and content of the notion "military-patriotic education"]. Osvita i upravlinnia, v. 6, 2, 110–116.
7. Ivashkovskiy, V. (2015). Kontsepsiia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia molodi Ukrainy [Conception of military-patriotic education of youth of Ukraine]. Teoriia i metodyka khortynhu: ed. 3 (pp. 22-37). Kyiv: Palyvoda A. V.
8. Kyrychenko, O. (2006). Vykhovannia starshoklasnykiv na viiskovo-kozatskykh tradytsiakh u protsesi dopryzovnoi pidhotovky [Education of senior school students on military-kozak traditions in the process of pre-conscript training]. (PhD dissertation, Kherson).
9. Mikhalchenko, D. & Litsman, A. (2015). Khortynh-Patriot: navchalna prohrama fakultatyvu (hurtka). 4 roky [Hortynh-Patriot: educational program of additional course (club)]. Kyiv: Palyvoda A. V.
10. Ostapenko, O., Zubalii, M. & Shapovalov, B. (2016). Kontseptualni zasady reformuvannia viiskovo-patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi Ukrainy [Conceptual principles of reforming military-patriotic education of children and youth of Ukraine]. Fizychnye vykhovannia v ridnii shkoli, 6, 33-35.
11. Reznik, A. (2013). Osobystisno zorientovanyi pidkhid do vykladannia predmeta 'Zakhyst Vitchyzny' jak osnovnyi napriam humanizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu [Personality oriented approach to teaching the subject 'Homeland defence' as the main direction of humanization of educational process]. Osnovy zakhystu Vitchyzny, 4, 11-13.
12. Tymchyk, M. (2013). Patriotychne vykhovannia starshykh pidlitkiv u protsesi fizkulturno-masovoi roboty [Patriotic education of senior adolescents in the process of physical education activities]. (PhD dissertation, Kyiv).

УДК: 378.14:796.01

Копочинська Ю. В.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ
Дмитрієва Н. С.,
студент, ПВНЗ «Міжнародний науково-технічний університет імені академіка Юрія Бугая», м. Київ

БАЗОВІ КОМПЕТЕНЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ТА ЕРГОТЕРАПІЇ У СТАНОВЛЕННІ ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

У статті виділені, в системі блоків, базові компетенції: комунікативному, особистого удосконалення, когнітивному, інформаційному, емоційно-вольовому, соціальному та особистісному. У кожному з блоків виділені основні складові базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, а також мету і завдання їх розвитку. Встановлено, що гармонійний розвиток базових компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії є основою становлення їх професійної майстерності. Для формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії є необхідним встановлення інтеграційних зв'язків між елементами системи змісту освіти. Також є необхідним виділення організаційно-педагогічних умов формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, які поділено на чотири групи: організаційні, змістовно-технологічні, контрольні-оцінні, акмеологічні.

Ключові слова: фахівець, фахівець з фізичної терапії та ерготерапії, фізична терапія, професійна майстерність, професійні компетенції, базові компетенції, організаційно-педагогічні умови.

Копочинская Ю. В., Дмитриева Н. С. Базовые компетенции будущих специалистов по физической терапии и эрготерапии в становлении профессионального мастерства. В статье выделены, в системе блоков, базовые компетенции: коммуникативном, личного совершенствования, когнитивном, информационном, эмоционально-волевом, социальном и личностном. В каждом из блоков выделены основные составляющие базовых компетенций будущих специалистов по физической терапии и эрготерапии, а также цели и задачи их развития. Установлено, что гармоничное развитие базовых компетенций у будущих специалистов по физической терапии и эрготерапии является основой становления их профессионального мастерства. Для формирования базовых компетенций специалистов по физической терапии и эрготерапии необходимо установление интеграционных связей между элементами системы содержания образования. Также необходимо выделение организационно-педагогических условий формирования базовых компетенций специалистов по физической терапии и эрготерапии, которые разделены на четыре группы: организационные, содержательно-технологические, контрольно-оценочные, акмеологические.

Ключевые слова: специалист, специалист по физической терапии и эрготерапии, физическая терапия, профессиональное мастерство, профессиональные компетенции, базовые компетенции, организационно-педагогические условия.

Kopochynska Y., Dmitrieva N. Basic competences of future specialists in physical therapy and ergotherapy in the development of professional skills. The article highlights, in the system of blocks, basic competences: communicative, personal development, cognitive, informational, emotional-volitional, social and personal. In each of the blocks, the main components of the basic competences of future specialists in physical therapy and ergotherapy, as well as the purpose and tasks of their development are identified. It is established that the harmonious development of basic competences for future specialists in physical therapy and ergotherapy is the basis for the development of their professional skills. To form the basic competencies of specialists in physical therapy and ergotherapy, it is necessary to establish integration links between the elements of the educational content system. The subject structure of any curriculum conceals the danger because the whole will be obscured by its individual parts. In order to avoid this danger, it is necessary to ensure, during the construction of any educational system, the synthesis, integration, connection of parts to the whole. Specialists in the field of integrative content of education emphasize that in the content of training of future specialists in physical therapy it is necessary to ensure the synthesis, integration, unification of parts in a single whole. The tendency towards deeper integration of theoretical disciplines with productive activity is viewed. Integration is an expression of the unity of purpose, principles and content of the organization of the process of education and upbringing, the result - the basic competencies. It is also necessary to allocate organizational and pedagogical conditions for the formation of basic competencies of specialists in physical therapy and ergotherapy, which are divided into four groups: organizational, content-technological, control and evaluation, acmeological.

Keywords: specialist, specialist in physical therapy and ergotherapy, physical therapy, professional skills, professional competences, basic competences, organizational and pedagogical conditions.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному світі особлива увага приділяється соціальній адаптації та інтеграції людей з обмеженими можливостями. Людина з обмеженими можливостями сприймається як активна і в деякому роді навіть головна рушійна сила власного життя [10; 13]. У зв'язку з цим ми вважаємо проблему формування базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії актуальною, так як максимальне відновлення людей з обмеженими ними можливостями та їх інтеграція в суспільство потребує ініціативних, самостійно мислячих, відповідальних фахівців, які прагнуть до особистісного і професійного розвитку [4; 5]

При підготовці майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії обов'язковим є питання: якими професійними компетенціями має володіти фахівець, для здійснення ефективних дій у професійній області та сприяння максимальному відновленню функціональних можливостей пацієнтів/клієнтів. Сьогодні абсолютно визнана соціальна та державна потреба у підготовці вищими навчальними закладами фахівців з фізичної терапії з повноцінно розвиненими особистісними, вольовими та професійними якостями, про що свідчать такі нормативно-правові акти Міністерства охорони здоров'я та Міністерства освіти і науки України, зокрема:

- Довідник кваліфікаційних характеристик професій працівників. Випуск 78 «Охорона здоров'я», затверджений наказом Міністерства охорони здоров'я України від 29.03.2002 № 117 (із змінами);

- Стандарт вищої освіти України за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, затверджений наказом Міністерства освіти і науки України від 19.12.2018 № 1419 [5].

Зазначені вище документи є основою для розробки цілей і завдань формування базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що фахівці з фізичної терапії та ерготерапії є провідними спеціалістами з відновлення, корекції та підтримки рухових функцій. Вони володіють системними знаннями у сфері рухової діяльності людини. Від фахівців з фізичної терапії та ерготерапії залежить здоров'я і фізичний стан людей, які проходять спеціалізовану програму. Помилка фізичного терапевта може нашкодити людині. Тому професійна підготовка спрямована на розвиток високого рівня базових професійних компетенцій [2; 6; 10; 11]. Для визначення цілей і постановки завдань формування ключових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії були уточнені основні позиції ключових компетенцій на основі наукових праць вітчизняних і зарубіжних авторів, серед яких виділені дослідження Крупи В.В., Бугері Т. М., Ораховського В. Й., Міхеєнко О.І., Громкової М. Т., Фастівця А.В. та інших. На основі аналізу науково-методичної літератури представлені базові компетенції майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, що є необхідними для становлення професійної майстерності.

Мета статті. Мета дослідження полягає у визначенні базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії та їх ролі у становленні професійної майстерності, а також доцільності використання педагогічних підходів та виділенню основних організаційно-педагогічних умов формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основою професійної майстерності фахівців з фізичної терапії та ерготерапії є повноцінно розвинені базові компетенції [2; 6; 11].

Базові компетенції фахівців з фізичної терапії, формування яких на основі аналізу науково-педагогічної літератури [7; 8] віднесені нами до передумов становлення професійної майстерності, ми пропонуємо розглядати в системі наступних блоків: комунікативному, особистого удосконалення, когнітивному, інформаційному, емоційно-вольовому, соціальному та особистісному. Зміст блоків представлено відповідними задачами.

Комунікативний блок:

- розробити програму навчальних курсів по розвитку комунікативних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії;
- організувати теоретично-практичні семінари з розвитку комунікативних компетенцій майбутніх фахівців з фізичної

терапії та ерготерапії;

- планувати семінарські і практичні заняття з дисциплін на базах лікувально-профілактичних установ, в дошкільних установах інтегрованого типу.

Блок особистісного вдосконалення:

- забезпечити поглиблене вивчення матеріалу, а також навчання студентів умінь постановки проблеми, її аналізу, знаходження шляхів вирішення проблеми за допомогою організації предметних гуртків в позаурочний час.

Когнітивний блок:

- організовувати бесіди з майбутніми фахівцями з фізичної терапії та ерготерапії по заходам самовдосконалення;
- сприяти самостійним рішенням комунікативних завдань студентами в професійних ситуаціях (бази лікувально-профілактичних установ, будинки милосердя та інші).

Інформаційний блок:

- сприяти набуттю нових знань і розуміння в сфері фізичної терапії та ерготерапії, використовуючи інформаційні технології;
- здійснювати інтерактивний діалог в єдиному інформаційному просторі для отримання, аналізу і збору інформації з фізичної терапії та ерготерапії і обміну нею, а також розвиток комунікаційних зав'язків.

Емоційно-вольовий блок:

- забезпечувати отримання знань про професійні психологічні стани;
- створювати уявлення про свої почуття, почуття волі, психічні стани;
- навчати майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії навичкам і умінням самоконтролю під час того чи іншого психічного стану.

Соціальний блок:

- навчати майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії навичкам вербальної рефлексії;
- використовувати ігрові технології для розвитку соціальної компетенції майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії;
- використовувати метод проектів у розвитку з соціальної компетенції майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії.

Особистісний блок:

- організувати бесіди з майбутніми фахівцями з фізичної терапії та ерготерапії «Про роль самоаналізу і самооцінки в становленні майбутнього фахівців з фізичної терапії та ерготерапії»;
- здійснити методичні заняття по знайомству з найпростішими методами самоперевірки і визначення рівня різних комунікативних компетенцій;
- здійснити підбір засобів і методів, які дозволять виховати у майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії стійке прагнення до вивчення спеціальних дисциплін і інтерес до майбутньої професії.

У кожному з блоків виділені основні складові базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, а також мету і завдання їх розвитку (таблиця 1).

Таблиця 1

Основні складові, мета і завдання розвитку базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії

Блок	Основні складові ключових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії	
Комунікативний	Самоконтроль у спілкуванні з пацієнтами різних нозологічних груп	Володіння спеціальною термінологією
	<u>Мета:</u> виховання потреби розвивати здатність до самоконтролю як необхідного елементу успішності в своїй професійній діяльності. <u>Завдання:</u> організовувати і проводити практичні заняття, що сприяють розвитку самоконтролю, в лікувально-профілактичних установах, корекційних школах; сформулювати необхідні знання та навичок самоконтролю.	<u>Мета:</u> забезпечення отримання знань і володіння необхідною спеціальною термінологією в області педіатрії, геріатрії, неврології, психіатрії, онкології та ортопедії. <u>Завдання:</u> сприяти отриманню знань в області спеціальної термінології; забезпечити використання спеціальної термінології в практичній діяльності.

Особистого вдосконалення	Саморозвиток	Самоактуалізація і самопрезентація
	<u>Мета:</u> розвиток мотивації до удосконалення своїх особистих і професійних якостей. <u>Завдання:</u> створити предметні гуртки по поглибленому вивченню цікавих студенту тем; створити проблемні гуртки, що сприяють розгляду теми з різних ракурсів, а також стимулюють активність і пізнавальний інтерес студентів.	<u>Мета:</u> - формування і розвиток якостей, необхідних для готовності до самопрезентації; розвиток прагнення до професійної діяльності, до виконання основних обов'язків, творче ставлення до праці. <u>Завдання:</u> створити уявлення про комунікаційні технології і прийоми самопрезентації; сприяти оволодінню прийомами самопрезентації; надати можливість самоактуалізації через різноманітні форми активності і діяльності на практичних заняттях.
Когнітивний	Впевненість у собі	Мотивація
	<u>Мета:</u> забезпечити оволодіння повним обсягом професійних навичок і вмінь, передбачених програмою навчання, що сприяють швидшому оволодінню загальними здібностями професійної діяльності в умовах оновлення техніки і технологій. <u>Завдання:</u> виявити особливості та соціально психологічні фактори динаміки впевненості в собі; організувати спеціалізовані тренінги, що враховують індивідуальні особливості студентів.	<u>Мета:</u> розвивати активний інтерес до професії, професійної діяльності в лікувально-профілактичних установах та корекційних школах. <u>Завдання:</u> сприяти формуванню потреби самостійно поглиблювати професійні знання; сприяти формуванню поведінкових орієнтацій професійного напруження за допомогою рішення пізнавальних завдань проблемного характеру.
Інформаційний	Вербальна і невербальна комунікація	Самокритика і самовдосконалення в професійної діяльності
	<u>Мета:</u> досягти оволодіння студентами глибоких і міцних знань, вмінь і навичок в області вербальної і невербальної комунікації з пацієнтами/клієнтами різних нозологічних груп. <u>Завдання:</u> сформулювати знання про особливості вербального і невербального спілкування з пацієнтами/клієнтами різних нозологічних груп; за допомогою спеціальних умов навчити вирішувати практичні завдання вербального та невербального спілкування з пацієнтами/клієнтами різних нозологічних груп.	<u>Мета:</u> розвивати і вдосконалювати ціннісні орієнтації, які забезпечують професійну стійкість студентів. <u>Завдання:</u> навчити прийомам самокритики; дати повний обсяг професійних знань, умінь і навичок.
Емоційно-вольовий	Емоційна стійкість	Саморегуляція
	<u>Мета:</u> формування і розвиток емоційно-вольових якостей, що сприяють успішному оволодінню професією. <u>Завдання:</u> забезпечити отримання знань про різні емоційні стани; - сприяти розвитку емоційно-вольових якостей в умовах, наближених до професійної діяльності.	<u>Мета:</u> формування і розвиток здатності до саморегуляції, що впливає на ефективну професійну діяльність. <u>Завдання:</u> сприяти розвитку здатності до саморегуляції в різних ситуаціях і з пацієнтами різних нозологічних груп; навчити прийомам саморегуляції.
Соціальний	Емпатія	Комунікативна толерантність

	<u>Мета:</u> виховання почуття професійного боргу і відповідальності за свої професійні вчинки. <u>Завдання:</u> створити педагогічні умови, що сприяють розвитку емпатії; - розробити практичні рекомендації з розвитку емпатії.	<u>Мета:</u> формування психологічної готовності до розуміння і прийняття неналежної конкретній людині думки, поведінки, способу життя. <u>Завдання:</u> визначити критерії сформованості комунікативної толерантності; сприяти розвитку комунікативної толерантності, використовуючи індивідуальну характеристику студента.
Ос бовий	Самоаналіз і самооцінка	
	<u>Мета:</u> формування потреби самоаналізу і адекватної самооцінки. <u>Завдання:</u> забезпечити отримання об'єктивної інформації про обрану професію, що містить її характеристику; сформувати необхідні знання та навички з самоаналізу і самооцінки.	

Провідні дидактики сучасності постійно звертають увагу на необхідність встановлення інтеграційних зв'язків між елементами системи змісту освіти. Предметна структура будь-якого навчального плану приховує у собі небезпеку через те, що ціле буде заслонене його окремими частинами. Для уникнення цієї небезпеки, необхідно забезпечити при побудові будь-якої освітньої системи синтез, інтеграцію, з'єднання частин у ціле. Питання про комплексність та системність у побудові змісту навчання і в організації самого навчального процесу ще не розв'язане. Розробка цієї проблеми йде, в основному, шляхом дослідження зв'язків між навчальними предметами в рамках окремих циклів дисциплін. Сьогодні робляться спроби до здійснення більш складних і глибоких рівнів інтеграції в освіті, насамперед на основі здійснення паралельно з інтеграцією змісту освіти, інтеграції всіх компонентів навчального процесу, що характеризується фактичною реалізацією принципу єдності змістової та процесуальної сторін навчання. Проглядається тенденція до більш глибокої інтеграції теоретичних дисциплін з продуктивною діяльністю. Потреба в такій інтеграції викликана тим фактом, що знання, одержувані студентами, неміцні, оскільки не підкріплені практичною діяльністю. І зворотний ефект: практичні навички, не підкріплені теоретичною (необхідною і достатньою) базою, обмежені в можливостях їх використання [4].

Фахівцями в галузі інтегративного змісту освіти підкреслюється, що у змісті навчання майбутніх фахівців з фізичної терапії необхідно забезпечити синтез, інтеграцію, об'єднання частин в єдине ціле. При цьому науковець зауважує: якщо тенденція диференціації науки знаходить конкретне втілення в дисциплінарній структурі навчального плану, то синтетичний аспект у змісті освіти сьогодні представлений недостатньо, внаслідок чого питання про комплексність і системність у побудові змісту навчання і в організації самого навчального процесу потребує подальшого дослідження.

Інтеграція є виразом єдності цілей, принципів і змісту організації процесу навчання і виховання, результат – базові компетенції. В сучасних умовах інтеграція наук і наукових знань з тенденції перетворюється в закономірність. Інтеграція призводить до підвищення рівня освітнього процесу за рахунок руху педагогічної системи до її більшої цілісності. Результатом інтеграції є сформовані базові компетенції в студентів [4].

Ми вважаємо необхідним виділення організаційно-педагогічних умов формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, які поділено на чотири групи:

1) організаційні: діалогізація взаємодії студентів, розширення сфери навчального спілкування за рахунок пролонгованих форм групової навчальної діяльності, що найбільш адекватно спрямовують майбутніх реабілітологів на гнучку реалізацію професійних функцій; активний професійний тренінг у реальних умовах взаємодії з пацієнтами на клінічних базах; розвиток активної пізнавальної та дослідницької позиції студентів;

2) змістовно-технологічні: інтегрування та структурування професійно-орієнтованих елементів знань; розвиток професійного мислення студентів на основі внутрішньопредметної та міжпредметної інтеграції змісту трьох циклів професійно-орієнтованих дисциплін: медико-біологічних, реабілітаційного спрямування, фізкультурно-спортивних; подолання фрагментарного, монопредметного характеру підготовки студентів; відмова від передачі абстрактних знань, відірваних від практики; співвіднесення навчальних ситуацій з реальною професійною діяльністю, перегляд підходів до організації самостійної роботи студентів, надання студентам інформаційного простору для самонавчання та самоконтролю; аналіз ситуацій професійної діяльності як одиниць професійного досвіду;

3) контрольні-оцінні: орієнтація студентів на самооцінку рівня професійної компетентності; експертно-часове оцінювання якості набутих знань, умінь і навичок студентів (їх системності, цілісності, мобільності);

4) акмеологічні: діагностика розвитку особистості студентів, зокрема їх процесуальних умінь: комунікативних, інтерактивних, перцептивно-рефлексивних, самопрезентаційних, організаційних [1; 3; 9].

Висновки і перспективи подальших досліджень. На основі проведеного дослідження базових компетенцій, важливих для становлення професійної майстерності майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, нами виділені, в системі наступних блоків, базові компетенції: комунікативному, особистого удосконалення, когнітивному, інформаційному, емоційно-вольовому, соціальному та особистісному. У кожному з блоків виділені основні складові базових компетенцій майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, а також мету і завдання їх розвитку. Ми вважаємо, що гармонійний розвиток базових компетенцій у майбутніх фахівців з фізичної терапії та ерготерапії є основою становлення їх професійної майстерності. Для формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії є необхідним встановлення інтеграційних зв'язків між елементами системи змісту освіти. Предметна структура будь-якого навчального плану приховує у собі небезпеку через те, що ціле буде заслонене його окремими частинами. Для уникнення цієї небезпеки, необхідно

забезпечити при побудові будь-якої освітньої системи синтез, інтеграцію, з'єднання частин у ціле. Питання про комплексність та системність у побудові змісту навчання і в організації самого навчального процесу ще не розв'язане. розробка цієї проблеми йде, в основному, шляхом дослідження зв'язків між навчальними предметами в рамках окремих циклів дисциплін. Фахівцями в галузі інтегративного змісту освіти підкреслюється, що у змісті навчання майбутніх фахівців з фізичної терапії необхідно забезпечити синтез, інтеграцію, об'єднання частин в єдиному цілому. Інтеграція є виразом єдності цілей, принципів і змісту організації процесу навчання і виховання, результат – базові компетенції. Також є необхідним виділення організаційно-педагогічних умов формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, які поділено на чотири групи: організаційні, змістовно-технологічні, контрольні-оцінні, акмеологічні.

Перспективними на наш погляд є дослідження психолого-педагогічних підходів, методів та принципів до формування базових компетенцій фахівців з фізичної терапії та ерготерапії, що є основою становлення професійної майстерності представлених спеціалістів.

Література

1. Бугеря Т. М. Використання міжпредметних зв'язків в удосконаленні навчальної діяльності майбутніх фахівців із фізичної реабілітації / Т. М. Бугеря // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – №3. – С. 10-12.
2. Герцик М. С. Вступ до спеціальностей галузі «фізичне виховання і спорт»: підручник / М. С. Герцик., О. М. Вацеба. – Харків : «ОВС», 2005. – 240 с.
3. Громкова М.Т. Психология и педагогика профессиональной деятельности: учеб. пособие для вузов / М. Т. Громкова. – Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2003. – 415 с.
4. Дмитрієва Н. С. Наукове обґрунтування застосування інтегративного підходу у підготовці фахівців з фізичної терапії. / Н. С. Дмитрієва, Ю. В. Копочинська // Молодий вчений. – 2018. – №12(64). – С. 420-424. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-96>
5. Дмитрієва Н. С. Професійна підготовка фахівців з фізичної терапії за допомогою синергетичного підходу / Н. С. Дмитрієва, Ю. В. Копочинська // Молодий вчений. – 2019. – №1(65). – С. 361-364. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-1-65-82>
6. Дубасенюк О.А. Професійна підготовка майбутнього вчителя до педагогічної діяльності: монографія. / О. А. Дубасенюк, Т.В. Семенюк, О.Є. Антонова - Житомир: Житомир. держ. пед. ун-т, 2003. – 193 с.
7. Зеер, Э.Ф. Личностно-развивающие технологии начального профессионального образования: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / Э.Ф. Зеер. – Москва: Издательский центр «Академия», 2010. – 176 с.
8. Зеер, Э.Ф. Модернизация профессионального образования: компетентностный подход: учеб. пособие. / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, Э. Э. Сыманюк. – Москва: Московский психологосоциальный институт, 2005. – 215 с.
9. Крупа В. В. Визначення сутності та змісту формування професійної компетентності майбутніх фахівців фізичної реабілітації. / В. В. Крупа // Педагогічні науки. Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України. Серія: Педагогічні та психологічні науки. – 2014. – № 4(73). – С. 176-187.
10. Міхеєнко О. І. Модель професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. / О. І. Міхеєнко, В. І. Котелевський // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 9. – С. 41-46.
11. Ороховський В. Й. Проблеми навчально-професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичної реабілітації. / В. Й. Ороховський, Л. О. Бурцева // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – № 5. – С. 195-198.
12. Фастівець А.В. Формування діагностичної компетентності майбутніх фахівців з фізичної реабілітації в процесі вивчення професійно-орієнтованих дисциплін: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. / А. В. Фастівець. – Полтава, 2015. – 22 с.

References

- 1.Buheria T. M. (2005) "The use of interdisciplinary connections in improving the educational activities of future specialists in physical rehabilitation", *Pedahohika, psykhohihiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, №3, pp. 10-12. [inUkrainian]
- 2.Hertsyk M. S. (2005) *Vstup do spetsialnostei haluzi "fizychnye vykhovannia i sport": pidruchnyk* [Introduction to the specialties of the field "Physical education and sports": a textbook], Kharkiv : "OVS", Kharkiv. [inUkrainian]
- 3.Hromkova M.T. (2003) *Psykhohohyia y pedahohyka professyonalnoi deiatelnosti: ucheb. posobyie dlia vuzov* [Psychology and pedagogy of professional activity: study. allowance for high schools], YuNYTY-DANA, Moscow. [in Russian]
- 4.Dmitriieva N. S., Kopochynska Yu. V. (2018) "Scientific substantiation of the application of the integrative approach in the training of specialists in physical therapy", *Molodyi vchenyi*. 2018. No 12. pp. 420-424. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-96> [inUkrainian].
- 5.Dmitriieva N. S., Kopochynska Yu. V. (2019) "Professional training of specialists in physical therapy with the help of synergetic approach" *Molodyi vchenyi*. 2019. №1(65). pp. 361-364. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2019-1-65-82> [inUkrainian].
- 6.Dubaseniyuk O.A., Semeniuk T.V., Antonova O.Ye. (2003) *Profesiina pidhotovka maibutnoho vchytelia do pedahohichnoi diialnosti: Monohrafiia* [Professional training of the future teacher for pedagogical activity: Monograph], Zhytomyr. derzh. ped. un-t., Zhitomir. [inUkrainian].

7. Zeer E. F. (2010) *Lychnostno-razvyvaiushchye tekhnolohyy nachalnoho professyonalnoho obrazovaniya: ucheb. posobyе dlia stud. vyssh. ucheb. zavedeni* [Person-developing technologies of initial vocational education: study. manual for student higher studying routine], Publishing Center "Akademiya, Moscow: [in Russian].
8. Zeer, E. F. Pavlova A. M. Symaniuk E. E. (2005) *Modernyzatsiya professyonalnoho obrazovaniya: kompetentnostnyy podkhod: ucheb. posobyе* [Modernization of vocational education: competency approach: study. allowance], Moskovskiy psikhologosotsyalnyy instytut, Moscow [in Russian].
9. Krupa V. V. (2014) *Vyznachennia sutnosti ta zmistu formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi rehabilitatsii*. [Determination of the essence and content of the formation of professional competence of future specialists in physical rehabilitation]. *Pedahohichni nauky. Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Seriya: Pedahohichni ta psikhologichni nauky*, No 4(73), pp. 176-187. [inUkrainian].
10. Mikheienko O. I. (2014) "Model of professional training of future human health experts to use health-enhancing technologies", *Pedahohika, psikhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2014. No 9. pp. 41-46. [inUkrainian].
11. Orokhovskiy V. Y. Burtseva L. O. (2009) "Probabilities of training and professional training of future specialists in physical rehabilitation", *Pedahohika, psikhologhiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*. 2009. No 5. pp. 195-198. [inUkrainian].
12. Fastivets A.V. (2015) *Formuvannia diahnostychnoi kompetentnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoi rehabilitatsii v protsesi vyvchennia profesiino-oriietovanykh dysyplin: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. ped. Nauk* [Formation of diagnostic competence of future specialists in physical rehabilitation in the process of studying professionally-oriented disciplines PhD thesis abstract]. *Poltava*, 22 p. [inUkrainian].

УДК: 796.012:371.612

Котко Д.М.,
доктор медичних наук, доцент
Гончарук Н.Л.,
старший викладач
Путро Л.М.,
кандидат біологічних наук, доцент
Шевцов С.М.
старший викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР МОТИВАЦІЇ НАСЕЛЕННЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В даний час прогрес науки і техніки вимагає від сучасної людини досконалості її фізичного стану. З однієї сторони збільшується навантаження на психічну, розумову і емоційну сфери, в той же час обмеження рухової активності сучасної людини стає особливістю нашого часу. Більшість громадян нашої країни, на жаль, не займається фізкультурою систематично. Причини цього дуже різноманітні: це і нерозуміння користі від фізичної активності, і обмеження матеріальних можливостей, брак вільного часу, деякі психологічні моменти, зокрема, як відсутність звички до занять. Більшість хворих шукають вирішення власних проблем в лікарняних закладах, ігноруючи можливість покращити здоров'я за допомогою фізичних вправ. Згідно літературних даних необхідна компенсація дефіциту рухової активності, за її відсутності настає розлад, дисгармонія складної системи організму людини.

Розглядається вплив фізичного навантаження на системи та органи. Показано позитивний вплив адекватного фізичного навантаження на організм людини, що диктує необхідність збільшення мотивації занять фізичною активністю різних вікових верств населення, зокрема молоді.

Ключові слова: рухова активність, мотивація до занять, вплив на організм людини.

Котко Д. Н., Гончарук Н. Л., Путро Л. М., Шевцов С. Н. Двигательная активность как важнейший фактор мотивации населения к здоровому способу жизни. В настоящее время в мире наблюдается прогресс науки и техники, который предъявляет современному человеку высокие требования к его физическому состоянию. С одной стороны увеличивается нагрузка на психическую, умственную и эмоциональную сферы, в то же время ограничение двигательной активности современного человека становится особенностью нашего времени. Большинство граждан нашей страны, к сожалению, не занимается физкультурой систематически. Причины этого весьма разнообразны, это и непонимание пользы от физической активности, ограничение материальных возможностей, недостаток свободного времени, некоторые психологические моменты, в частности, как отсутствие привычки к систематическим занятиям. Большинство больных людей ищут решение своих проблем только в лечебных учреждениях, игнорируя возможность улучшить здоровье физическими упражнениями. Согласно литературным данным необходима компенсация дефицита двигательной активности физическими упражнениями, в противном случае наступает расстройство, дисгармония сложной системы организма человека.

В работе рассматривается влияние физической нагрузки на различные системы организма. Показано положительное влияние адекватной физической нагрузки на организм человека, что диктует необходимость

увеличения мотивации занятий физической активностью разных возрастных слоев населения в том числе молодежи.

Ключевые слова: двигательная активность, влияние на организм человека, мотивация к занятиям

Kotko D., Goncharuk N., Putro L., Shevtsov S. Motor activity as the most important factor in motivating people to a healthy lifestyle. At present, the progress of science and technology requires from the modern man the perfection of his physical condition. One of the dominant features of our time is the restriction of motor activity of the modern man. On the one hand, the burden on the mental, mental and emotional sphere increases, while the restriction of motor activity of a modern person becomes a feature of our time. Most citizens of our country, unfortunately, do not practice physical education systematically. The reasons for this are very diverse, and this is a misunderstanding of the benefits of physical activity, the limitation of material opportunities, the lack of free time, some psychological moments, in particular, as lack of habit to occupations. Most sick people are looking for their own problems only in hospitals, ignoring the possibility of improving their physical fitness. According to the literature, compensation for motor activity deficit needs to be compensated, otherwise a disorder, disharmony of the complex system of the human body arises.

The paper considers the effect of physical activity on different systems of an organism. A positive effect of adequate physical activity on the human body is shown, which dictates the need to increase the motivation of occupations by physical activity of different age groups.

Keywords: physical activity, the impact on the human body.

Постановка проблеми. У зв'язку з прогресом в науці та техніці, збільшилась кількість людей фізично неактивних і зменшилось число фізично активних. Одна з домінуючих особливостей нашого часу - обмеження рухової активності сучасної людини. В минулому столітті робочі операції переважно здійснювались за рахунок м'язових зусиль, сьогодні – переважна більшість важких робіт автоматизована та механізована [1,2]. Літературні дані свідчать про те, що дефіцит фізичної активності сучасної людини порушує функціонування різноманітних систем організму, а в подальшому призводить до розвитку патологічних процесів. Недостатня рухова активність створює особливі неприродні умови для життєдіяльності людини, негативно впливає на структуру і функції всіх тканин організму людини. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшується ризик виникнення захворювань [4,5,6,7]. Необхідна компенсація дефіциту рухової активності, інакше настає розлад функціонування систем організму людини.

Організм людини отримує потік подразників (температура, сонячна радіація, вологість, виробничі шкідливі впливи тощо), які порушують сталість його внутрішнього середовища. Гармонійне існування людини в цих умовах можливе лише, якщо організм своєчасно реагує на дії довкілля відповідними пристосувальними реакціями. Отже, необхідно створювати мотивацію до занять фізичною активністю для людей різного віку.

Мета дослідження. Аналіз літератури та результатів власних досліджень щодо впливу фізичної активності на системи організму.

Методи і організація дослідження. Проаналізувати наукові джерела та особисті дані (результати дослідження 40 здорових людей від 20 до 30 років, які не займаються регулярною фізичною активністю і 40 людей цього ж віку, легкоатлетів-професіоналів) з вказаної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичні вправи - це своєрідні регулятори, що забезпечують управління життєвими процесами і збереження сталості внутрішнього середовища [3,4,5,6,7,8,9].

Механізм захисної дії фізичних вправ закладений в генетичному коді організму людини [14]. Доведено позитивний вплив адекватної фізичної активності на клітинному, органному та системному рівні організму людини. Фізичні вправи сприяють структурним і метаболічним змінам, які стимулюють ріст функціонального потенціалу клітин [10].

Обмін речовин (білки, жири і вуглеводи) є джерелом енергії для всіх життєвих процесів і функцій організму. Фізичні вправи або спорт підвищують активність обмінних процесів, тренують і підтримують на високому рівні механізми обміну речовин і енергії [10,11, 15].

Систематичні заняття спортом поліпшують кровопостачання мозку, загальний стан нервової системи на всіх її рівнях. При цьому відзначаються велика сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, оскільки нормалізуються процеси збудження і гальмування, що становлять основу фізіологічної діяльності мозку.

Під впливом фізичних навантажень значно підвищуються функції рецепторів. В результаті складна біологічна система нервової регуляції функціонує на більш високому рівні, прискорюється активність клітин головного мозку, вдосконалюються регуляторно-адаптаційні процеси.

Збільшується здатність і надійність ендокринних та імунних регуляторних впливів, що значно підвищує імунітет. Здійснюється різнобічний вплив на психічні функції, забезпечуючи їх активність і стійкість. Встановлено, що стійкість уваги, сприйняття, пам'яті знаходиться в прямій залежності від рівня різнобічної фізичної підготовленості [4,7,10, 19].

М'язова активність спричиняє зміни функцій сенсорних систем, збільшується рівень функціонування підкоркових утворень, що відповідають за роботу, наприклад, органів чуття (слух, рівновага, смак) або керують життєво важливими функціями (дихання, травлення, кровопостачання). Це активізує загальні захисні сили організму, зменшує ризик виникнення різних захворювань [4,6,7].

Під впливом фізичної активності відбувається біоморфоз серцево-судинної системи. Згідно літературних даних в судинній системі визначається підвищення кровопостачання її тканин та органів [10,16]. Збільшується інтенсивність метаболічних процесів в міокарді, покращуються процеси реполяризації та деполаризації, збільшується скоротлива функція міокарда, серцевий викид як закономірний наслідок загального метаболізму. В умовах спокою та у випадку стандартних фізичних навантажень частота серцевих скорочень і артеріальний тиск у тренуваних людей менше, ніж у нетренуваних

(табл.1,2), що свідчить про підвищення резерву адаптації під впливом фізичних навантажень [6,7,8,10,16].

Таблиця 1

Показники числа серцевих скорочень (пошт / хв) в умовах спокою

Тренований організм		Нетренований організм	
Чоловіки	жінки	Чоловіки	жінки
50-60	60-70	70-80	75-85

Таблиця 2

Показники артеріального тиску під час та після фізичних навантажень

Стан	АТ у людей	
	Тренованих	Нетренованих
Інтенсивна фізична робота	Максимальний АТ підвищується до 200 мм рт. ст. і більше, може довго триматися.	Максимальний АТ спочатку підвищується до 200 мм рт. ст., потім знижується в результаті втоми серцевого м'яза. Може настати непритомність.
Після роботи	Тренованих	Нетренованих
	Максимальний та мінімальний АТ швидко приходять в норму.	Максимальний і мінімальний АТ довго залишаються підвищеними.

Фізична робота сприяє загальному розширенню кровоносних судин, нормалізації тону їх м'язових стінок, поліпшенню живлення і підвищенню обміну речовин в стінках кровоносних судин. При роботі оточуючих судини м'язів відбувається масаж стінок судин. Кровоносні судини, що проходять через м'язи (головного мозку, внутрішніх органів, шкіри), масажуються за рахунок гідродинамічної хвилі від почастішання пульсу і за рахунок прискореного струму крові. Все це сприяє збереженню еластичності стінок кровоносних судин і нормальному функціонуванню серцево-судинної системи без патологічних відхилень [1,2,8,16]. Кров в організмі людини виконує транспортну, регуляторну та захисну функції. Регулярні заняття фізичними вправами або спортом збільшують кількість еритроцитів та гемоглобіну в них, що також підвищує резерв адаптації [6].

Заняття фізичними вправами покращують діяльність респіраторної системи і позитивно впливають на її функції. Під впливом регулярних занять фізичними вправами дихальна система в цілому функціонує краще. В організм поступає більша кількість кисню і підвищується активність окислювально-відновних процесів [2].

Під впливом фізичних вправ збільшується частота дихання: у спокої це 12–18 дихальних рухів (циклів вдих-видих) за хвилину, а під час роботи 40–90 дихальних рухів. Це стосується і глибини дихання: у спокої об'єм повітря, який вдихається або видихається за один вдих або видих складає 0,5 літра, а в період напруженої м'язової роботи 2–3 літри. Розширюються кровоносні судини легень та дихальних шляхів, прискорюється швидкість току крові по судинах цих органів.

Посилена діяльність дихальної системи під час роботи забезпечує підвищення споживання організмом кисню: у спокої організм споживає 250–350 мл кисню за хвилину, а при м'язовій роботі досягає до 4 л/хв [6].

Систематичні заняття фізичними вправами сприяють зростанню потужності і величини м'язів [1]. У процесі роботи посилюється кровопостачання м'язів, поліпшується регуляція їхньої діяльності нервовою системою, відбувається зростання м'язових волокон, тобто збільшується маса м'язів [12,17,18]. Здатність до фізичної роботи, витривалість є результатом тренування м'язової системи. Під впливом тренування кістки стають міцнішими і більш стійкими до навантажень і травм [15,16,17,18,19,20].

Фізичні вправи можуть використовуватись в комплексі з лікувальними заходами при хворобах різних систем організму. Наприклад, вони впливають на перебіг обмінних процесів, а отже на здійснення функцій внутрішніх органів. Дихальні рухи м'язів грудної клітки та черевного преса сприяють нормальній діяльності органів дихання, кровообігу і травлення. Різномісна м'язова діяльність підвищує працездатність організму. При цьому зменшуються енергетичні витрати організму на виконання роботи. Отже, фізичні вправи є ефективним засобом вдосконалення всіх систем організму. [15, 17,18,19,20].

Висновки. На наш погляд широке розповсюдження знань про особливості впливу рухової активності серед населення є одним з найважливіших факторів до занять фізичними вправами. Фізична активність має значення в формуванні здорової особистості в сучасному світі прогресу та наукових досягнень. Для досягнення високого рівня медичної культури особистості необхідно розуміння значення рухової активності.

Фізичне тренування сприяє підвищенню імунітету, збереженню здоров'я, підвищує стійкість організму до несприятливих факторів довкілля (хвороб, зокрема онкологічних, радіації, коливань температури, атмосферного тиску тощо), збільшує резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження. Все це в кінцевому підсумку сприяє високій активності людини, збільшенню тривалості її творчого життя.

Література

1. Богдановська Н. В. Вплив оздоровчої аеробіки на функціональний стан організму жінок 20–30 років / Н. В. Богдановська // Вісник запорізького національного університету. – Запоріжжя, 2013. – № 1 (10). – С. 89–93.
2. Вілмор Дж.Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
3. Котко Д.М. Порівняльна характеристика змін електрокардіограми у легкоатлетів різної кваліфікації /Д.М. Котко, Н.Л. Гончарук, Л.М. Путро // «Спортивна медицина та фізична реабілітація», 2017. - №2. - с.55-61.
4. Кремер, У. Дж. Эндокринная система, спорт, двигательная активность /У.Дж.Кремер, А.Д. Рогол. – К: Олимп. лит., 2008. – 364с
5. Мякинченко Е. Б. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : учеб. пособ. для студентов вузов физ. культуры / Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 304 с.
6. Назар П.С. Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту //П.С.Назар, О.О.Шевченко, Т.П.Гусев. – К: Олімп.літ-ра, 2013. – 328с.
7. Назар П.С. Возрастные особенности двигательной активности // П.С.Назар, Д.Н.Котко, Е.А.Шевченко, Т.И.Чабан, М.М.Левон //К: ООО «Издательство «Сталь», 2014 – 232с.
8. Прийменко Л. О. Вплив занять оздоровчою ходьбою на серцево-судинну систему студентів спеціальної медичної групи // Л.О.Прийменко / II Всеукраїнська науково-практична конференція «Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення», Харків, 2016. - С.140-146.
9. Путро Л.М. К вопросу о необходимости применения иммуномодуляторов в практике спорта при напряженных физических нагрузках / Л.М.Путро, Д.Н.Котко, Н.Л. Гончарук //«Спортивна медицина та фізична реабілітація» - 2017.-№2.- с.27-32
10. Синиця Т.О. Характеристика функціонального стану жінок першого зрілого віку під впливом фізичних навантажень// Т.О.Синиця / «Актуальні проблеми фіз. Вихов-ня різних верств населення», Харків, 2016.- с.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of β -adrenergic signaling in PGC-1 α -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab. 314:E1–E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. Med. Sport Sci. 51:33–49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. J. Physiol. 570:611–627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J.. 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. PLoS ONE 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J.. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 α -b protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. J. Appl. Physiol. 119:374–384.
16. Golbidi S., and Laher I.. 2012. Exercise and the cardiovascular system. Cardiol. Res. Pract. 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J.. 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 α protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. Sci. Rep. 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. Epigenetics 9:1557–1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T. 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. J. Mol. Psychiatry 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K.. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, Physiol. Rep, 6 (5), 2018, e136246

Reference

1. Bogdanovska N.V. (2013), "Influence of recreational aerobics on the functional state of the organism of women 20-30 years", Bulletin of the Zaporizhzhya National University., Zaporozhye, No. 1(10), pp.89-93.
2. Wilmore J.H. and Costill D. L. (2003), "Physiology of Sports", K.: Olympic literature, 2003. 655 p.
3. Kotko D.M., Goncharuk N.L. and Putro L.M. (2017), "Comparative characteristics of changes in the electrocardiogram in athletes of different qualifications": "Sports Medicine and Physical Rehabilitation", №2, pp.55-61.
4. Kremer, U. J. and Rogol A.D. "Endocrine system, sport, motor activity" (2008), K: Olympus. Lit., 364p.
5. Myakinchenko E. B. and Shestakova M. P. (2002), "Aerobics. Theory and methods of conducting classes: a manual for students of higher educational institutions of physical culture", M.: SportAcademPress, 304 p.
6. Nazar P.S., Shevchenko O. O. and Gusev T.P. (2013), "Medico-biological basics of physical culture and sports", K: Olympus, 328p.
7. Nazar P.S., Kotko D.N., Shevchenko O. O. and Levon M.M. (2014), "Age features of motor activity", K: LLC "Publishing house" Stal", 232p.
8. Prymenko L.O. (2016), "Influence of taking health-improving walking on the cardiovascular system of students of a special medical group", II All-Ukrainian Scientific and Practical Conference "Actual Problems of Physical Education of Different Populations", Kharkiv, pp.140-146.

9. Putro L.M., Kotko D.N. and Goncharuk N.L. (2017), "On the question of the necessity of using immunomodulators in the practice of sport under intense physical stresses", "Sports Medicine and Physic. Rehabilitation", №2, pp.27-32.
10. Sinitsa T.O. (2016), "Characteristics of the functional state of women of the first mature age under the influence of physical activity": "Actual problems of physical education of different sections of the population", Kharkiv, pp.167-173.
11. Brandt N., Nielsen L., Thiellesen Buch B., Gudiksen A., Ringholm S., Hellsten Y., et al. 2017. Impact of β -adrenergic signaling in PGC-1 α -mediated adaptations in mouse skeletal muscle. Am. J. Physiol.-Endocrinol. Metab. 314:E1-E20.
12. Daly R. 2010. The effect of exercise on muscle mass and bone geometry during different stages of growth. Med. Sport Sci. 51:33-49.
13. D'Antona G., Lanfranconi F., Pellegrino M. A., Brocca L., Adami R., Rossi R., et al. 2006. Skeletal muscle hypertrophy and structure and function of skeletal muscle fibres in male body builders. J. Physiol. 570:611-627.
14. Egan B., O'Connor P. L., Zierath J. R., and O'Gorman D. J., 2013. Time course analysis reveals gene-specific transcript and protein kinetics of adaptation to short-term aerobic exercise training in human skeletal muscle. PLoS ONE 8:e74098 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0074098>.
15. Gidlund E., Ydfors M., Appel S., Rundqvist H., Sundberg C. J., and Norrbom J.. 2015. Rapidly elevated levels of PGC-1 α -b protein in human skeletal muscle after exercise: exploring regulatory factors in a randomized controlled trial. J. Appl. Physiol. 119:374-384.
16. Golbidi S., and Laher I.. 2012. Exercise and the cardiovascular system. Cardiol. Res. Pract. 2012:210852 <https://doi.org/10.1155/2012/210852>.
17. Granata C., Oliveira R. S. F., Little J. P., Renner K., and Bishop D. J., 2016. Sprint-interval but not continuous exercise increases PGC-1 α protein content and p53 phosphorylation in nuclear fractions of human skeletal muscle. Sci. Rep. 2017:44227
18. Lindholm M. E., Marabita F., Gomez-Cabrero D., Rundqvist H., Ekström T. J., Tegnér J., et al. 2014b. An integrative analysis reveals coordinated reprogramming of the epigenome and the transcriptome in human skeletal muscle after training. Epigenetics 9:1557-1569.
19. Morgan J. A., Corrigan F., and Baune B. T., 2015. Effects of physical exercise on central nervous system functions: a review of brain region specific adaptations. J. Mol. Psychiatry 3:3 <https://doi.org/10.1186/s40303-015-0010-8>.
20. Reitzner S. M., Norrbom J., Sundberg C. J., Gidlund E.-K.. Expression of striated activator of rho-signaling in human skeletal muscle following acute exercise and long-term training, Physiol. Rep, 6 (5), 2018, e13624.

УДК 796.012.3:796.015.4.063.

Красілов А.Д.
старший викладач кафедри ТМФВ,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Скрипка І.М.
кандидат наук з фізичного виховання та спорту,
Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми
Чхайло М.Б.
доцент кафедри ТМС, Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка, Суми

ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ШКОЛЯРІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ЗАСОБАМИ БОРТЬБИ САМБО

У статті розглянуто питання, які стосуються дослідження ефективних шляхів покращання стану здоров'я школярів за допомогою програмування змісту оздоровчих занять з самбо. Визначено, що впровадження засобів боротьби у процес фізичного виховання школярів забезпечують їх гарну силову підготовку та особливу увагу серед дітей набуває саме боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Розроблена методика оздоровчих занять з елементами самбо для школярів середніх класів, спрямованої на підвищення рівня їх фізичної підготовленості. Встановлено, що фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

Ключові слова. самбо, школярі, оздоровчі заняття, фізичні якості.

Красілов А.Д., Скрипка І.М., Чхайло М.Б., Повышение уровня физической подготовленности школьников общеобразовательных учебных заведений средствами борьбы самбо. В статье рассмотрены вопросы, касающиеся исследования эффективных путей улучшения состояния здоровья школьников посредством программирования содержания оздоровительных занятий по самбо. Определено, что внедрение средств борьбы в процесс физического воспитания школьников обеспечивают их хорошую силовую подготовку и особое внимание среди детей приобретает именно борьба самбо, занятия этим видом единоборств учит детей самоконтроля, дисциплины и, конечно укрепляет здоровье. Разработана методика оздоровительных занятий с элементами самбо для школьников средних классов, направленной на повышение уровня их физической подготовленности. Установлено, что физкультурно-оздоровительные занятия с элементами самбо, которые проводились в режиме учебного дня привели к улучшению скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств учащихся.

Ключевые слова: самбо, ученики, оздоровительные занятия, физические качества.

Krasilov A. Skripka I., Chhailo N. Improvement of the level of physical fitness of schoolchildren of general educational institutions by means of struggle sambo. The article deals with issues related to the study of effective ways to improve the health of schoolchildren through the programming of the content of health training sessions with sambo. It is determined that the introduction of means of struggle in the process of physical education of schoolchildren provides their good strength training and special attention among children acquires precisely the struggle of sambo, occupation this type of uniforms teaches children self-control, discipline and, of course, strengthens health. The technique of health classes with elements of sambo for middle school students aimed at increasing their physical fitness level is developed. When forming the content of recreational activities, the following was taken into account: the level of development in children of motivational priorities and the level of formation and development of physical fitness; determination of proper norms of intensity of physical activity depending on the level of somatic health of students; the choice of the ratio of means of different orientation in lessons with junior schoolchildren. The main purpose of the methodology is to expand and replenish the stock of motor skills and skills, to study the elements of sambo to further improve the skills of self-defense and the development of vital skills and abilities. It was established that physical culture and health classes with elements of sambo that were conducted in the mode of the school day led to improvement of speed-strength qualities, high-speed, coordination qualities of students.

Keywords: sambo, students, recreational classes, physical qualities.

Постановка проблеми. Беручи до уваги той факт, що кількість школярів з відхиленням у стані здоров'я збільшується (Н.Р. Закаляк, 2018, І.В. Потапчук, 2016, І.М. Коваленко, 2016), пошук шляхів оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми шкільного віку є актуальним (І.М. Коваленко, 2015; І.П. Масляк, 2012, 2007; С. Мудрик, 2012). В дослідженнях науковців (І.М. Коваленко, 2014, 2012; О.В. Андреева 2003, В. В. Слюсарчук, 2014) підтверджено актуальність програмування змісту занять фізичними вправами, як ефективного шляху підвищення фізичного здоров'я учнів та підвищення рівня їх фізичної підготовленості. На ефективності застосуванні та впровадженні новітніх оздоровчих програм та технологій в процес фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів та включення до їх змісту елементів різних видів спорту наголошують дослідження І. І. Вовченко, 2013; Ю. М. Мороз, 2014; Т.М. Бала, І.П. Масляк, 2017, А.В. Гете, 2017). Одноборства в усіх країнах світу мають велику популярність і слугують одним із засобів підготовки учнів, як фізично так і психологічно. Одноборства відмінно розвивають реакцію дитини та допомагають підвищити самооцінку дитини, а заняття різновидами боротьби фізично і духовно вдосконалюють дітей. Так наприклад в останній час особливої уваги серед дітей набуває боротьба самбо, заняття цим видом одноборств вчить дітей самоконтролю, дисципліни і, звичайно зміцнює здоров'я. Але в дослідженнях останніх років недостатньо інформації щодо використання засобів самбо як засобу підвищення рівня розвитку фізичних якостей учнів (В. О. Гаврилюк, 2011, І.М. Скрипка, С.В. Чередніченко, 2017). Усе це вказує на перспективу ефективного застосування засобів боротьби самбо) для вирішення оздоровчих завдань в процесі фізкультурних занять з учнями школи.

Наведене вище свідчить про актуальність визначення впливу засобів самбо на підвищення рівня розвитку фізичних якостей школярів.

Мета дослідження: розробити та обґрунтувати зміст фізкультурно-оздоровчих занять з самбо та визначити їх вплив на підвищення фізичної підготовленості школярів середніх класів

Завдання дослідження:

1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково методичної літератури з проблеми організації секційних та фізкультурно-оздоровчих занять з одноборств.
2. Експериментально обґрунтувати ефективність застосування в системі позаурочних занять з учнями середніх класів розробленої методики фізкультурно-оздоровчих занять з самбо.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз рухової активності молодших школярів, стану здоров'я дають нам підставу стверджувати, що в значній частині учнів зацікавленість до занять спортом, фізичною культурою та взагалі мотивація до здорового способу життя знижується. Так, навіть при наявності інформації стосовно застосування засобів одноборств в фізичній культурі школярів з метою підвищення рівня їх рухової активності, відсутні дані щодо їх впливу на формування життєво необхідних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей під час позаурочних занять в режимі навчального дня школи.

Згідно з рекомендаціями фахівців при розробці змісту оздоровчих занять з самбо основні завдання занять передбачали:

- підвищення здатності організму протидіяти травмам та захворюванням;
- підвищення зацікавленості учнів до єдиноборств та різних видів рухової діяльності;
- залучення учнів до здорового способу життя;
- створення оптимальних умов для формування здорового організму школярів;
- сприяння навчанню елементів самбо для подальшого удосконалення навичок спортивної боротьби;

На заняттях з самбо з школярами визначено мінімальні фізичні навантаження. Учні в яких рівень здоров'я відповідав низькому рівню інтенсивність фізичного навантаження при виконанні аеробних фізичних вправ була оптимальною при ЧСС 125–135 уд.·хв⁻¹; учні з рівнем фізичного здоров'я нижче за середній – 136–145 уд.·хв⁻¹; для учнів з середнім рівнем фізичного здоров'я – 146–155 уд.·хв⁻¹; для учнів з вище середнім та високим рівнем фізичного здоров'я – 156–160 уд.·хв⁻¹;

Під час розробки змісту оздоровчих занять із елементами самбо до уваги брали рекомендації фахівців та науковців із теорії фізичного виховання та спорту (О.Ю. Ажиппо, 2015, І.П. Масляк, 2016, К.В. Ананченко, 2016, Г. М. Арзютов, 2001; Ю. А. Шулика, 2006; В. Б. Шестаков, 2008 та ін.). З урахуванням їх рекомендацій щодо побудови змісту тренувальних та оздоровчих занять в річному тренувальному циклі було розроблено зміст та структура річного циклу оздоровчих занять для школярів середніх класів із пріоритетним використанням елементів самбо. Основною метою занять з самбо, перш за все це активізації розумової діяльності впродовж другої половини дня на основі рухової активності, зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості; організація корисного та цікавого дозвілля; підвищення опору організму до захворювань. Під час занять з самбо учні експериментальної групи (ЕГ) вивчали *техніку боротьби в стійці*, що включає розучування основних положень в стійці та різні варіанти захоплень. А також учні середніх класів розучували елементарні технічні дії в партері та стійці (вивчення утримання в партері та вихід з нього, кидки – задня підсічка, кидок через стегно, больові та задушливі прийоми). В заключній частині занять для збереження контингенту дітей на заняттях використовували різновиди рухливих ігор із елементами одноборств. Використання ігор-борця включали в себе: ігри в торкання, ігри з атакуючими захопленнями, які допомагали сформувати в учнів технічні навички і уміння до боротьби.

Для обґрунтування ефективності методики фізкультурно-оздоровчих занять з елементами самбо провели порівняння динаміки фізичних якостей молодших школярів ОГ і ГП. Результати проведених досліджень засвідчили, що у дітей ГП приріст результатів, що характеризують розвиток швидкісно-силових, швидкісних, координаційних здібностей незначний (табл. 1).

Таблиця 1.

Показники фізичної підготовленості школярів ОГ та ГП до та після експерименту, $X \pm m$

Група	«Човниковий біг 4×9 м», с		Стрибок у довжину з місця, см		Біг 30 м, с	
	До	після	До	після	до	після
ОГ хлопці (n=34)	13,32±0,12	12,35±0,13	137,5±1,8	147,9±1,8	7,11±0,10	6,2±0,10
ГП хлопці (n=37)	13,31±0,14	12,94±0,11	136,5±1,4	141,7±1,4	6,94±0,13	6,6±0,11
t	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05
ОГ дівчата (n=25)	13,35±0,12	12,53±0,13	129,3±0,9	139,2±1,0	7,18±0,10	6,33±0,09
ГП дівчата (n=34)	13,72±0,11	13,22±0,09	128,5±1,0	135,4±0,9	7,32±0,10	6,82±0,09
t	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05

Проте, після проведення експериментального дослідження ми зафіксували суттєві зміни розвитку рухових здібностей як у дівчаток, так і у хлопчиків ОГ у вправах, що характеризують швидкісні та швидкісно-силові здібності, зафіксовано достовірні відмінності в прирості результатів учнів ОГ у порівнянні з учнями ГП. Так, показники середніх результатів свідчать, що хлопчики ОГ покращили результати стрибка у довжину з місця за період експерименту з 137,5±1,81 см до 147,9±1,84 см (табл. 1). З таблиці 1 бачимо, що у дівчаток ОГ результат стрибка у довжину становив до експерименту 129,3±0,90, після експерименту – 139,2±0,99 см. У школярів ГП за період експерименту зміни незначні у порівнянні з ОГ: так хлопчики покращили показник на 4,1 %, у дівчаток на – 5,8 % (p<0,05) (табл. 1).

Після застосування розробленої методики у учнів ОГ в результатах човникового бігу відзначається тенденція до росту цього параметра. На початку експериментального дослідження у хлопчиків ОГ і ГП середній показник у виконанні цієї вправи відрізнявся на 0,1 с., а в кінці експерименту хлопчики ОГ пробігли дистанцію достовірно краще порівняно з ГП. За період експерименту дівчата ГП покращили результат з 13,72±0,11 до 13,22±0,09 сек., у дівчаток ОГ спостерігаються більші зміни – 0,8 с, що вказує на статистично достовірну різницю між показниками ОГ і ГП після проведення експерименту (p<0,05).

Як засвідчують результати тестування, у хлопчиків та дівчаток ОГ та ГП відбулись позитивні зміни швидкісних здібностей, однак якісні показники цих змін різні як у учнів ГП так, і у школярів ОГ. Так, у хлопчиків ГП приріст швидкісних здібностей за період експерименту складав лише 4,35 %, а в основній групі – 12,70 % (p<0,05). За час експерименту у дівчаток ОГ цей показник достовірно поліпшився на 0,7 с (p<0,05), а в учениць ГП час виконання контрольної вправи підвищився з 7,18±0,10 с. після 6,33±0,09 с, що на 0,4 с менше ніж учениці ОГ (рис. 1).

Висновки. Результати тестування фізичної підготовленості школярів протягом педагогічного експерименту дозволили виявити практично по всім компонентам розвитку фізичних якостей очевидні переваги школярів ОГ. Фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами самбо, які проводились в режимі навчального дня призвели до покращення швидкісно-силових, швидкісних, координаційних якостей учнів.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні особливостей розвитку фізичних якостей школярів засобами боротьби самбо в процесі секційних занять у школі.

Література

1. Васков Ю. В. Система фізичного виховання учнів спеціальних медичних груп. 1–4 класи. Харків, 2010. – 208 с
2. Коваленко І. М. Новітні підходи до програмування занять оздоровчої спрямованості у початковій школі / І. М. Коваленко // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теорет. журн.]. – Харків : ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 27–29.
3. Матросов С. О. Ефективність впровадження методики навчання спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання учнів 8–9-х класів / Матросов С. О., Скрипка І. М., Чередніченко С. В., Фесенко А. В. // Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка. 2018. – Т.1. – С. 95–99
4. Панкратіон: правила змагань / О. П. Мандрик, Р. В. Яковенко, О. А. Томенко [та ін.]. – К., 2015. – 68 с.
5. Согор О. Відмінності структури та змісту регламентації загальної діяльності у змішаних одноборствах / Согор

Олег, Пітин Мар'ян // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова., 2017. – Вип. 1 (82) – С. 62–67.

6. Согор О. Характеристика панкратіону в структурі змішаних однокласових / Согор Олег, Пітин Мар'ян // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб наук. праць. – Житомир: Вид-во ФОП Євенок О. О., 2016. – Вип. 2. – С. 198–203.

7. Скрипка І. М. Обґрунтування методики занять з панкратіону для учнів молодших класів / Скрипка І. М. Чередніченко С. В., Шахматенко О. Ю. // Матеріали XVIII Міжнародної наук.-практич. конф. Молодих учених. – Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка – Т.1. – С. 134-137

8. Effect of taekwondo on musculoskeletal system of primary school age children / O.Tomenko, L.Kirichenko, I.Skrypka, Y.Kopytina, A.Burla // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. - #17 (3). – p.1095-1100.

References

1. Vas'kov YU. V. (2010) "Systema fizychnoho vykhovannya uchniv spetsial'nykh medychnykh hrup. 1–4 klasy". Kharkiv. – pp.. 208.

2. Kovalenko I. M. (2010) "Novitni pidkhody do prohramuvannya zanyat' ozdorovchoyi spryamovanosti u pochatkoviy shkoli", // Slobozhans'kyi nauko-sportyvny visnyk : [nauk.-teoret. zhurn.]. – Kharkiv : KHDAFK, 2010. – № 4. – pp. 27–29.

3. Matrosov S.O., Skrypka I.M., Cherednichenko S.V., Fesenko A.V. (2018). "Efektyvnist' vprovadzhennya metodyky navchannya sportyvnoho oriyentuvannya u protses fizychnoho vykhovannya uchniv 8-9-kl klasiv", // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktich. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko, no.1. – pp. 95-99

4. O. P. Mandrik, R. V. Yakovenko, O. A. Tomenko. (2015) "Pankration: pravyla zmahan' ". – pp. 68.

5. . Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2017). "Vidminnosti struktury ta zmistu rehlamentatsiyi zahal'noyi diyal'nosti u zmishanykh odnobarstvak" // Naukovyy chasopys NPU imeni M.P. Drahomanova., no. 1 (82). pp. 62–67.

6. Sohor Oleh, Pityn Mar"yan (2016). "Kharakterystyka pankrationu v strukturi zmishanykh odnobarstvak " // Fizychna kul'tura, sport ta zdorov"ya natsiyi: zb nauk. prats'. – Zhytomyr: Vyd-vo FOP Yevenok O. O., no. 2., pp. 198–203.

7. Skripka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Programma dlya kruzhka, fakul'tativa, seksii - Obshchaya fizicheskaya podgotovka s elementami pankrationu dlya uchashchikhsya 1-4 klassov", - summy, 63 p.

8. Skripka I.M., Cherednichenko S.V. (2017). "Primeneniye elementov pankrationu v protsesse fizicheskogo vospitaniya mladshikh shkol'nikov", // Nauchnyy zhurnal "Molodoy uchenyy", no/ 3.1 (43.1). pp. 250-254.

9. Skrypka I.M., Lapyts'kyi V.O., Prymenko L.A. (2018). "Vykorystannya nespetsyfichnykh zasobiv fizychnoho vykhovannya shkol'nyariv na urokakh fizychnoy kul'tury " // Naukovyy chasopys NPU M.P. Drahomanova., no. 6(100)., pp.. 71-74.

10. Skrypka I. M., Cherednichenko S. V., Shakhmatenko O. YU. (2018) "Obgruntuuvannya metodyky zanyat' z pankrationu dlya uchniv molodshykh klasiv" // Materialy XVIII Mizhnarodnoyi nauk.-praktich. konf. Molodykh uchenykh. – Sumy: SumDPU imeni A.S. Makarenko., no.1., pp. 134-137

11. Ananczenko K. V. (2015), "Fun forms of martial arts in positive enhancement of all dimensions of health and survival abilities", // Proceedings of the 1st World Congress on Health and Martial Arts in Interdisciplinary Approach, Czestochowa, Poland. – Warsaw : Archives of Budo, pp. 32-39.

УДК 37(09)(477):796-057.874

Крук М. З.,

доцент кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення Житомирський державний університет імені Івана Франка

Ваколюк А. М.,

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання Рівненський державний гуманітарний університет

Колеснік І.В.,

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені Івана Франка

Айуниц В. І.,

викладач кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення, Житомирський державний університет імені Івана Франка

ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЗМІСТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ У ОСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ В РАДЯНСЬКИЙ ПЕРІОД

У статті проаналізовано завдання та зміст уроків фізичної культури у навчальних планах та програмах з фізичного виховання в окреслений період, виявлено тенденції та протиріччя становлення та розвитку уроку фізичної культури як основної форми фізичного виховання в українських закладах освіти у 20-80-ті рр. минулого сторіччя.

Певна система фізичного виховання у школах була створена в Україні за радянських часів, основною формою якої був урок фізичної культури. Вивчення процесу становлення і розвитку уроку фізичної культури, аналіз навчальних планів і програм, вміле використання даного досвіду дозволить, на нашу думку, суттєво вплинути на наукові розробки у галузі фізичного виховання. Досліджування здійснювалось на матеріалах теоретичних, методичних праць та досвіду роботи загальноосвітніх шкіл колишньої УРСР.

Ключові слова: фізичне виховання, урок фізичної культури, комплекс ГПО, завдання, засоби, форми.

Крук Н. З., Ваколюк А. Н., Колесник И. В., Айунц В. И. Исторические аспекты развития содержания физического воспитания школьников в образовательных заведениях Украины в советский период. В статье сделан анализ задач и содержания уроков физической культуры в учебных планах и программах по физическому воспитанию в определённый период, определены тенденции и противоречия становления и развития урока физической культуры, как основной формы физического воспитания в украинских образовательных заведениях в 20-80 гг. прошлого века.

Определённая система физического воспитания в школах была создана в Украине в советский период, основной формой которой был урок физической культуры. Изучение процесса становления развития урока физической культуры, анализ учебных планов и программ, умелое использование этого опыта позволит, по нашему мнению, существенно повлиять на научные разработки в области физического воспитания.

Исследование проводилось на теоретических, методических трудах и опыте работы общеобразовательных школ бывшей УССР.

Ключевые слова: физическое воспитание, урок физической культуры, комплекс ГТО, задачи, средства, формы.

Kruk M., Vakolyuk A., Kolesnik I., Ayuntc V. Historical aspects of development of content of physical education of schoolchildren in educational institutions of Ukraine in the Soviet period. The article analyzes tasks and content of physical education lessons in curricula and programs of physical education in the defined period, reveals tendencies and contradictions of formation and development of a physical education lesson as a main form of physical education in Ukrainian educational institutions in 20-80's of the last century. Economic hardships have greatly shifted accents of education, leaving behind problems of physical education. A modern school, due to excessive saturation of curricula, insufficient funding, can not successfully implement a process of physical education of pupils. This state of affairs requires a scientific substantiation of a problem of physical education in educational institutions, search for ways of its solving and implementing of results of theoretical research into a practice.

A certain system of physical education at schools was created in Ukraine in Soviet times, a main form of which was a physical culture lesson. Studying the process of formation and development of a physical culture lesson, analysis of curricula and programs, a skillful use of this experience may significantly affect the scientific developments in a field of physical education.

The research was carried out on materials of theoretical, methodological works and experience of work of secondary schools of the former USSR. It is clear that when designing the Soviet experience of creating principles of physical education, improving its content, one should avoid complete unification. We also took into account the presence of a significant practical ethnopedagogical work in fields of physical education, tempering, ecological culture of the body, etc. in historical past of Ukrainian people

Key words: physical education, a physical culture lesson, complex of (Ready for Labor and Defense), tasks, means, forms.

Постановка проблеми. Економічні негаразди значно змістили акценти виховання, у результаті чого проблеми фізичного виховання віддалилися на останній план. Сучасна школа, у зв'язку з надмірною насиченістю навчальних програм, недостатнім фінансуванням, ще не може успішно здійснювати процес фізичного виховання учнів.

Такий стан речей вимагає наукового обґрунтування проблеми фізичного виховання у навчально-виховних закладах, пошуку шляхів її вирішення та втілення результатів теоретичних досліджень у реальну практичну площину.

20-80-ті рр. минулого сторіччя – це радянський період розвитку національної системи фізичного виховання. Оскільки, як політична і територіально-адміністративна одиниця УРСР остаточно встановилася на центральних українських землях у грудні 1919 року, а початок 90-х років характеризуються проголошенням Україною своєї незалежності, соціально-економічними й політичними зрушеннями в країні, що детермінували освітню реформу, набуттям чинності Закону України “Про освіту” (1991), активним упровадженням нових навчальних програм із предмету “Фізична культура” відповідно до Державного стандарту базової і повної загальної середньої освіти.

Певна система фізичного виховання у школах була створена в Україні за радянських часів, основною формою якої був урок фізичної культури. Вивчення процесу становлення і розвитку уроку фізичної культури, аналіз навчальних планів і програм, вмиле використання даного досвіду дозволить, на нашу думку, суттєво вплинути на наукові розробки у галузі фізичного виховання.

Отже, актуальність вищеназваної проблеми, недостатня її розробленість в історико-педагогічній науці, важливість вивчення досвіду організації фізичного виховання у закладах освіти України в окреслений період й зумовили вибір теми нашої статті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз історіографії проблеми дослідження дає підстави стверджувати про значний пласт історико-педагогічних напрацювань, зокрема, питання історії української школи і педагогіки висвітлювались, зокрема, у публікаціях В. Кравця (1994), В. Майбороди (1997), Н. Гулана (2000), О. Любара (2001), М. Стельмаховича (2003), Т. Федоренка (2003), О. Сухомлинської (2005), Л. Березівської (2008), М. Левківського (2011) та інших.

Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури відображені у дослідженнях С. Кириченко (1997), О. Вацеби (1997), Е. Приступи (1999), О. Винничука (2001), Р. Тягура (2014) та інші. Їхні результати засвідчують, що в українських закладах освіти нагромаджено певний позитивний досвід впровадження фізичного виховання на уроках фізичної культури.

Метою статті є теоретичний аналіз навчальних планів і програм за якими працювали заклади освіти в Україні у 20-80-ті рр. XX ст. та державних документів, що визначали завдання та зміст радянської системи фізичного виховання і суттєво

вплинули на становлення та розвиток шкільної системи фізичного виховання, зокрема, на урок фізичної культури, як її основної форми. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз документів та законодавчих актів, узагальнення наукової і методичної літератури, порівняльний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз особливостей використання в сучасній науково-методичній літературі терміну “фізична культура” вказує на наявність певних суперечностей. Фахівці дають різні його визначення. Нами термін “фізична культура” трактується, як історично зумовлену діяльність людей з використанням фізичних вправ, а також результати такої діяльності. Формулювання даного визначення є ключовою передумовою розробки теорії фізичної культури, адже воно акцентує увагу на її головних специфічних характеристиках, а також дає можливість з єдиних позицій визначати її зміст, завдання, сутність різних форм, як складових системи фізичного виховання, зокрема шкільної [8].

Освітні процеси у будь-яку з історичних епох розвитку суспільних відносин завжди є відображенням загального стану розвитку культури й суспільства, і тому специфіка вітчизняної освіти – це віддзеркалення розвитку держави. Зміст і практика освіти залежать від державних інтересів, від суспільно-політичного життя в країні і розглядаються у самому широкому соціокультурному контексті й у нерозривному зв'язку з усім процесом соціалізації людей. Саме тому аналіз освітньої політики держави у певний історичний період логічно провести у контексті аналізу суспільно-політичного, економічного й соціокультурного рівня розвитку держави [6].

Слід зазначити, що у дослідженнях сучасних українських істориків педагогіки, досліджуваний нами період функціонування та розвитку освіти розглядається у контексті одного тривалого періоду, що характеризується пануванням тоталітарної комуністичної ідеології. Без сумніву, всі ці роки освіта у Радянській Україні була заідеологізованою та заполітизованою, однак за сімдесят років у СРСР змінювалися політичні, економічні, педагогічні умови, що, своєю чергою, зумовлювало зміни й у розвитку освіти.

У державних документах радянської влади вказувалося на важливу роль фізичної культури і спорту у справі будівництва соціалістичного суспільства. Вони розглядалися вагомим засобом оздоровлення населення, його гармонійного розвитку, підготовки до праці і захисту здобутків революції, виховання народу в дусі комунізму. Створення організаційних основ та органів керівництва фізкультурним рухом стало одним із завдань державного будівництва.

Протягом усієї історії радянського фізкультурного руху комуністична партія одноособово намагалась спрямовувати розвиток фізичної культури і спорту. Розглядаючи фізичну культуру і спорт як складову частину нової соціалістичної культури, як цілеспрямований засіб комуністичного виховання більшовицька партія в директивних документах визначала організаційні основи, завдання та зміст радянської системи фізичного виховання.

Декрети з охорони здоров'я, декрети “Про єдину трудову школу”, “Про обов'язкове навчання військового мистецтва” та інші були необхідними передумовами для докорінних змін у галузі фізичного виховання. Ці декрети 20-х років були спрямовані на охорону здоров'я дітей та підлітків, на поліпшення роботи санаторіїв і будинків відпочинку. У цих документах одне з головних місць було відведене фізичному вихованню в системі охорони здоров'я.

Відомо, що у процесі фізичного виховання школярів застосовують різні форми організації занять: уроки, фізкультурні заходи в режимі дня, заняття спортивних гуртків і секцій, спортивні змагання та інші. Такі форми тісно переплітаються і становлять систему, яка забезпечує організовану роботу з фізичного вдосконалення учнів. Основною формою роботи з фізичного виховання є урок фізичної культури, де учні оволодівають програмним матеріалом і здобувають найнеобхідніші знання, набувають умінь і навичок, що забезпечують їхній фізичний і загальний розвиток та зміцнюють здоров'я [1].

Саме відсутність програмного забезпечення у реалізації змісту фізичного виховання характеризує перші повоєнні роки в галузі народної освіти, та й, власне, майже весь період становлення фізичного виховання у закладах освіти України в 20-х роках ХХ ст.

Влітку 1920 р. Наркомос вперше видав навчальний план єдиної семирічної трудової школи на 1920-1921 навчальний рік. Оскільки до плану не було відповідної пояснювальної записки, то на місцях його розуміли по-різному, вносячи певні зміни. З огляду на недосконалість і невизначеність даного навчального плану немало шкіл України взагалі працювали за навчальними планами Наркомосу РРФСР.

Оскільки з 1923 року Вища рада з фізичної культури (ВРФК) вимагала обов'язкового введення уроку фізкультури до всіх навчальних планів, то в губернських та окружних відділах народної освіти почали створювати навчальні програми з фізкультури для шкіл-семирічок. Програма з фізкультури, затверджена окружним ВНО (за нею, наприклад, працювали у трудових школах Житомирської округи) складалась з декількох частин: загальних вимог до окремих вправ, біологічних особливостей дітей різного віку, схем уроків для початкових та середніх класів. У пояснювальній записці висвітлювались загальні концептуальні положення та вимоги до процесу фізичного виховання у початковій школі [4].

Із середини 20-х рр. в країні був розгорнутий рух за ліквідацію “фізкультурнеграмотності”, який супроводжувався залученням широких верств населення до спортивних секцій, роз'ясненням оздоровчої та виховної ролі занять фізичними вправами. Але фізичне виховання школярів мало ряд недоліків: не були чітко визначені зміст, методи і форми фізкультурної роботи школи, невизначеними були також і перспективи їх подальшого розвитку.

Всі ці проблеми знайшли своє відображення у постанові ЦК КПРС від 13 липня 1925р. “Про завдання партії в галузі фізичної культури”. Постанова слугувала імпульсом до розробки нової, єдиної, обов'язкової для всіх “Програми для трудових шкіл”, яка б усунула різнобій у методах роботи з фізичного виховання. Навчальні програми та вказівки до їх реалізації для шкільного віку розроблялися Наркоматом охорони здоров'я разом з Наркомосом і затверджувались ВРФК. Губернським РФК розробка програм не дозволялася, вони могли тільки аналізувати та пристосовувати їх до місцевих умов, не порушуючи принципової сутності.

Програма з фізичної культури 1927 року була покладена в основу для всіх подальших програм з фізичного виховання у школах України. Автори програми намагалися поставити конкретні завдання з фізичного виховання учнів, визначити засоби і методи проведення уроку фізичної культури; були названі форми організації занять. Засобами для реалізації основних завдань фізичного виховання слугували природні рухи: біг, ходьба, метання, рівновага, опір, виспи, лазіння, танці, плавання, біг на лижах та ковзанах, прогулянки, рухливі ігри.

У даній програмі урок гімнастики визначався як "чітко регламентоване заняття фізичними вправами, зміст та порядок проведення яких залежить від педагога". У програмі вперше вимагалось, щоб робота з фізичної культури у школах I ступеня проводилась "як обов'язкові навчальні години не менше 3 разів на тиждень в кожній групі". Проте цього не було зроблено[9].

Крім того, уроки фізичної культури мали пов'язуватися із загальноосвітніми комплексами, за якими в той час працювали школи. В освітньо-виховному аспекті вважалося, що такий урок є ближчим і цікавішим для дитини, а також забезпечує можливість краще засвоїти ту чи іншу тему, яка проробляється в класі.

На заняттях з фізкультури інструктори намагалися подавати фізичні вправи, які максимально нагадували ті трудові процеси, перелік яких був поданий у програмі з трудових навчання. Слід також зазначити, що фізкультура у школах кінця 20-х років перейшла з "кустарного засобу в плановий характер", тобто видавалися спеціальні плани, які перероблялися на концентри і затверджувалися окружними РК та методичним комітетом НКО[10].

Але, як і в кожній галузі, у фізичному вихованні в цей час існували певні перегини. Деякі фахівці наполягали на відмові від використання досягнень минулого в галузі фізичного виховання школярів, відкидаючи деякі види спорту тільки тому, що вони виникли і розвивалися у минулому. Фізичні вправи замінялися трудовими рухами, наприклад, ударом молота по ковадлу.

У 1928-1929 рр. Наркомос УСРР неодноразово переглядав навчальні програми, складав їх різні варіанти, але всі вони мало чим відрізнялись від попередніх, оскільки складені були на основі комплексно-проектної системи, в яких комплекси замінялись проектами.

На початку 30-х рр. партійні органи засудили комплексні програми і Наркомосу було запропоновано розпочати розробку програм, які б базувалися на принципі предметності навчання. Постанови 1931 та 1932 років вимагали перебудови навчального процесу на основі нових навчальних програм. Урок фізичної культури, якому загрожувала серйозна небезпека бути розчиненим в різних заходах з гігієнізації, був визнаний основною формою навчання учнів.

Важливим внеском у створення системи фізичного виховання у початковій та середній школі стало введення комплексу "Готовий до праці та оборони СРСР", затвердженого у 1931 році, який допоміг ліквідувати розбіжності в засобах і методах фізкультурної роботи. Постанови ЦК комуністичної партії та введення комплексу ГПО свідчать про початок нового етапу, етапу розвитку системи фізичного виховання учнів. Все це створило передумову для введення у 1932 році в школах країни стабільної програми з фізичної культури, яка здійснювалась на систематичному проведенні уроків.

У пояснювальній записці до цієї програми розкривались місце, форми та зміст предмету "фізична культура" в школі, планування уроку, форми контролю за засвоєнням навчального матеріалу. За обов'язкову була прийнята схема уроку, яка складалася з 4 частин. За цією схемою урок поділявся на такі частини: втягувальна (5 хв.), загальнопідготовча (10-15 хв.), основна (20-25 хв.) та заключна (3-5 хв.). Загальна тривалість уроку 45 хвилин [4].

До нової програми додатково були введені такі завдання, як повідомлення школярам елементарних знань у галузі фізичної культури, а також проведення практичних занять з надання першої медичної допомоги при нещасних випадках. Саме до цієї програми вперше були включені єдині нормативні вимоги, складені на основі комплексу ГПО.

Планування уроків фізичної підготовки здійснювалось за роками навчання із схематичним розподілом на 4 навчальні квартали з обліком сезонності і вікових особливостей учнів. Виконання навчального плану та програм було обов'язковим для кожного викладача фізкультури, а контроль покладался на адміністрацію школи.

Невиконання будь-якої частини програмного матеріалу могла бути виправдана лише особливо поважними причинами. Такими визнавались, насамперед, кліматичні і топографічні умови. Слід зазначити, що брак устаткування, інвентаря не вважались поважними причинами, в таких ситуаціях радились заміняти один прилад іншим, наприклад, канат заміняти жердиною тощо. Все це засвідчує, що школа стала на шлях уніфікації.

У другій половині 30-х років зросла масовість фізкультурного руху, значно підвищилась майстерність українських спортсменів, розширялась мережа дитячих спортивних шкіл. Спорт став пронизувати і шкільну фізичну культуру. Все це знайшло своє відображення у навчальній програмі 1937 року. Вперше в шкільній програмі з фізичної культури з'являються вправи на кільцях, паралельних брусах і перекладині, опорні стрибки через гімнастичного коня, елементи акробатики. Навчальний матеріал в ній класифікувався вже не за основними рухами, а за видами спорту. Враховуючи різні умови проведення уроків фізкультури, програмний матеріал був поділений на дві частини: основну і додаткову.

Основний матеріал з фізичної культури був розрахований на використання найпростіших приладів з абсолютною більшістю учнів. Засвоєння додаткового матеріалу потребувало більш складного обладнання, який пропонувався тільки за окремими розділами і міг бути використаний за вибором вчителя, але при обов'язковій умові повного засвоєння відповідних розділів. Для оцінювання засвоєного матеріалу вчителем проводилися контрольні вправи і приймалися відповідні заліки.

Водночас навчальна програма передбачала і загальну фізичну підготовку. У цьому зв'язку в ній досить широко були представлені підготовчі вправи, вправи на гімнастичній драбині, вправи з набивним м'ячем, піднімання та перенесення тягарів.

У 1939 році у зв'язку із ускладненням міжнародної ситуації шкільні програми з фізичної культури були переглянуті у напрямку їх тотальної воєнізації. Перед загальноосвітніми школами було поставлене завдання більш широкого використання

засобів фізичного виховання з метою зміцнення обороноздатності країни. У програми з фізичного виховання учнів була включена початкова військова підготовка та формування вмінь рукопашного бою. Початкова школа мала стати першою ланкою такої підготовки.

Після закінчення війни в Україні розпочалась велика робота по відбудові народного господарства, відновленню роботи загальноосвітньої школи. Передбачалась відбудова і будівництво шкільних приміщень, значне розширення мережі шкіл і збільшення числа учнів у них. У 1949 р. в країні було здійснено перехід до загальної обов'язкової семирічної освіти.

З 1954 р. Міністерство освіти України приступило до впровадження в загальноосвітніх школах виробничого навчання, маючи на меті поєднання загальноосвітньої підготовки з підготовкою до практичної діяльності в різних галузях народного господарства.

В кінці 50-х років починаються теоретичні і експериментальні пошуки шляхів вдосконалення змісту шкільної освіти. У зв'язку з цим вивчалось широке коло питань, зокрема, залежність змісту освіти від рівня і характеру розвитку економіки, науки, техніки і культури, особливості вікового розвитку учнів на різних ланках навчання, принципи побудови програм виховної роботи та ін. [3]

Відтак, історично значущим та стратегічним документом, який повною мірою відображав життєві потреби соціалістичної держави, визначав не лише найважливіші принципи функціонування системи освіти, а й її структуру та зміст був закон "Про зміцнення зв'язку школи з життям і про подальший розвиток системи народної освіти в країні", тези якого були прийняті на пленумі ЦК КПРС у 1958 році [7].

Згідно із цим законом замість загальної обов'язкової семирічної освіти було рекомендовано запровадити загальне обов'язкове восьмирічне навчання для дітей і підлітків віком від 7 до 15–16 років; восьмирічна школа вважалася неповною середньою загальноосвітньою трудовою політехнічною школою, де навчально-виховна робота мала будуватися на поєднанні вивчення основ наук, політехнічного навчання і трудового виховання, широкого залучення школярів до доступних у їх віці форм суспільно корисної праці.

У нормативно-правових документах та педагогічній пресі наголошувалося на необхідності підвищення авторитету фізичної культури, створення у середовищі учнів атмосфери змагань, організації занять так, щоб "вони давали більше морального задоволення, радісних емоційних переживань; ... щоб уроки фізичної культури були повноцінними в усіх відношеннях, щоб жодна хвилинка не витрачалась не продуманно" [2].

Як наслідок цього, 1959 року ЦК КПРС і Рада Міністрів СРСР прийняли постанову "Про керівництво фізичною культурою і спортом в країні", відповідно до якої "більш доцільною, що відповідає сучасним умовам, формою організації фізкультурного руху є громадські організації, і перш за все, профспілки і комсомол" [7].

Становленню "фізичної культури" як навчального предмета у школі сприяв наказ "Про заходи щодо поліпшення фізичного виховання в школах і педагогічних навчальних закладах СРСР" (1959 р.). Розглядаючи фізичну культуру як один із важливих засобів виховання, покращення здоров'я і всебічного фізичного розвитку учнів і студентів, підготовки їх до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини, наказ зобов'язував керівництво педагогічних навчальних закладів звернути увагу саме на цю ділянку роботи. Для прикладу, відзначено роботу керівництва шкіл: "багато директорів шкіл, намагались подолати недоліки щодо фізичного виховання учнів, усвідомивши, що недооцінка цього предмету ускладнює весь навчально-виховний процес, перешкоджає підвищенню свідомої дисципліни учнів і їх успішності" [1].

У наступні декілька років (1960–1963 рр.) було прийнято кілька постанов, які не стосувалися безпосередньо предмету "фізична культура", проте все ж таки внесли певні корективи у його викладання.

Одним з наслідків реформи 1964 р. стало одержавлення фізичної культури і спорту, що проявлялося в активній підтримці системи фізичної культури та спорту з боку держави, масовості фізкультурного руху та розвитку власних методик тренування і спортивних систем.

Зважаючи на факт поглиблення проблем із здоров'ям учнів, у 1966 р. Міністерство охорони здоров'я УРСР видало наказ "Про заходи щодо подальшого розвитку лікувальної фізкультури і лікарського контролю за фізичним вихованням населення", у якому було надано рекомендації з питань лікарсько-педагогічного контролю за фізичним вихованням учнів [5].

Ще одним важливим документом для розвитку змісту "фізичної культури" як навчального предмета стало Положення "О физическом воспитании учащихся общеобразовательных школ", та введене в дію 1971 р. У документі конкретизовано завдання, перелік документації, зміст та особливості організації фізичного виховання у школі; виділено форми та відповідальних за його здійснення. У положенні конкретизовано тлумачення поняття "фізичне виховання", що розглядалося як "органічна частина радянської системи виховання і навчання дітей, у процесі якого вирішуються завдання зміцнення їх здоров'я, розвитку фізичних здібностей, розширення функціональних можливостей організму, формування рухових навичок, удосконалюються моральні і вольові якості – патріотизм, колективізм, сміливість, рішучість, наполегливість, завзятість, цілеспрямованість" [5].

У 1972 р. було введено оновлений комплекс ГПО, що відповідав новим завданням системи фізичного виховання. Кожна ступінь Всесоюзного фізкультурного комплексу складалася з чотирьох основних розділів: "Знання", "Уміння", "Вимоги до рухового тижневого режиму", "Види випробувань і норми".

На початку 80-х років була прийнята Постанова Ради Міністрів СРСР "Про подальший підйом масовості фізичної культури та спорту", на виконання якої були запроваджені нові форми масової спортивної роботи. Так, у країні почали створюватися фізкультурно-оздоровчі комплекси (ФОК); стали проводитися масові змагання "Тато, мама і я – спортивна сім'я", а також "Тиждень пловця", "Тиждень лижника" і т. д. [2].

У матеріалах Всесоюзної наради з розвитку масової фізичної культури у школах, що відбулася у 1987 р. наголошувалося на тому, що позакласною та позашкільною фізкультурно-оздоровчою і спортивною роботою охоплено 69 %

учнів, водночас зазначалося й недостатнє використання потенціалу фізичних вправ для підвищення рухової активності та профілактики захворювань учнів. Відтак, мова йшла про вдосконалення форм і методів навчальної, позакласної та позашкільної роботи з фізичного виховання.

Таким чином, у період з 1959 р. по 1991 р. були прийняті закони, постанови та рішення, якими радянський уряд намагався привернути увагу до проблем фізичної культури як навчального предмета, однак все це здійснювалось у контексті завдань фізичного розвитку особистості у цілому, у напрямі підготовки особистості до життя і суспільної праці.

Висновки. Загалом тенденція до воєнізації була характерною для школи 30-х років. Впровадження спочатку комплексу ГПО, а пізніше БГПО, розробка навчальних програм на їх основі – яскраве цьому свідчення. Урок був визнаний основною формою фізичного виховання в школі. Усі уроки фізичного виховання проводилися за єдиним планом, єдиною схемою; чітко визначення змісту і методів, за якими він проводився, свідчить про те, що етап становлення системи фізичного виховання у загальноосвітніх школах України завершився, і розпочався етап його розвитку.

Позитивними тенденціями у післявоєнний період було намагання на рівні держави організувати та впорядкувати фізкультурно-оздоровчу роботу, підготувати відповідні кадри, зміцнити спортивно-матеріальну базу школи. Проте були і негативні сторони: зведення її до організаційно-господарських питань, ідея масовості залучення до фізичної культури без реального врахування індивідуальних та вікових особливостей учнів.

Узагальнюючи викладене вище, можна констатувати, що зміни у програмах з навчального предмета "фізична культура" у загальноосвітній школі у 1959–1991 рр. зазнавали змін у контексті суспільно-політичних та соціокультурних подій у країні та обумовлювалися прийнятими урядовими та партійними документами у галузі освіти.

Зрозуміло, що проектуючи радянський досвід створення засад фізичного виховання, вдосконалення його змісту, слід уникати повної його уніфікації. Також належить брати до уваги наявність в історичному минулому українського народу значного практичного етнопедагогічного доробку в галузі фізичного виховання, загартування, екологічної культури тіла тощо.

Перспективи подальших досліджень. Як бачимо із вище написаного, досліджування здійснювалось на матеріалах теоретичних, методичних праць та досвіду роботи загальноосвітніх шкіл колишньої УРСР, тому перспективним напрямком подальших досліджень можна вважати вивчення процесу становлення та розвитку різних форм фізичної культури та, зокрема, уроку фізкультури у школах на західноукраїнських теренах і їх порівняльний аналіз.

Література

1. Бондаревський Е. Я., Кадетова А. В. О школьных программах по физкультуре. // Физкультура в школе. – 1987, № 3. – с. 31-35.
2. Ваколюк А. М. Формування на уроках фізичної культури процесу навчання у загальноосвітніх школах України (50-80-ті рр. XX ст.) / А. М. Ваколюк // Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки: збірник наукових праць / За ред. проф. Анатолія Ситченка. – №3 (54), вересень 2016. – Миколаїв: МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2016. – С. 286-289.
3. Кравець В. Історія української та зарубіжної педагогіки. Навчальний посібник для студентів навчальних закладів та університетів. Т., "Тернопіль", 1994 р. – 359 с.
4. Крук М. З. Шкільна фізична культура в Україні (20-30-ті рр. XX ст.) / Микола Крук : Навчально-методичний посібник. – Житомир : Вид-во ЖДУ, 2011. – 215 с.
5. Кулик В. В. Про завдання фізкультурних організацій республіки по виконанню постанов ЦК КПРС, Ради Міністрів СРСР та постанови ЦК КП України і Ради Міністрів УРСР "Про заходи подальшого розвитку фізичної культури і спорту" / В. В. Кулик // Спорт. газ. – 1966. – № 137. – С. 2–4.
6. Петренко О. Б. Гендерний вимір шкільної освіти в Україні (XX століття) : монографія / О. Б. Петренко. – Рівне : Вид. Олег Зень, 2010. – С. 15.
7. Про керівництво фізичною культурою і спортом в країні: Постанова ЦК КПРС і Ради Міністрів СРСР від 9 січня 1959 року // 36. наказів та інструкцій Міністерства освіти УРСР. – 1959. – № 1. – С. 23–27.
8. Сутула В. О. Про сутність поняття фізичної культури / В.О. Сутула, А.Х. Дейнеко, О.І. Булгаков // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. - №3. – С. 218-221.
9. Філь М. "Фізична культура за новими програмами масових шкіл" // Шлях освіти. – № 5-6, 1929. – с. 128-138.
10. Центральний державний архів вищих органів влади і управління (ЦДАВОВУ) ф-166, оп.9, спр. 1384, арк.8.

References

1. Bondarevskyi E. Ya., Kadetova A. V. (1987) O shkol'nyh programmah po fizkul'ture [About school programs in physical education]. Fizkul'tura v shcole [Physical education at school], no.3, pp 31-35.
2. Vakoliuk A. M. (2019). Formuvannia na urokakh fizychnoi kultury protsesu navchannia u zahalnoosvitnikh shkolakh Ukrainy (50-80-ti rr. KhKh st.) [Formation at the lessons of physical culture of the process of studying in secondary schools of Ukraine (50-80-ies of the XX century.)]. Naukovyi visnyk Mykolaivskoho natsionalnoho universytetu imeni V.O. Sukhomlynskoho. Pedagogichni nauky: zbirnyk naukovykh prats [Scientific herald of VNO Nikolaev National University Sukhomlynsky Pedagogical sciences: a collection of scientific works]. No.3 (54), Mykolaiv: the Ministry of Science of Ukraine. VO Sukhomlynsky, pp. 286-289.
3. Kravets V. (1994). Istoriia ukrainiskoi ta zarubizhnoi pedahohiky. Navchalnyi posibnyk dlia studentiv navchalnykh zakladiv ta universytetiv [History of Ukrainian and foreign pedagogy. A manual for students in universities and universities]. Ternopil: Ternopil, P. 359.
4. Kruk M. Z. (2011). Shkilna fizychna kultura v Ukraini (20-30-ti rr. KhKh st.) [School physical culture in Ukraine (20-30's of the twentieth century)]. Navchal'no-metodychnyy posibnyk [Educational and methodical manual]. Zhytomyr: ZHDU, P. 215.

5.Kulyk V. V.(1966). Pro zavdannia fizkulturnykh orhanizatsii respubliky po vykonanniu postanov TsK KPRS, Rady Ministriv SRSR ta postanovy TsK KP Ukrainy i Rady Ministriv URSR "Pro zakhody podalshoho rozvytku fizychnoi kultury i sportu" [About the task of physical culture organizations of the republic in implementing the resolutions of the Central Committee of the CPSU, the Council of Ministers of the USSR and the decree of the Central Committee of the CP of Ukraine and the Council of Ministers of the UkrSSR "On Measures for the Further Development of Physical Culture and Sports"]. Sports newspaper, no.137, pp.2-4.

6.Petrenko O. B.(2010). Hendernyi vymir shkilnoi osvity v Ukraini (KhKh stolittia):monohrafiia [Gender dimension of school education in Ukraine (XX century) : monograph]. Rivne: Oleg Zen, P. 15.

7.Pro kerivnytstvo fizychnoiu kulturoiu i sportom v kraini: Postanova TsK KPRS i Rady Ministriv SRSR vid 9 sichnia 1959 roku [About the management of physical culture and sports in the country: the Resolution of the Central Committee of the CPSU and the Council of Ministers of the USSR of January 9, 1959]. Zb. nakaziv ta instruktzii Ministerstva osvity URSR [Zb. orders and instructions of the Ministry of Education of the USSR]. No 1, pp.23-27.

8.Sutula V. O., Deineko A.Kh., Bulhakov O.I.(2016). Pro sutnist poniattia fizychnoi kultura [About the essence of the notion of physical culture].Sportyvnyi visnyk Prydniprovia [Sports Herald of the Dnieper]. No. 3, pp. 218-221.

9.Fil M.(1929). Fizychna kultura za novymy prohramamy masovykh shkil [Physical culture under the new programs of mass schools]. Shliakh osvity [The way of education]. No. 5-6, pp. 128-138.

10. Tsentralnyi derzhavnyi arkhiv vyshchykh orhaniv vlady i upravlinnia (TsDAVOVU) f-166, op.9, spr. 1384, ark.8. [Central state archives of higher authorities of power and management (TsDAVOVU) f-166, op.9, sp. 1384, ark.8].

УДК 796.011.3-053.5:796.035-056.26

Кузнецова Л. І.,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання

Національний університет фізичного виховання і спорту України,
Бричук М.С.

кандидат географічних наук, викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України

Заяць Л.М.

старший викладач кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний університет фізичного виховання і спорту України

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ ДІТЕЙ З ІНВАЛІДНІСТЮ

В статті вказано ряд факторів, які визначають причини виникнення інвалідності. Висвітлено проблеми розвитку та нормального функціонування рухової сфери учнів з важкими порушеннями мови. Виявлено причини, що перешкоджають активній участі дітей з важкими порушеннями мови у фізкультурно-оздоровчих заходах, інтереси хлопчиків і дівчаток середніх класів з важкими порушеннями мови до виконання різноманітних видів фізичних вправ. Представлена реалізація фізкультурно-оздоровчих інтересів учнів з важкими порушеннями мови відносно форм занять фізичною культурою, вербально-реальне відношення хлопчиків і дівчаток з важкими порушеннями мови до фізкультурно-оздоровчих занять. Шляхом практичного експерименту виявлено мотиви і інтереси дітей з важкими порушеннями мови до фізкультурно-оздоровчих занять. Представлені у статті результати досліджень дозволяють констатувати позитивний вплив різноманітних видів рухової активності на психо-фізичний стан учнів та підтверджують той факт, що найважливішими характеристиками відношення учнів з важкими порушеннями мови до фізичної культури є їх пізнавальний інтерес до свого фізичного стану і засобів його оптимізації, а також міра інформованості з цих питань.

Ключові слова: діти з інвалідністю, фізкультурно-оздоровчі заходи, мотиви, інтереси, важкі порушення мови.

Кузнецова Л. И., Бричук М. С., Заяц Л. Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы детей с инвалидностью. В статье указаны ряд факторов, которые определяют причины возникновения инвалидности. Освещены проблемы развития и нормального функционирования двигательной сферы учащихся с тяжелыми нарушениями речи. Выявлены причины, препятствующие активной участи детей с тяжелыми нарушениями речи в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, интересы мальчиков и девочек средних классов с тяжелыми нарушениями речи к выполнению различных видов физических упражнений.

Представлена реализация физкультурно-оздоровительных интересов учащихся с тяжелыми нарушениями речи относительно форм занятий физической культурой, вербально-реальное отношение мальчиков и девочек с тяжелыми нарушениями речи к физкультурно-оздоровительным занятиям. Путем практического эксперимента выявлено мотивы и интересы детей с тяжелыми нарушениями речи к физкультурно-оздоровительным занятиям.

Представленные в статье результаты исследований позволяют констатировать положительное влияние различных видов двигательной активности на психофизическое состояние учащихся. Результаты так же подтверждают тот факт, что важными характеристиками отношения учащихся с тяжелыми нарушениями речи к физической культуре являются их познавательный интерес к своему физическому состоянию и средствам его оптимизации, а также степень информированности по этим вопросам.

Ключевые слова: дети с инвалидностью, физкультурно-оздоровительные мероприятия, мотивы, интересы,

тяжелые нарушения речи.

Kuznetsova L., Brychuk M., Zayats L. Organization of physical culture and recreation of children with disabilities.

The article identifies a number of factors that determine the causes of disability. Defined the concept of "people with disabilities". The problems of development and normal functioning of the motor sphere of students with severe speech disorders are covered. Revealed the reasons that prevent the active participation of children with severe speech disorders in sports and recreational activities, the interests of middle-class boys and girls with severe speech disorders to perform various types of physical exercises.

Presents the implementation of sports and recreational interests of students with severe speech disorders regarding the forms of physical education, verbal - the real attitude of boys and girls with severe speech disorders to physical education and recreational activities. Through a practical experiment, the motives and interests of children with severe speech disorders to physical education and health activities have been identified. According to the data obtained in the course of research, sports related to martial arts are attractive for boys - 2.17% (various types of wrestling, kickboxing, boxing, karate) and sports: football - 2.34%, basketball - 2.04%. For girls shaping is attractive - 2.56%, rhythmic gymnastics - 2.37%, swimming - 2.23%.

The research results presented in the article allow to state the positive influence of various types of physical activity on the psycho-physical state of students and confirm the fact that the most important characteristics of the attitude of students with severe speech disorders to physical culture are their cognitive interest in their physical condition and means of its optimization, as well as degree of awareness on these issues.

Keywords: children with disabilities, sports and recreational activities, motives, interests, severe speech disorders.

Постановка проблеми. Одним з пріоритетних напрямів соціальної політики України є здійснення комплексу заходів по вихованню здорового покоління. Зниження рівня здоров'я дитячого населення країни сучасні дослідники пов'язують з дією ряду несприятливих чинників в соціально-економічному розвитку країни, з реальним зменшенням обсягу профілактичної діяльності в охороні здоров'я і інших соціальних сферах, з відсутністю системи оздоровлення дітей з низьким рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості [4, 5, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За оцінками Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), понад 1 мільярд людей мають інвалідність, а це майже 15% населення світу. У людей з інвалідністю вища ймовірність бути безробітним і, загалом, заробляти менше, ніж не інваліди. Світова статистика свідчить, що зайнятість серед чоловіків працездатного віку з інвалідністю становить 35%, жінок 20%, і, загалом нижча, ніж серед людей без інвалідності (у чоловіків – 65%, у жінок – 30%). В Україні на сьогодні понад 2 мільйони 800 тисяч людей мають статус інваліда, з них понад 156 тисяч – діти. Це близько 6 % загальної кількості населення і майже 80% людей з інвалідністю – це люди працездатного віку [9, 10].

Інвалідність дитячого населення є однією з найбільш актуальних питань, оскільки вона є медичною, соціальною, психологічною, економічною проблемою і має державне значення. Значущість проблеми інвалідності з дитинства також обумовлена тим, що майже у 25% людей у віці до 50 років інвалідність обумовлена захворюванням, перенесеним у дитинстві. Дитяча інвалідність є найбільш чутливим індикатором якості життя населення, інтегруючи усі негативні сторони сучасності і побічно характеризуючи рівень розвитку усіх сфер життєдіяльності суспільства.

Питання дитячої інвалідності стають усе актуальнішими в умовах стрімкого наростання проблем соціального розвитку, розтрата людського потенціалу, розбалансованості міжособових стосунків, військових дій на сході України і показують необхідність пошуку рішень як медичного, так і соціального характеру, на якісно новому рівні [1, 2].

За визначенням сучасних вітчизняних науковців, людина з інвалідністю – це особа зі стійким порушенням функцій організму, яке є наслідком захворювань, травм або вроджених дефектів, засвідчених у встановленому порядку органами охорони здоров'я, що призводить до обмеження її життєдіяльності та потреби в соціальній допомозі та захисті [8].

Причини інвалідності – екологічні катастрофи, військові конфлікти, криміногенні ситуації, спадковість, інфекційні захворювання, травми, каліцтва отримані на виробництві, в побуті, транспорті тощо [3].

В Україні до початку XXI ст. нараховувалося 2,3 млн. інвалідів різних категорій, серед них 1,2 млн. інвалідів I та II груп, 120 тис. інвалідів дитинства, 2 млн. психічно хворих осіб. Щороку кількість людей з особливими потребами збільшується на 200-250 тис. осіб. Більш того, в нашій країні, як і у всьому світі, спостерігається тенденція зростання числа дітей з інвалідністю. В Україні частота дитячої інвалідності за останнє десятиріччя збільшилася в два рази. За останні п'ять років кількість дітей з інвалідністю зросла майже на 20 тис. осіб. При цьому у порівнянні з попереднім 2016-2017 навчальним роком на 53% збільшилася кількість учнів в інклюзивних класах – з 2700 осіб до 4100 осіб. Також на 7% збільшилася кількість учнів з особливими потребами, для яких навчально-виховний процес організовано у спеціальних класах загальноосвітніх шкіл за місцем проживання [11].

Інвалідність у дітей визначає істотні обмеження життєдіяльності у важливий для розвитку людини період. Обмеження життєдіяльності, обмежений життєвий простір перешкоджають своєчасному та повноцінному засвоєнню дитиною найнеобхідніших знань та вмінь. Дитяча інвалідність призводить до соціальної дезадаптації, яка обумовлена порушеннями у розвитку та виникненням через це ускладнень у самообслуговуванні, спілкуванні, навчанні, оволодінні в майбутньому професійними навичками тощо [7].

Мета статті: визначити особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей з інвалідністю

Методи досліджень: аналіз науково - методичної літератури з даної проблематики, соціологічні методи дослідження, методи математичної статистики.

Організація досліджень: в дослідженнях взяли участь 40 учнів 7-9 класів ЗОШ № 248 м. Києва, з них 19 – дівчат і 21 – хлопців.

Виклад основного матеріалу дослідження. На підставі педагогічного спостереження було досліджено негативне або індиферентне вербальне і пасивне реальне відношення учнів з важкими порушеннями мови до фізкультурно-оздоровчої роботи. Значною мірою це відношення може бути обумовлено їх незадоволенням організацією та змістом заходів, які проводяться в школі.

Для перевірки цього припущення в ході соціологічного опитування учнів з важкими порушеннями мови було запропоновано питання про причини, що перешкоджають їм активно брати участь у фізкультурно-оздоровчій роботі (рис. 1)

Як головна причина було названо відсутність часу на фізкультурні заняття, при цьому на перше місце висувають цю причину хлопці (53,6%) і, особливо, дівчата (85,6%). В ході бесід було з'ясовано, що дану причину учні пов'язують з домашньою зайнятістю, виконанням домашніх завдань, іншими захопленнями. Проте, зіставлення відповідей на контрольні питання про бажану і можливу (у годинах) величину витрат часу на заняття фізичними вправами показало, що значна частина відповідей (41,6% від кількості учнів, що відмітили цю причину) не обґрунтована. Результати такого контролю показали, що фактично йдеться не про нестачу або відсутність вільного часу, а про невміння його раціонального розподілу, яке суб'єктивно сприймається як відсутність вільного часу.



Рис. 1. Причини, що перешкоджають активній участі учнів з важкими порушеннями мови у фізкультурно-оздоровчих заходах

В той же час ця причина не є чисто суб'єктивною. До певної міри це свідчить про те, що в школі недостатньо активно ведеться робота з пропаганди фізичної культури, роз'яснення позитивного впливу занять фізичними вправами на спосіб життя людини, навчання навичкам раціонального використання свого вільного часу.

Істотним чинником, що впливає на фізичну активність, є втома після уроків (61,5%). Хоча слід визнати, що ця причина теж частково суб'єктивна, оскільки відомо, що фізкультурно-масові заходи сприяють зняттю психологічної втоми.

Про недоліки фізкультурно-масової роботи в школі свідчили і наступні за частотою причини: стан здоров'я (46,8%) і незадоволення організацією фізкультурною діяльністю (36,6%), при цьому явне незадоволення переважає у дівчат. В основному, під час бесід було з'ясовано, що дівчат не влаштовує відсутність секцій з аеробіки, хлопців – недостатня кількість спортивних змагань (наприклад, з футболу), а також відсутність секцій з різних видів боротьби. Тісно пов'язана із незадоволенням і така причина, як відсутність потреби займатися (10,9%) і відсутність партнерів по заняттях (9,6%).

Характерно, що, на думку учнів, шкідливі звички (8,3%) не є головною причиною пасивності школярів, втім, як і інші чинники – несхвалення батьків (7,7%), віддаленість місць занять від місця проживання (7,6 %), негативне відношення до фізичної культури друзів (6,4%).

Отримані в ході опитування дані свідчать, що учням з важкими порушеннями мови властиві різнобічні інтереси. Так, для хлопців найпривабливішими є види спорту, пов'язані з єдиноборствами (різні види боротьби, кікбоксинг, бокс, карате) і спортивні ігри. Але саме для цих видів, а також для атлетичної гімнастики, характерний і найбільш низький рівень реалізації фізкультурних інтересів (рис. 2).

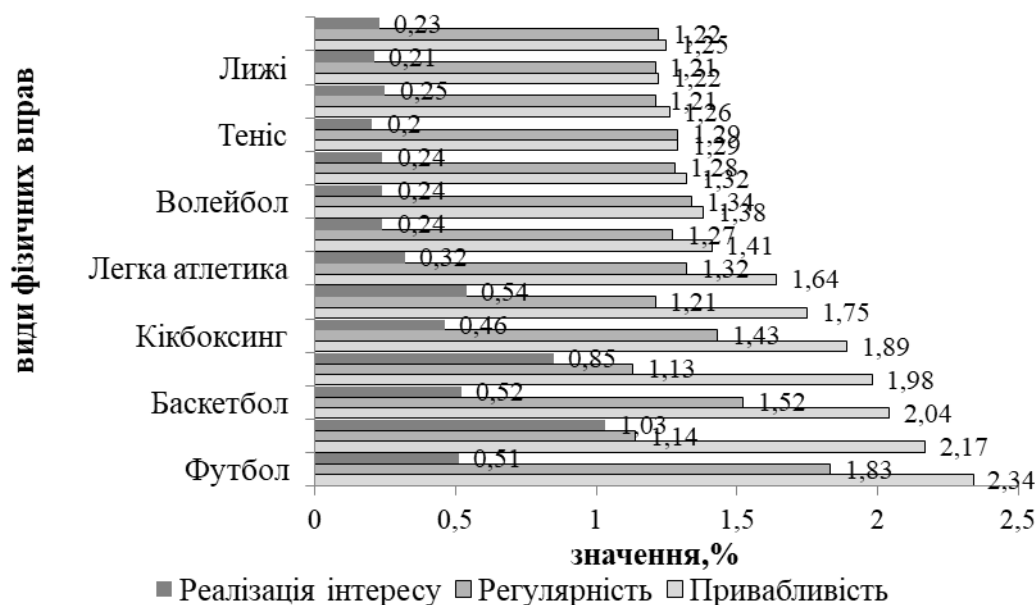


Рис.2. Інтереси учнів з важкими порушеннями мови до видів фізичних вправ (хлопці)

Аналогічна картина спостерігалася і при виявленні фізкультурно-оздоровчих інтересів у дівчат. Дуже низька реалізація інтересів за такими видами фізичних вправ як ритмічна гімнастика, художня і ранкова гімнастики, плавання (рис.3).

Причини цього, очевидно, полягають не лише в недоліках фізкультурно-спортивної бази школи і відсутності кваліфікованих тренерів з цих видів спорту, але і у відсутності систематичної організаційно-методичної роботи по виявленню і повнішому задоволенню інтересів учнів до фізкультурно-масової роботи. У зв'язку з цим велике значення для організації фізкультурно-масової роботи в школі має з'ясування інтересів учнів і міри їх реалізації до різних форм занять фізичними вправами.

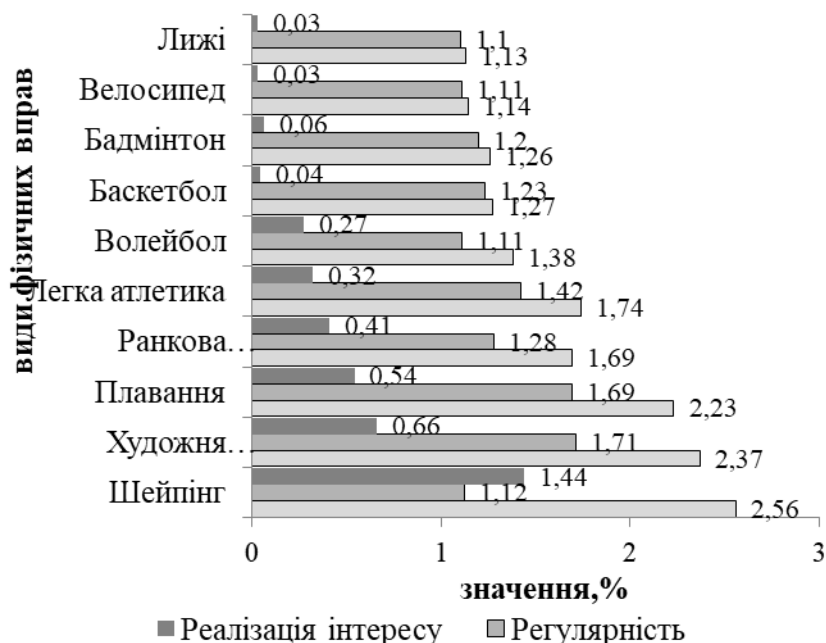


Рис.3. Інтереси учнів з важкими порушеннями мови до видів фізичних вправ (дівчата)

Отримані результати показують, що для учнів найпривабливішими являються заняття в спортивних секціях і на уроках фізичної культури, а також шкільні та позашкільні заходи. Проте реалізація цих інтересів досить невисока, за винятком участі у змаганнях районного, міського і вищого масштабу. У цьому випадку регулярність участі в них перевершує показники привабливості, що може свідчити про деяку міру примусу учнів до участі у цих заходах.

Найважливішими характеристиками відношення учнів з важкими порушеннями мови до фізичної культури є їх пізнавальний інтерес до свого фізичного стану і засобів його оптимізації, а також поінформованість з цих питань представлені на рис.4.



Рис.4. Реалізація фізкультурно-оздоровчих інтересів учнів з важкими порушеннями мови до форм занять фізичною культурою

На початковому етапі дослідження для з'ясування вербального відношення до фізичної культури учнів з важкими порушеннями мови цієї школи пропонувалося питання про їх відношення до фізичної культури як цілісного явища.

Враховано, що між вербальним і реальним відношенням учнів з важкими порушеннями мови до фізичної культури може спостерігатися невідповідність. В учнів досліджуваних класів, визначалася також міра їх фізкультурно-масової роботи, виражена в регулярності фізкультурних занять.

При зіставленні даних вербального відношення учнів до фізичної культури і міри їх рухової активності для кожного класу було виділено відповідно п'ять груп учнів з різним вербально-реальним відношенням до фізичної культури (рис.5).

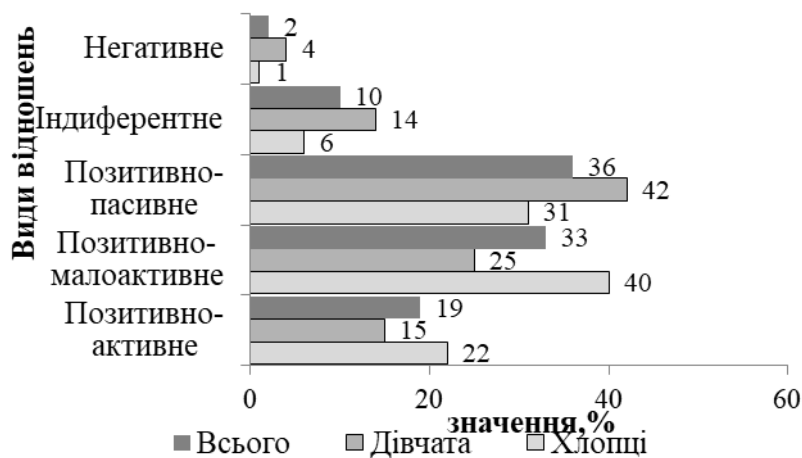


Рис.5. Вербально - реальне відношення до фізкультурно-оздоровчої роботи учнів з важкими порушеннями мови

Аналізуючи дані опитування учнів з важкими порушеннями мови, було отримано підтвердження тому, що вербальне позитивне відношення школярів до фізкультурно-масової роботи не завжди підкріплюється їх активною участю відвідуванням занять і бажанням займатися фізичною культурою.

Висновки з даного дослідження.

1. Аналіз літературних джерел показав, що в нашій країні, як і у всьому світі, спостерігається тенденція зростання числа дітей з інвалідністю. На даний час у науці накопичений чималий досвід практичної роботи з дітьми з інвалідністю. Багато вчених сходяться на думці, що фізкультурно-оздоровча робота є галуззю, де може гармонійно єднатися інтелектуальне і фізичне виховання.

2. Фізкультурно-оздоровча робота для дітей з інвалідністю – одне з найбільш важливих і важких завдань вчителя фізичної культури в сучасних спеціалізованих школах. Неухильне зростання числа дітей з інвалідністю, з однієї сторони, збільшення уваги до кожного з них – незалежно від його фізичних, психічних чи інтелектуальних здібностей – з іншої, уявлення про підвищення цінності особистості і необхідності захищати її права, що є характерним для демократичного, громадянського суспільства, з третьої, – все це визначає важливість занять фізичною культурою.

3. За отриманими під час досліджень даними для хлопців найпривабливішими є види спорту, пов'язані з єдиноборствами – 2,17% (різні види боротьби, кікбоксинг, бокс, карате) і спортивні ігри: футбол – 2,34%, баскетбол – 2,04%. Для дівчат найпривабливішими виявилися шейпінг – 2,56%, художня гімнастика – 2,37%, плавання – 2,23%.

Перспективи подальших досліджень. Проведене дослідження не вичерпує всієї складності проблеми методики організації фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей з інвалідністю. Вважаємо доцільним продовжити вивчення основних проблем фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи з дітьми, які мають інвалідність, вдосконалюючи роботу щодо розробки та введення нових методик та впровадження інноваційних технологій в галузі фізичної культури.

Література

1. Дудіна О.О. До стану здоров'я дитячого населення / О.О. Дудіна, Ю.Ю. Габорець, У.В. Волошина / Україна. Здоров'я нації. – 2015. – № 3. – С. 10–11.
2. Дудіна О.О. Ситуаційний аналіз стану здоров'я дитячого населення / О.О. Дудіна, А.В. Терещенко / Вісник соц. гігієни та орг. охорони здоров'я України. – 2014. – № 2. – С. 49–57.
3. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: под. общ. ред. С.П. Евсеева. – М.: Сов. спорт, 2007.
4. Капська А.Й. Соціальна робота: навч. посібник / А.Й. Капська. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 328 с.
5. Капська А.Й. Технології соціально-педагогічної роботи: навч. посіб. / А.Й. Капська. – К.: УДЦССМ, 2000. – 372с.
6. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту: Т.2. Методика фізичного виховання різних груп населення / Т.Ю. Круцевич. – К., 2017. – 447с.
7. Сорочинський В. Є. Організація роботи соціального педагога / В. Є. Сорочинський. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 265 с.
8. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р.В.Чудная. – К.: Наук. думка, 2000. – С. 288 – 315.
9. <http://www.ukrinform.ua/rubric-society>.
10. <http://www.moz.gov.ua>. – Міністерство охорони здоров'я України, офіційний сайт.
11. <http://day.kyiv.ua/uk/library/books/marshrut-no1-vypusk-69-dnipro>.

References

1. Dudina O.O., Gaborets Yu.Yu. and Voloshina V.V. (2015) To the health of the children population. Ukraine. The health of the nation, No. 3, pp. 10-11.
2. Dudina O.O., Tereshchenko A.V. (2014). Situational analysis of the state of health of the children population. Visnyk Sots. Hygiene and Org. Health Care of Ukraine, No. 2, pp. 49-57.
3. Evseev S.P. (2007) Theory and organization of adaptive physical culture. Moskov, Sov. sport.
4. Kapska A.Y. (2005). Social work: teaching. manual. Kyiv, Center for Educational Literature, 328 p.
5. Kapskaya A.Y. (2000). Technologies of socio-pedagogical work: teaching methods. Kyiv, UDTSSSM, 372 p.
6. Krusevich T.Yu. (2017). Theory and methods of physical education: a textbook for the stud. higher teach. shut. up nat. outs and sports: T.2. Method of physical education of different population groups. Kyiv, 447 p.
7. Sorochinsky V.E. (2005). Organization of the work of a social teacher. Kyiv, Center for Educational Literature, 265 p.
8. Chudnaya R.V. (2000). Adaptive Physical Education. Kyiv, Science opinion, pp. 288 - 315.
9. <http://www.ukrinform.ua/rubric-society>.
10. <http://www.moz.gov.ua>.
11. <http://day.kyiv.ua/uk/library/books/marshrut-no1-vypusk-69-dnipro>.

УДК 796.058.4:796.325

Лежньова О.В.

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Качан В.В.

кандидат медичних наук, доцент

доцент кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова

МОДЕЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ЕФЕКТИВНОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЗВ'ЯЗУЮЧОГО ГРАВЦЯ У ВОЛЕЙБОЛІ В ПРОЦЕСІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Для ефективного управління змагальною діяльністю волейбольної команди тренеру необхідно володіти об'єктивною інформацією щодо якості виконання техніко-тактичних дій спортсменами. Мета дослідження полягала у визначенні модельних показників ефективності виконання техніко-тактичних дій і розробці теоретико-методичного підходу щодо оцінювання якості виконання другої передачі на удар зв'язуючим у процесі змагальної діяльності. В результаті контролю змагальної діяльності було виявлено співвідношення техніко-тактичних дій за якістю їх виконання зв'язуючими. Так як завданням зв'язуючого є створення своєму нападнику сприятливих умов для атаки, методика оцінки другої передачі на удар передбачала нарахування балів, у залежності від того, як нападника виведено на атаку (взагалі без блоку, проти одиночного, неорганізованого або організованого групового блоку).

Ключові слова: висококваліфіковані волейболісти, зв'язуючий, передача на удар, оцінювання.

Лежнёва Е.В., Качан В.В. Модельные показатели эффективности технико-тактических действий связующего игрока в волейболе в процессе соревновательной деятельности. Для эффективного управления

соревновательной деятельностью волейбольной команды тренеру необходимо обладать объективной информацией о качестве выполнения технико-тактических действий спортсменами. Цель исследования заключалась в определении модельных показателей эффективности выполнения технико-тактических действий и разработке теоретико-методического подхода к оценке качества выполнения второй передачи на удар связующим в процессе соревновательной деятельности. В результате контроля соревновательной деятельности было выявлено соотношение технико-тактических действий по качеству их выполнения связующими. Так как задачей связующего является создание своему нападающему благоприятных условий для атаки, методика оценки второй передачи на удар предусматривала начисления баллов, в зависимости от того, как нападающего выведено на атаку (вообще без блока, против одиночного, неорганизованного или организованного группового блока).

Ключевые слова: высококвалифицированные волейболисты, связывающий, передача на удар, оценивание.

Lezhniova O., Kachan V. The model indicators of effectiveness of the technical and tactical actions of setter during the competitive activity in volleyball. The trainer needs to have objective information about the quality of the technical and tactical actions by athletes to effectively managing the competitive activities of the volleyball team. The purpose of the study was to determine the model indicators of the effectiveness of technical and tactical actions and to develop a theoretical and methodical approach to assess the quality of the second pass by setter in the process of competitive activities. The main characteristics of the quality of technical and tactical actions of setter during the competitive activity were determined. So, according to the quality of serves they were distinguished to "won", "lost", "complicated for defense of opponent", "saved by the opponent in the game with the organization of counterattack"; the block was distinguished to "won", "lost", "saved in game with the organization of counterattack", "saved in the game without counterattacking"; for defense actions were following characteristics as "qualitative defense", "lost", "saved in the game without the organization of counterattack"; the quality of the attack was characterized as "won", "lost", "saved by the opponent in the game without the organization of a counterattack", "saved by the opponent in the game with the organization of counterattack". The methodic of assessing of the second pass of setter provided the following: the attack of hitter without an opponent block was assessed as 5 points, against a single block – 4 points, against an unorganized block – 3 points, against an organized group block – 2 points, a poor quality pass without the threat to the opponent was assessed as 1 point, and the error in the pass did not bring the setter any points.

Key words: highly qualified volleyball players, setter, second pass, assessment.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. В умовах збільшення конкуренції серед волейбольних команд як на національному, так і міжнародному рівнях, необхідним є пошук оптимальних шляхів підвищення ефективності змагальної діяльності. Це вимагає від тренера знання сучасних тенденцій розвитку волейболу, володіння ним об'єктивною інформацією щодо ефективності техніко-тактичних дій гравців з конкретними суперниками для наступного внесення корективів у модель змагальної діяльності [3].

Про збільшення швидкості гри у волейбол на сучасному етапі наголошують багато фахівців [5, 13 та ін.]. Необхідність короткотривалого дотику до м'яча, а також прийняття важливих тактичних рішень в умовах жорсткого дефіциту часу, обумовлюють велику кількість помилок при виконанні техніко-тактичних дій спортсменами [4, 7, 14 та ін.]. У зв'язку з цим, актуальною проблемою сучасного волейболу є підвищення ефективності виконання техніко-тактичних дій гравцями в процесі змагальної діяльності [8, 9, 10]. Здійснити це можливо на основі об'єктивних результатів контролю змагальної діяльності волейболістів.

Аналіз статистичних даних волейбольних матчів, який доступний у мережі Internet, переважно показує кількість виграшних очок окремими гравцями й усією командою в атаці, на блоці та подачі. Це є оправдано, оскільки саме ці елементи в найбільшій мірі сприяють набору очок командою. Однак здебільшого в статистиці залишається поза увагою якість виконання другої передачі на удар, хоча від ефективності саме цього прийому, виконаного зв'язуючим гравцем, залежить наступний розвиток атаки.

Теоретичний аналіз наукової літератури показав, що спроби розробки об'єктивної оцінки якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами здійснювалися неодноразово [1, 2, 6, 8, 11 та ін.]. Разом з тим, проблема ефективності змагальної діяльності зв'язуючого гравця вивчалася обмеженим колом фахівців [12, 14], а тому потребує подальшого вивчення й обґрунтування. Це обумовило вибір теми та напрямку дослідження.

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

Мета дослідження – визначити модельні показники ефективності виконання техніко-тактичних дій і розробити теоретико-методичний підхід щодо оцінювання якості виконання другої передачі на удар зв'язуючим гравцем у процесі змагальної діяльності.

Виклад основного матеріалу дослідження. Результати попередніх досліджень [3, 9] були присвячені обґрунтуванню основних вимог щодо якості виконання техніко-тактичних дій нападниками в процесі змагальної діяльності. Однак, за даними теоретичного аналізу наукових джерел потребують також подальшого вивчення й обґрунтування модельні характеристики змагальної діяльності зв'язуючих. З огляду на це, ми здійснювали контроль змагальної діяльності гравців цього амплуа провідних команд Чемпіонату України серед команд Суперліги впродовж календарних ігор сезону 2017 – 2018 рр.

Зв'язуючі гравці не беруть участі в прийомі подач, однак, окрім їх основної функції на ігровому майданчику – виконання другої передачі на удар, вони також здійснюють ряд техніко-тактичних дій: подачі, блокування, захисні дії

(страховка блокуючих і нападників, прийом атакуючих ударів), а також рідко – атакувальні дії (здебільшого передбачає здійснення несподіваних ударів або «скидок»).

Опитування досвідчених тренерів з волейболу, педагогічне спостереження в процесі змагальної діяльності волейбольних команд, а також аналіз протоколів ігор, дають змогу визначити основні характеристики якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами високої кваліфікації в процесі змагальної діяльності. Так, що стосується подач, доцільно виокремлювати «виграні», «програні», «ускладнені для прийому суперника», «збережені суперником у грі з організацією контратаки»; при виконанні блокування виокремлюють: «виграно», «програно», «збережено в грі з організацією контратаки», «збережено в грі без організації контратаки»; для захисних дій розрізняють «якісну доводку», «програно», «збережено в грі без організації контратаки»; якість атакуючих дій характеризується як «виграно», «програно», «збережено суперником у грі без організації контратаки», «збережено суперником у грі з організацією контратаки». Враховуючі ці характеристики, в табл. 1 представлено модельні вимоги до якості виконання техніко-тактичних дій зв'язуючими в процесі змагальної діяльності.

Таблиця 1

Модельні вимоги до якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами (зв'язуючими) в процесі змагальної діяльності

Техніко-тактична дія	Якість виконання техніко-тактичних дій	Співвідношення техніко-тактичних дій за якістю їх виконання	
		Чоловіки	Жінки
Подача	Виграна	6-8 %	8-10 %
	Ускладнена для прийому суперника	10-15 %	15-18 %
	Збережено суперником у грі з організацією контратаки	75-78 %	65-68 %
	Програна	3-5 %	5-8 %
Атака	Виграно	40-42 %	40-42 %
	Збережено суперником у грі без організації контратаки	25-30 %	25-30 %
	Збережено суперником у грі з організацією контратаки	28-30 %	28-30 %
	Програно	6-8 %	6-8 %
Захист	Якісна доводка	50-55 %	45-50 %
	Збережено в грі без організації контратаки	20-25 %	20-25 %
	Програно	20-25 %	25-30 %
Блок	Виграно	12-15 %	15-20 %
	Програно	35-40 %	25-30 %
	Збережено в грі з організацією контратаки	20-25 %	15-20 %
	Збережено в грі без організації контратаки	25-28 %	30-32 %
Активність гравця		25 %	25 %

Варто також додати, що показник активності гравця, який відображає частку участі волейболіста в організації техніко-тактичної діяльності своєї команди, становить 25 %, що є найбільше серед гравців інших амплуа [9]. Це пов'язано з тим, що зв'язуючі беруть участь практично в кожному розіграші м'яча своєю командою, виконуючи другу передачу на удар. З огляду на це, важливо встановити якісні характеристики виконання передач зв'язуючими та встановити їх корисність.

Перш за все варто відзначити, що завданням зв'язуючого є створення своєму нападнику сприятливих умов для атаки – взагалі без блоку або проти неорганізованого блоку суперника. Таким чином, методика оцінки другої передачі на удар зв'язуючим передбачала, що виведення свого нападника для атаки без блоку оцінювалося в 5 балів, проти одиночного блоку – в 4 бали, проти неорганізованого блоку – в 3 бали, проти організованого групового блоку – в 2 бали, неякісна передача, яка не мала реальної загрози супернику оцінювалася в 1 бал, а помилка при передачі не приносила зв'язуючому жодного балу. На прикладі одного з офіційних матчів Суперліги, якщо зв'язуюча за гру з чотирьох партій 19 разів «вивела» нападників своєї команди без блоку (що оцінюється в $19 \times 5 = 95$ балів), 31 раз – проти одного блокуючого ($31 \times 4 = 124$ бали), 33 рази – проти неорганізованого блоку ($33 \times 3 = 99$ балів), 12 разів – проти організованого групового блоку ($12 \times 2 = 24$ бали), 5 передач не мали реальної загрози команді суперника ($5 \times 1 = 5$ балів), 2 передачі були помилковими ($2 \times 0 = 0$ балів), за матч вона отримала 347 балів, виконавши при цьому 102 передачі. З огляду на те, що максимально можлива оцінка в такому випадку могла становити $102 \times 5 = 510$ балів (тобто, 100 %), ефективність передач зв'язуючої в цьому випадку становитиме $347 \times 100 / 510 = 68$ %. Модельні показники ефективності передач для висококласних зв'язуючих становлять 65-75 %.

При аналізі дій зв'язуючого в командах високого класу звертають також увагу на кількість передач, виконаних у стрибку, так як вони не лише становлять загрозу атаки з першої передачі, а й сприяють максимальному прискоренню другої передачі на удар.

Висновки. 1. Для підвищення ефективності управління змагальною діяльністю своєї команди тренеру необхідно мати об'єктивну інформацію щодо якості виконання техніко-тактичних дій волейболістами. Особливо це стосується зв'язуючого гравця, ефективні дії якого забезпечують команді перехід від оборони до атаки.

2. Окрім своєї основної функції – виконання другої передачі на удар, зв'язуючий повинен на достатньому рівні

володіти всім арсеналом техніко-тактичних дій волейболіста.

3. Основна статистика матчу не відображає повної картини дій зв'язуючого, тому для визначення ефективності другої передачі на удар необхідно здійснювати контроль змагальної діяльності. Запропонована методика може слугувати орієнтиром для майбутніх досліджень.

Перспективи подальших досліджень вбачається провести в напрямку порівняння ефективності дій зв'язуючих гравців як національного рівня, так і міжнародного.

Література

1. Гамалій В. Оцінка результатів змагальної діяльності у волейболі // В. Гамалій, О. Шльонська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 2. – С. 3 – 8.
2. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем игровой подготовленности волейболисток / Е.В. Кудряшов, А.А. Мищенко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2002. – № 7. – С. 9–14.
3. Мичковська Л. Теоретико-методичні аспекти моделювання змагальної діяльності висококваліфікованих волейболістів / Л. Мичковська, Ю. Якушева, О. Лежньова, О. Романенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – Вип. 3 (22). – С. 367-371.
4. Осадчий О.В. Особливості змагальної діяльності волейболістів різного віку та кваліфікації / О.В. Осадчий // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. – 2007. – №44. – С. 246-250.
5. Тактические тренды ЧМ-2018: скорость, гибридная подача и много пайпа [Электронный ресурс]. – Режим доступа к ресурсу: <http://www.volleyball.ua/world-cup/5359-takticheskie-trendy-chm-2018-skorost-gibridnaia-podacha-i-mnogo-paipa>.
6. Темченко В.А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В.А. Темченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – 2006. – № 2. – С. 37 – 48.
7. Щепотіна Н. Педагогічний контроль фізичних навантажень і техніко-тактичних дій у структурі змагальної діяльності волейболісток / Н. Щепотіна // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 92–96.
8. Щепотіна Н.Ю. Педагогічний та медико-біологічний контроль підготовленості та змагальної діяльності волейболісток різної кваліфікації / Н.Ю. Щепотіна // Теоретико-методичні основи контролю у фізичному вихованні та спорті: монографія; за заг. ред. В.М. Костюкевича. – Вінниця ТОВ «Планер», 2017. – С. 116–134.
9. Якушева Ю. Деякі аспекти використання методів моделювання в системі підготовки висококваліфікованих волейболістів / Ю. Якушева, К. Соцький, О. Буртова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. Вип. №5 (24). – С. 333-338.
10. Doroshenko E.Iu. Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players / E.Iu. Doroshenko // Physical Education of Students. – 2013. – Vol. 5. – PP. 41-45.
11. Gabbett T.J. The Development of a Standardized Skill Assessment for Junior Volleyball Players / T.J. Gabbett, B. Georgieff // International Journal of Sports Physiology and Performance. – 2006. – № 1. – P. 95 – 107.
12. González-Silva J. Analysis of Setting Efficacy in Young Male and Female Volleyball Players / J. González-Silva, A. Moreno Domínguez, C. Fernandez Echeverría, F. Claver Rabaz, M. P. Moreno Arroyo // Journal of Human Kinetics. – 2016. – Vol. 53 (1). – P. 189 – 200.
13. Imas Y. Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles / Y. Imas, O. Borysova, O. Shlonska, I. Kogut, V. Marynych, V. Kostyukevich // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17. – PP. 441-446.
14. Strelnykova Ye. Efficiency of actions of the setter in competitions of students' women's volleyball teams of the Kharkiv region / Ye. Strelnykova, T. Liakhova // Slobozhanskyi herald of science and sport. – 2017. – Vol. 1 (57). – PP. 73-77.

References

1. Hamalii, V., & Shlionska, O. (2014). Ocinka rezul'tativ zmagal'noi diial'nosti u volejboli [Evaluation of the results of competitive activity in volleyball]. *Teoriia i metodika fizichnogo vikhovannia i sportu*, 2, 3-8.
2. Kudriashov, E.V., & Mishchenko, A.A. (2002). Kontrol' za urovнем igrovoj podgotovlennosti volejbolistok [Control over the level of gaming preparedness of female volleyball players]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 7, 9-14.
3. Mychkovska, L., Yakusheva, Yu., Lezhniova, O., & Romanenko, O. (2017). Teoretiko-metodichni aspekti modeliuвання zmagal'noi diial'nosti visokokvalifikovanih volejbolistiv [Theoretical and methodical aspects of modeling the competitive activity of highly skilled volleyball players]. *Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji*, 3 (22), 367-371.
4. Osadchy, O.V. (2007). Osoblivosti zmagal'noi diial'nosti volejbolistiv riznogo viku ta kvalifikacii [Features of competitive activities of volleyball players of different ages and qualifications]. *Visnik Chernigivs'kogo derzhavnogo pedagogichnogo universitetu imeni T.G. Shevchenka*, 44, 246-250.
5. Takticheskie trendy ChM-2018: skorost', gibridnaia podacha i mnogo pajpa [The tactical trends of the World Cup 2018: speed, hybrid feed and a lot of pipe]. *Resource Access Mode*: <http://www.volleyball.ua/world-cup/5359-takticheskie-trendy-chm-2018-skorost-gibridnaia-podacha-i-mnogo-paipa>.
6. Temchenko, V.A. (2006). Registraciia, obrabotka i analiz pokazatelej sorevnovatel'noj deiatel'nosti v sportivnykh igrah [Registration, processing and analysis of competitive activity indicators in sports games]. *Fizicheskoe vospitanie studentov tvorcheskikh special'nostej*, 2, 37-48.
7. Shchepotina, N. (2018). Pedagogichnij kontrol' fizichnikh navantazhen' i tekhniko-taktichnikh dij u strukturi zmagal'noi diial'nosti volejbolistok [Pedagogical control of physical activity and technical and tactical actions in the structure of competitive activity of female volleyball players]. *Sportivnij visnik Pridniprov'ia*, 1, 92-96.

8. Shchepotina, N.Yu. (2017). Pedagogichnij ta mediko-biologichnij kontrol' pidgotovlenosti ta zmagal'noi diial'nosti volejbolistok riznoi kvalifikacii [Pedagogical and medical-biological control of the preparedness and competitive activity of female volleyball players of different qualifications]. Teoretiko-metodichni osnovi kontroliu u fizichnomu vikhovanni ta sporti: monografija; za zag. red. V.M. Kostiukevicha, 116-134.
9. Yakusheva, Yu., Sotskyi, K., & Burtova, O. (2018). Deiaki aspekti vikoristannia metodiv modeliuvannia v sistemi pidgotovki visokokvalifikovanikh volejbolistiv [Some aspects of the use of simulation techniques in the training of highly skilled volleyball players]. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacii, 5 (24), 333-338.
10. Doroshenko, E.Iu. (2013). Model parameters of technical and tactical actions in the competitive activities of volleyball players. Physical Education of Students, 5, 41-45.
11. Gabbett, T.J., & Georgieff, B. (2006). The Development of a Standardized Skill Assessment for Junior Volleyball Players. International Journal of Sports Physiology and Performance, 1, 95-107.
12. González-Silva, J., Moreno Domínguez, A., Fernández Echeverría, C., Claver Rabaz, F., & Moreno Arroyo, M.P. (2016). Analysis of Setting Efficacy in Young Male and Female Volleyball Players. Journal of Human Kinetics, 53 (1), 189-200.
13. Imas, Y., Borysova, O., Shlonska, O., Kogut, I., Marynych, V., & Kostyukovich, V. (2017). Technical and tactical training of qualified volleyball players by improving attacking actions of players in different roles. Journal of Physical Education and Sport, 17, 441-446.
14. Strelnykova, Ye., & Liakhova, T. (2017). Efficiency of actions of the setter in competitions of students' women's volleyball teams of the Kharkiv region. Slobozhanskyi herald of science and sport, 1 (57), 73-77.

УДК 615.83-055.2:616.366-002

Мілкина О. В.
старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Маршеніна Д. В.
магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЖІНОК 40-50 РОКІВ ПІСЛЯ ХОЛЕЦИСТЕКТОМІЇ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ: СУЧАСНІ ПІДХОДИ

У статті обґрунтовано сучасні підходи до фізичної терапії жінок 40-50 років після холецистектомії на санаторному етапі. Захворювання органів травлення займають одне з перших місць у структурі загальної захворюваності. Вчений наголошує, що вони часто виникають у людей найбільш працездатного віку, викликають тривалу тимчасову непрацездатність, нерідко призводять до інвалідності.

Ключові слова: фізична терапія, жінки 40-50 років, холецистектомія, санаторний етап, сучасні підходи.

Милкина О. В., Маршенина Д. В. Физическая терапия женщин 40-50 лет после холецистэктомии на санаторном этапе: современные подходы. В статье обоснованы современные подходы к физической терапии женщин 40-50 лет после холецистэктомии на санаторном этапе. Заболевания органов пищеварения занимают одно из первых мест в структуре общей заболеваемости. Ученый отмечает, что они часто возникают у людей наиболее трудоспособного возраста, вызывают длительную временную нетрудоспособность, нередко приводят к инвалидности.

Ключевые слова: физическая терапия, женщины 40-50 лет, холецистэктомия, санаторный этап, современные подходы.

Milkina O., Marshenina D. Physical therapy of women 40-50 years after cholecystectomy at the sanatorium stage: modern approaches. The article substantiates modern approaches to physical therapy of women 40-50 years after cholecystectomy at the sanatorium stage. Diseases of the digestive system occupy one of the first places in the structure of general morbidity. The scientist emphasizes that they often arise in people of the most working age, causing prolonged temporary disability, often lead to disability. The increase in the frequency of diseases of the gall bladder and biliary tract in communication, the tendency to increase the morbidity of persons of young and able-bodied age, difficulty in the choice of physical therapy, which leads to an increase in the number of surgical interventions - cholecystectomy, is one of the leading problems of modern gastroenterology.

The task of therapeutic physical culture is: reducing and eliminating the inflammatory process; elimination of stagnation and disturbances of bile outflow, promoting removal of small stones; improvement of blood and lymph circulation and trophic processes in the liver and other organs of digestion; strengthening of abdominal muscles, activation of digestive system functions; normalization of activity of the central nervous system and autonomic nervous system, increase of the general tone of the organism.

Cholecystitis defines this inflammation of the gall bladder. It belongs to the common diseases, the development of which is promoted by the presence of stones in the gall bladder, which injure the mucous membrane and lead to stagnation of bile, as well as to dyskinesia

The analysis of the scientific literature on physical therapy of women 40-50 years after cholecystectomy at the sanatorium stage shows that this problem is relevant. In the complex of physical therapy at the sanatorium stage include: therapeutic physical culture, therapeutic massage and physiotherapy.

Key words: physical therapy, women 40-50 years old, cholecystectomy, sanatorium stage, modern approaches.

Постановка проблеми. Захворювання органів травлення, вказує Р. С. Бутов, займають одне з перших місць у структурі загальної захворюваності [1, с. 46]. Вчений наголошує, що вони часто виникають у людей найбільш працездатного віку, викликають тривалу тимчасову непрацездатність, нерідко призводять до інвалідності [1, с. 46].

В. М. Мухін «холецистит» трактує як запалення жовчного міхура [3, с. 314]. Вчений вказує, що Захворювання виникає внаслідок проникнення інфекції у жовчні шляхи і жовчний міхур, дискінезії жовчовивідних шляхів і пов'язані з нею порушення відтоку і застої жовчі, зміну її складу, утворення жовчних каменів, гастриту, коліту та інших патологічних процесів в органах травлення. Виникненню холециститу сприяє також жирна та гостра їжа, зловживання алкоголем, малорухливий спосіб життя, слабкість м'язів живота [3, с. 314].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання частоти захворювань жовчного міхура та жовчовивідних шляхів у зв'язку, тенденція до зростання захворюваності осіб молодого та працездатного віку, труднощі у виборі фізичної терапії, що призводить до збільшення кількості оперативних втручань – холецистектомії, становить одну з провідних проблем сучасної гастроентерології.

До захворювань органів травлення, як вказує В. М. Мухін, відносять гастрит, виразкову хворобу шлунка і дванадцятипалої кишки, коліти, холецистит, спланхноптоз (опущення нутрощів) тощо [4]. Причиною хвороби може бути порушення регулюючої функції ЦНС, часті стреси, нерегулярне і неякісне харчування, інтоксикація, паління, зловживання алкоголем, інфекція, слабкість м'язів живота. Загальними проявами захворювань органів травлення є біль, печія, відрижка, нудота, блювота, пронос, запор, зміни апетиту, підвищена дратливість. Хвороби мають хронічний перебіг із загостреннями і ремісіями [4].

Питання, пов'язані з фізичною терапією жінок 40-50 років після холецистектомії на санаторному етапі такі вчені та автори Z. J. Schoenfield, J. W. Marks, U. Beuers, U. Spengler, P. Brooks, M. C. Carey, D. M. Small, E. Z. Dajani, P. F. Malet, P. Cetta, F. Zombardo, J. R. Barlon, R. C. Russel, A. R. Halfeld.

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні фізичної терапії жінок 40-50 років після холецистектомії на санаторному етапі: сучасні підходи.

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

Результати дослідження. О. О. Якименко, Л. В. Закатова, В. В. Дець, Ю. Я. Дзюба, Г. Ф. Латишева, О. Є. Кравчук, М. М. Базарченко, В. С. Колюча, А. В. Чередніченко та А. О. Коцюбо у своєму навчальному посібнику «Внутрішні хвороби» холецистит визначають як запалення жовчного міхура [2, с. 209]. Належить до поширених захворювань, розвиткові яких сприяє наявність у жовчному міхурі каменів, які травмують слизову оболонку і призводять до застою жовчі, а також до дискінезії [2, с. 209].

На думку Р. С. Бутова завданням лікувальної фізичної культури є: зменшення і ліквідація запального процесу; усунення застою і порушень відтоку жовчі, сприяння виведенню дрібних камінців; покращання крово- та лімфообігу і трофічних процесів у печінці та інших органах травлення; зміцнення м'язів живота, активізація функцій травної системи; нормалізація діяльності ЦНС і вегетативної нервової системи, підвищення загального тону організму [1, с. 49].

В. М. Мухін її завданням лікувальної фізичної культури визначає такі: нормалізація діяльності ЦНС і нейрогуморальної регуляції функцій печінки та жовчовивідної системи; попередження дискінезій і загострення захворювання, максимальне подовження ремісії; стимулювання обміну речовин, крово- та лімфообігу у черевній порожнині, моторно-екскреторної функції шлунка і кишечника; зміцнення м'язів живота та тазового дна, загальне зміцнення організму; адаптація до фізичних навантажень виробничого і побутового характеру [3, с. 316]. Використовують лікувальну і ранкову гігієнічну гімнастику, гідрокінезитерапію, теренкур, піші прогулянки, лижні, катання на велосипеді, ковзанах, плавання, веслування, спортивні та рухливі ігри [3, с. 316]. Р. С. Бутов зазначає, що фізичні вправи змінюють та нормалізують рухову, секреторну та всмоктуючу функції органів травлення [1, с. 47]. Ці зрушення можуть мати різноманітний характер, що залежить від інтенсивності і тривалості фізичних навантажень, часу прийому їжі, вихідного функціонального стану органів травлення [1, с. 47]. Як вважає Р. С. Бутов, під впливом фізичних вправ активізуються трофічні процеси в органах травлення: поліпшення крово- і лімфообігу, інтенсифікації обмінних процесів сприяє згасанню запальних і прискоренню регенеративних процесів та загоєнню виразки [1, с. 47]. Вчений вказує, що збільшення екскурсії діафрагми при виконанні дихальних вправ, скорочення і розслаблення м'язів живота періодично змінюють внутрішньочеревний тиск, масажують внутрішні органи, підсилюють гемодинаміку і ліквідують застійні явища у черевній порожнині. Одночасно активізується моторно-евакуаторна функція кишок, відбувається скорочення жовчного міхура і його випорожнення [1, с. 47].

На думку В. М. Мухіна, лікувальний масаж застосовують у вигляді сегментарно-рефлекторного і класичного масажу з тією самою метою, що у попередній період реабілітації. Однак інтенсивність його у цей період вища [3, с. 317]. Лікувальний масаж, як вказує Р. С. Бутов, застосовують на всіх етапах реабілітації хворих [1, с. 48]. Вчений вважають, що лікувальна дія його проявляється трьома основними механізмами, серед яких основним є нервово-рефлекторний. Масаж рівноважує основні нервові процеси в ЦНС, поліпшує нервово-гуморальну регуляцію травних процесів, покращує і нормалізує порушену хворобою функцію вегетативної нервової системи, діє знеболююче, заспокійливо, позитивно відбивається на нервово-психічному стані хворого [1, с. 48]. Він рефлекторно впливає на секреторну функцію органів травлення, змінює тонус м'язів порожнистих органів. Залежно від застосованих прийомів масаж може підсилювати або послаблювати перистальтику шлунка та кишок, діяти спазмолітично або стимулююче і таким чином сприяти нормалізації видільної, рухової та евакуаторної функцій. Отож масаж необхідно використовувати при хронічних колітах, що супроводжуються спастичним і атонічним запором, порушеннях рухової функції шлунка і кишок, при хронічних захворюваннях печінки і жовчних шляхів [1, с. 48].

З метою знеболення, протизапальної дії, впливу на моторну функцію жовчовивідної системи при холециститі, на думку В. Д. Сиволапа та В.Х. Каленського, приміняють такі фізіотерапевтичні процедури [5, с. 147]:

- Індуктотермія або мікрохвильова терапія на ділянку печінки і жовчного міхура;
- Електричне поле УВЧ на ділянку печінки і жовчного міхура;
- Електрофорез з новокаїном, магнеєм сульфату, спазмолітиками;
- Солюкс на ділянку печінки і жовчного міхура;
- Діадинамотерапія ділянки жовчного міхура;
- Електростимуляція жовчного міхура;
- СМТ - терапія в проекції жовчного міхура;
- Ультразвукова терапія в ділянці правого підребер'я;
- Ванни хвойні;
- Магнітотерапія;
- Магнітолазеротерапія;
- Підводно - кишкові (субаквальні) або кишкові промивання, температура води ванни С 38-39, лікувальною - С 40-41

2 рази на тиждень;

- Лікувальна гімнастика за спеціальною методикою;

- Мінеральні води. При хронічному холециститі мінеральні води можна застосовувати будь-які, але найбільш ефективними є хлоридно-сульфатні, хлоридно-натрієві води, а також води з великим вмістом органічних речовин, це води типу «Нафтуся», «Трускавецька» [5, с. 147].

В. М. Мухін зазначає, що фізіотерапію призначають для нормалізації функціонального стану нервової системи, жовчоутворювальної функції печінки та фізико-хімічних властивостей жовчі; стимуляції дренажної функції жовчного міхура і жовчних шляхів; покращання обмінних процесів і крово- та лімфообігу в черевній порожнині; загального зміцнення організму [3, с. 317]. Вчений вказує, що застосовують парафіно-озокеритні та грязьові аплікації, солюкс, мікрохвильову терапію, індуктотермію, ультразвук, ванни прісні, хвойні, радонові, пиття мінеральної води, кишкові промивання, кліматолікування. Використовують електростимуляцію правого грудочеревного нерва для рефлексорної стимуляції випорожнення жовчного міхура, а також його ділянки при атонії стінок жовчного міхура [3, с. 317].

Якщо немає загострення хвороби, як вважають О. О. Якименко, Л. В. Закатова, В. В. Дець, Ю. Я. Дзюба, Г. Ф. Латишева, О. Є. Кравчук, М. М. Базарченко, В. С. Колюча, А. В. Чередніченко та А. О. Коцюбко, пацієнтам необхідно дотримуватися дієти № 5, уникаючи вживання жирної та смаженої їжі. В цей період показане санаторно-курортне лікування у Трускавці, Моршині, Боржомі, Железноводську [2, с. 213]. Первинна профілактика хронічного холециститу полягає в раціональному харчуванні, достатній фізичній активності. Вторинна профілактика – запобігання рецидивам захворювання, що потребує уникати застою жовчі. Лікар повинен звернути увагу хворого на шкідливість паління та вживання алкоголю, які можуть призвести до загострення хвороби. В домашніх умовах треба періодично проводити сліпі дуоденальні зондування, вживати жовчогінні засоби, мінеральні води [2, с. 239].

Санаторно - курортне лікування, як зазначають В. Д. Сиволап та В.Х. Каленський, проводиться при хронічному холециститі в фазі ремісії або після холецистектомії не раніше ніж через 3-4 місяці [5, с. 148]. Вчені вказують, що направляють хворих на курорти з питними мінеральними водами, що містять сульфатний аніон (Моршин, Трускавець, Миргород, Феодосія) Протипоказаннями для санаторно-курортного лікування є хворі з холециститом, ускладненими емпіємою, закупоркою жовчних шляхів, а також частими і тривалими загостреннями. У фазі ремісії рекомендуються парафінові, озокеритові, електрогрязьові аплікації на ділянку правого підребер'я. При гіпермоторній дискінезії призначають радонові, хвойні, сірководневі ванни, а при гіпомоторній дискінезії - вуглекислі і перлинні. При жовчнокам'яній хворобі фізичні фактори показані тільки при неускладнених формах, що не вимагають хірургічного втручання. Хворим з калькульозним холециститом показані всі вищеописані методи, за винятком імпульсної електро- та магнітотерапії. Крім того всі методики мають бути щадними [5, с. 148].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії жінок 40-50 років після холецистектомії на санаторному етапі свідчить про те, що ця проблема є актуальною. У комплекси фізичної терапії на санаторному етапі включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапію.

Література

- 1.Бутов Р. С. Фізична терапія при холециститі і жовчечкам'яній хворобі / Р. С. Бутов // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. – Випуск 11. –С. 46-53.
- 2.Внутрішні хвороби: [навч. посібник] / О. О. Якименко, Л. В. Закатова, В. В. Дець, Ю. Я. Дзюба, Г. Ф. Латишева, О. Є. Кравчук, М. М. Базарченко, В. С. Колюча, А. В. Чередніченко, А. О. Коцюбко; За ред. О. О. Якименко. – Одеса: Одес. держ. мед. ун-т, 2003. – 372 с.
- 3.Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник] / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
- 4.Мухін В.М. Фізична реабілітація : [підручник] / В. М. Мухін. – К. : Олімпійська література, 2005. – 470 с.
- 5.Фізіотерапія: підручник для студентів вищих медичних навчальних закладів /В.Д. Сиволап, В.Х. Каленський; ЗДМУ.- 3.: ЗДМУ, 2014-196 с.

Reference

- 1.Butov R. S. Fizychna terapiia pry kholetsestyti i zhovchekamianii khvorobi [Physical therapy with cholecystitis and bile duct disease]. Bulletin of the Kamyansets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko, Physical education, sports and health of the person. Vol. 11. pp. 46-53. (In Ukrainian).

2. Yakymenko O. O., Zakatova L. V., Dets V. V., Dziuba Yu. Ya., Latysheva H. F., Kravchuk O. Ye., Bazarchenko M. M., Koliucha V. S., Cherednichenko A. V., Kotsiubko A. O. (2003) Vnutrishni khvoroby: navch. Posibnyk [Internal diseases: teaching manual]. Odesa: Odessa. state honey. un. 372 p. (In Ukrainian).
3. Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia : pidruchnyk [Physical rehabilitation: a textbook] B. – K. : Olimp. I-ra. – 488 p. (In Ukrainian).
4. Mukhin V. M. (2005) Fizychna reabilitatsiia : pidruchnyk [Physical rehabilitation: a textbook] B. – K. : Olimp. I-ra. – 470 p. (In Ukrainian).
5. Syvolap V.D., Kalenskyi V.Kh. (2014) Fizioterapiia: pidruchnyk dlia studentiv vyshchych medychnykh navchalnykh zakladiv [Physiotherapy: a textbook for students of higher medical schools]. Zaporozhye: ZSMU, 196 p. (In Ukrainian).

Малахова Ж.В.

**кандидат наук по фізичному вихованню та спорту, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання
Донецький національний медичний університет, м. Лиман**

КОРЕЛЯЦІЙНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПОКАЗНИКІВ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я, ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ

У статті представлено аналіз даних дослідження фізичного здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості, мотивації, інтересів до різних форм занять фізичним вихованням студентів. Необхідність дослідження самооцінки фізичного стану та порівняння її з фактичними показниками студентів виникла разом з потребою дослідити готовність студентів до самоконтролю та самовдосконалення засобами фізичного виховання, з метою залучення низки стимулів до позитивної мотивації, саморозвитку. Підкреслена необхідність теоретико-методологічного обґрунтування явища «саморозвитку», аналіз його особливостей і перспектив формування в майбутньому. Сформовано підґрунтя для формування потреби у фізичному самовдосконаленні студентів у вигляді організації виховного процесу, який включає поглиблене вивчення впливу рухової активності та наслідків, формування фізичної готовності до життя, знань та вмінь самовдосконалення, збереження й зміцнення здоров'я.

Ключові слова: фізичне виховання, саморозвиток, студенти, стратегія, самостійна робота.

Корреляционный анализ взаимосвязи показателей уровня здоровья, физической подготовленности и самооценки студентов. Ж.В. Малахова. В статье представлен анализ данных исследования физического здоровья, физического состояния, физической подготовленности, мотивации, интересов к различным формам занятий физическим воспитанием студентов. Необходимость исследования самооценки физического состояния и сравнения ее с фактическими показателями студентов возникла вместе с необходимостью исследовать готовность студентов к самоконтролю и самосовершенствованию средствами физического воспитания, с целью привлечения ряда стимулов к положительной мотивации, саморазвитию. Подчеркнута необходимость теоретико-методологического обоснования явления «саморазвития», анализ его особенностей и перспектив формирования в будущем. Сформирована основа для формирования потребности в физическом самосовершенствовании студентов посредством организации воспитательного процесса, который включает углубленное изучение влияния двигательной активности, формирование физической готовности к жизни, знаний и умений самосовершенствования, сохранения и укрепления здоровья.

Ключевые слова: физическое воспитание, саморазвитие, студенты, стратегия, самостоятельная работа.

Malakhova Zh. Correlation analysis of the correlation of health, physical fitness and student self-assessment indicators. The article presents the analysis of the data of research of physical health, physical condition, physical preparedness, motivation, interests to various forms of physical education of students. The need to study the self-esteem of the physical condition and compare it with the actual rates of students arose together with the need to investigate the readiness of students to self-control and self-improvement by means of physical education in order to attract a number of incentives to positive motivation and self-development. Studying the relationship between the components of the functioning of the body of students as a holistic system with the help of mathematical analysis allows to develop the correlation of the components of pedagogical actions. The use of correlation analysis allowed us to reveal the interrelations and interdependence between the indicators of physical health, physical preparedness and self-assessment of students, which has a high degree of importance in developing a system of pedagogical influences for improving the organizational and managerial and teaching and methodological conditions for the implementation of an independent form of physical activity training students for purposeful self-improvement. In connection with the organization of independent work of students stressed the need for theoretical and methodological substantiation of the phenomenon of "self-development", an analysis of its features and prospects of formation in the future. The most common integral indicators of health at the level of the individual are: self-assessment of health, with temporary and territorial stability; the value of health, occupying leading positions in the hierarchy of values of different groups of the population; satisfaction with health, is closely related to the satisfaction of life, appearance, well-being; health care activities, expressed in appropriate practices, and, finally, self-development - the ultimate goal of personal growth and excellence.

Key words: physical education, self-development, students, strategy, independent work.

Постановка проблеми. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність - здоровий спосіб життя - здорова нація" визначає мету та основні завдання, спрямовані на створення умов для підвищення рівня залучення населення до оздоровчої рухової активності [6]. За вимогами державної політики пріоритетом вищої освіти є підготовка фахівців з необхідними професійними знаннями, уміннями та навичками самостійного вдосконалення. У нових економічних обставинах актуалізувалася потреба у збільшенні особистої відповідальності молоді за своє здоров'я [2, с. 110]. Отже, на нашу думку, формування потреби у своєму фізичному самовдосконаленні студентів - це організований виховний процес, який включає поглиблене вивчення впливу рухової активності та наслідків, формування фізичної готовності до життя, знань та вмінь самовдосконалення, збереження й зміцнення здоров'я. Акцент підготовки майбутніх фахівців повинен схилитись до поширення ідей духовних і матеріальних цінностей, фізичного вдосконалення у подальшій професійній діяльності. Пріоритетним напрямом є проектування стратегії саморозвитку в освіті, з удосконаленням організаційно-управлінських та навчально-методичних умов впровадження самостійної форми занять фізичними вправами студентів для цілеспрямованого самовдосконалення [7, с. 38,8, с. 134,9].

Аналіз літературних джерел. Сучасні завдання фізичного виховання у ЗВО характеризуються оздоровчою і спортивною спрямованістю, забезпеченням психологічного і фізичного розвитку особистості на засадах індивідуалізації змісту, методів, засобів фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що проведені дослідження свідчать про негативні зміни у стані здоров'я, руховій підготовленості та фізичній працездатності молоді, яка навчається (О. Андреева, Т. Круцевич, Н. Пангелова, 2018). Дослідження динаміки рухової підготовленості студентів за період навчання у закладі вищої освіти свідчить про те, що приріст показників рухових здібностей сповільнюється вже на першому і другому курсах, а на четвертому - помітно знижуються [1, с. 38,3, с. 66, 5, с. 202]. Більшість науковців (О. Марченко, І. Хрипко, Н. Москаленко, 2018) стверджують, що на сучасному етапі під час фізичної підготовки не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для запровадження у практику система контролю розвитку рухових здібностей не сприяє корекції і реалізації виховних та оздоровчих завдань, визначених державними документами: Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993, 2011).

Відомо, що вирішення завдань фізичного розвитку молоді потребує системного підходу, невід'ємною складовою якого має бути гендерний підхід. Завдання виховання та освіти з огляду на гендерну проблематику визначено в працях (А.Л. Ворожбітова, 2008, Т.Ю. Круцевич, 2016, О.Ю. Марченко 2016, А.В. Фащук, 2012, та ін.). Понятійно-категоріальний апарат гендерного виховання представлено в наукових розвідках Т. Говорун, О. Кікінежді, В. Кравця, А. Мудрика, Л. Штильової, С. Вихор, А. Шевченко. З'ясуванню соціальних і культурних чинників формування інтересу дітей і підлітків до занять фізичною культурою присвячено роботи, О. Бабешка, Г. Безверхньої, Н. Москаленко та інших науковців [4, с.218, 5, с. 203].

Установлено, що сучасні вимоги до фізкультурно-оздоровчої і спортивної практики є стимулом до подальшого розвитку теорії саморозвитку, узагальнення значного і багато в чому розрізненого матеріалу з організаційно-методичного супроводу самостійних занять.

Мета дослідження - визначення взаємозв'язків і взаємодії показників фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та самооцінки студентів.

Методи та організація дослідження. У дослідженні прийняли участь 611 студентів Донецького національного медичного університету 1-4 курсів медичного, стоматологічного та фармацевтичного факультетів. З них було 208 юнаків (34%) та 403 дівчини (66%). У ході дослідження були застосовані наступні методи: педагогічні (спостереження, тестування), антропометричні, фізіологічні, з психологічних методів були використані методи: «Відношення до ризику», «Потреба у досягненні» (Ю.М. Орлов 1978), «Рівень суб'єктивного контролю».

До комплексної програми дослідження входило 15 показників. Перед аналізом кореляційних матриць виникла необхідність не тільки розподілити студентів у відсотковому відношенні згідно рівнів, а й оцінити його надійність і точність. Для визначення точності оцінки розподілу студентів за рівнями ми використали математичні довірчі інтервали, а для визначення надійності - довірчу імовірність. Необхідність була викликана невеликою кількістю спостережень, різною кількістю чоловіків та жінок та різними видами фізичних вправ для оцінки рівня фізичної підготовленості. За цими даними (ДІ = 95%), що свідчить про статистично-значну практичну цінність підібраних тестів, оскільки як юнаки так і дівчата не мали розбігу у відсотковому розподілі на відповідних рівнях. Аналізуючи таблиці пов'язаності двох факторів перевірялось присутність зв'язку між ними. При отриманні певної міри зв'язку, сила його розраховувалась шляхом рангової кореляції Спірмена і міри зв'язку G (Гудмана). За допомогою рангової кореляції ми мали змогу оцінити силу зв'язку. При цьому значення $r < 0,3$ свідчило про низький рівень кореляційного зв'язку, $r = 0,31-0,69$ - середній рівень та $r = 0,7-0,99$ - високий рівень зв'язку.

Результати дослідження та їх обговорення. Найбільш вагомим показником ефективності роботи структурних підрозділів з фізичної культури і спорту у ЗВО є результати дослідження фізичного здоров'я, фізичного стану, фізичної підготовленості, мотивації, інтересів до різних форм занять фізичним вихованням студентів. Необхідність дослідження самооцінки фізичного стану та порівняння її з фактичними показниками студентів виникла разом з потребою дослідити готовність студентів до самоконтролю та самовдосконалення засобами фізичного виховання, пропонуючи низку стимулів до позитивної мотивації, саморозвитку. З погляду вікової психології, у студентському віці змінюються риси внутрішнього світу і самосвідомості, еволюціонують і перебудовуються психічні процеси і властивості особистості, змінюється емоційно-вольовий устрій життя. Основним новоутворенням у студента є усвідомлення себе суб'єктом діяльності, тому він повинен бути зацікавленим у особистісному становленні та саморозвитку. Стратегія саморозвитку у фізичному вихованні студентів дозволяє більш глибоко проникнути у сутність особистості студента, зрозуміти мотиви його поведінки. Кожен студент є унікальною та неповторною особистістю, існує ряд типологій особистості, які дозволяють класифікувати студентів за певною

ознакою. І вже враховуючи якості тієї чи іншої групи студентів за спільною ознакою - успішність у навчанні, значно простіше обрати стратегію викладання.

Наше дослідження включало методику вивчення рівня суб'єктивного контролю (РСК) Дж. Роттера (адаптована Є. Бажиним, С. Голинкіною, А. Еткіндом). Дана методика дала можливість з'ясувати рівні суб'єктивного контролю у студентів-медиків. У нашому дослідженні фізичний розвиток будемо пов'язувати з наявним локусом контролю кожного студента. Локус контролю - це характеристика волюв'ї сфери людини, яка відображає її здатність приписувати відповідальність за результати своєї діяльності зовнішнім чинникам або власним здібностям і зусиллям (внутрішнім чинникам). Локус контролю (лат. locus - місце та controle - перевірка) виступив базовим поняттям теорії соціального навчання американського психолога Дж. Роттера. За характеристикою властивостей особистості у залежності від типу локусу контролю студенти - екстернали мали такі якості особистості як тривожність, невпевненість у собі, своїх силах, намагання вкотре відкладати здійснення своїх намірів, часте виникнення психологічних та психосоматичних проблем, схильність до фрустрації, стресів, розвитку невротів, неефективний самоконтроль, безвідповідальність. Студенти з типом локалізації - інтерналі мали прояви відповідальності та активності, були успішними у навчанні, мали емоційну стабільність, внутрішню вмотивованість, послідовність у своїй поведінці, наполегливість та рішучість, були впевнені у собі, мали чіткість усвідомлення сенсу і мети в житті, усвідомлення далекої та близької перспективи розвитку.

Результати діагностики показують, що у загальній вибірці респондентів (83,3%) - локус контролю інтернальний, а у (16,7%) осіб - локус контролю екстернальний. За показниками інтернальності респондентів можна розподілити так: особам, яким властивий низький рівень інтернальності у вибірковій групі немає; високий рівень показника інтернальності мають 8,0%, середній рівень інтернальності - 92,0%.

Таким чином, середній рівень інтернальності властивий для більшості студентів - майбутніх лікарів, а особливості їхнього суб'єктивного контролю можуть змінюватися залежно від складності чи простоти ситуації, на особисту думку респондента. Конкретна поведінка і психологічне почуття відповідальності за неї залежить від конкретних ситуацій. Інтерналі з високим показником суб'єктивного контролю мають емоційну стабільність, вони впевнені, рішучі, відрізняються комунікативністю і стриманістю.

Сьогодення вимагає більш детального аналізу гендерний підхід до формування диференційованої організації навчального процесу з фізичного виховання, тому у своїй роботі ми звернули увагу та порівняли результати кореляційних зв'язків у рівні фізичної підготовленості, фізичного здоров'я, результатах психологічних тестів, особовій самооцінці хлопців та дівчат.

Відмінності між рівнями кореляційних зв'язків у хлопців та дівчат ми з'ясували саме у порівнянні фактичних показників рівнів здоров'я, фізичної підготовленості та психологічних тестах визначення рівнів відношення до ризику та потреби у досягненні. При порівнянні самооцінки студентів стосовно фізичних якостей, стану власного здоров'я, оцінки зовнішності, глобального «я» кореляційні зв'язки були досить високими та схожими.

Так на відміну від хлопців ($r = 0,38$ - середній рівень зв'язку) слабкий рівень кореляції був визначений нами між фактичними показниками рівня здоров'я та фактичними показниками рівня фізичної підготовленості у дівчат ($r = 0,18$) (Таблиця 1,2).

Таблиця 1

Кореляційна таблиця коефіцієнтів зв'язку G (міра зв'язку Гудмана) між показниками, що характеризують рівень здоров'я, фізичної підготовленості та самооцінки (дівчата)

	рівень фіз. під-ті	відношення до ризику	рівень зд-в'я	потреба в досягненні	Самооцінка										
					здоров'я	коорд. якості	фізична активність	стрункість	спорт здіб-ті	глоб. «Я»	оцінка зовніш-ності	сила	Гнуч-кість	Витрива-лість	Само-оцінка
рівень фіз. підгот-ов-ті	1,00	0,08	0,18	-0,15	0,11	0,02	-0,06	-0,05	-0,01	0,02	0,01	-0,04	0,01	0,01	0,02
відношення до ризику	0,08	1,00	0,05	-0,08	-0,16	-0,08	0,04	-0,04	-0,15	-0,10	-0,09	-0,02	-0,03	-0,10	-0,05
рівень здоро-в'я	0,18	0,05	1,00	0,02	0,05	0,23	0,18	0,10	0,11	0,13	0,03	0,07	0,12	0,08	0,01
потреба в досягненні	-0,15	-0,08	0,02	1,00	0,11	0,12	0,09	0,06	0,04	-0,01	0,16	0,08	-0,03	-0,02	0,02
здоро-в'я	0,11	-0,16	0,05	0,11	1,00	0,19	-0,01	0,48	0,17	0,19	0,28	0,28	0,11	0,13	0,47

коорд инацій ні якості	0,02	-0,08	0,23	0,12	0,19	1,00	0,28	0,27	0,44	0,47	0,26	0,36	0,42	0,43	0,19
фізич на активн ість	-0,06	0,04	0,18	0,09	-0,01	0,28	1,00	0,12	0,62	0,39	0,29	0,45	0,38	0,47	0,05
струнк ість	-0,05	-0,04	0,01	0,06	0,48	0,27	0,12	1,00	0,26	0,43	0,48	0,26	0,20	0,22	0,60
спорт ивні здібно сті	-0,01	-0,15	0,11	0,04	0,17	0,44	0,62	0,26	1,00	0,69	0,39	0,74	0,54	0,70	0,12
глоб.« Я»	0,02	-0,10	0,13	-0,01	0,19	0,47	0,39	0,43	0,69	1,00	0,63	0,66	0,51	0,60	0,40
оцінка зовні шності	0,01	-0,09	0,03	0,16	0,28	0,26	0,29	0,48	0,39	0,63	1,00	0,40	0,43	0,32	0,56
силові якості	-0,04	-0,02	0,07	0,08	0,28	0,36	0,45	0,26	0,74	0,66	0,40	1,00	0,56	0,61	0,26
гнучкіс ть	0,01	-0,03	0,12	-0,03	0,11	0,42	0,38	0,20	0,54	0,51	0,43	0,56	1,00	0,47	0,25
витри валіст ь	0,01	-0,01	0,08	-0,02	0,13	0,43	0,47	0,26	0,70	0,60	0,32	0,61	0,47	1,00	0,10
самоо цінка	0,02	-0,05	0,01	0,02	0,47	0,19	0,05	0,61	0,12	0,40	0,56	0,26	0,25	0,10	1,00

Виділені жирним шрифтом коефіцієнти зв'язку з рівнем значущості $p < 0,01$

Таблиця 2

Кореляційна таблиця коефіцієнтів зв'язку G (міра зв'язку Гудмана) між показниками, що характеризують рівень здоров'я, фізичної підготовленості та самооцінки (юнаки).

	рівень фіз. під-ті	відно ш. до ризик у	рівень здоров' я	потреба в досяг- ненні	Самооцінка										
					здоров' я	коорд. якості	фізич на актив- ність	струн- кість	спорт · здібно- сті	Глоб. «Я»	оцінка зовніш- ності	сила	гнуч- кість	витрив- а-лість	само- оцінка
рівень фіз. підгот- ов-ті	1,00	0,22	0,38	0,07	-0,13	-0,06	0,08	-0,16	0,04	0,06	0,06	-0,09	0,11	0,01	-0,09
відно- шення до ризик у	0,22	1,00	0,00	0,32	-0,05	-0,12	-0,16	0,24	-0,14	0,36	0,21	-0,03	-0,12	-0,01	0,32
рівень здоров' я	0,38	0,00	1,00	0,01	-0,16	-0,05	0,21	-0,16	0,24	0,08	0,01	-0,06	0,05	0,21	-0,26
потре- ба в досяг- ненні	0,07	0,32	0,01	1,00	0,02	-0,14	-0,13	0,27	0,04	0,00	0,22	-0,08	-0,18	-0,11	0,30
здоров' я	-0,13	-0,05	-0,16	0,02	1,00	0,53	0,20	0,43	0,35	0,34	0,28	0,46	0,17	0,33	0,58
коорд инацій ні якості	-0,06	-0,12	-0,05	-0,14	0,53	1,00	0,29	0,26	0,45	0,48	0,38	0,45	0,50	0,40	0,40
фізич на	0,08	-0,16	0,21	-0,13	0,20	0,29	1,00	0,19	0,69	0,55	0,22	0,54	0,38	0,60	0,15

активність															
стрункість	-0,16	0,24	-0,16	0,27	0,43	0,26	0,19	1,00	0,31	0,37	0,43	0,21	0,15	0,21	0,54
спортивні здібності	0,04	-0,14	0,24	0,04	0,35	0,45	0,69	0,31	1,00	0,57	0,26	0,67	0,51	0,67	0,13
глоб. «Я»	0,06	0,36	0,08	0,00	0,34	0,48	0,55	0,37	0,57	1,00	0,52	0,64	0,47	0,56	0,27
оцінка зовнішності	0,06	0,21	0,01	0,22	0,28	0,38	0,22	0,43	0,26	0,52	1,00	0,38	0,28	0,16	0,42
силові якості	-0,09	-0,03	-0,06	-0,08	0,46	0,45	0,54	0,21	0,67	0,64	0,38	1,00	0,50	0,63	0,24
гнучкість	0,11	-0,12	0,05	-0,18	0,17	0,50	0,38	0,15	0,51	0,47	0,28	0,50	1,00	0,27	0,07
витривалість	0,01	-0,01	0,21	-0,11	0,33	0,40	0,60	0,21	0,67	0,56	0,16	0,63	0,27	1,00	0,18
самооцінка	-0,09	0,32	-0,26	0,30	0,58	0,40	0,15	0,54	0,13	0,27	0,42	0,24	0,07	0,18	1,00

виділені жирним шрифтом коефіцієнти зв'язку з рівнем значущості $p < 0,01$

Також у хлопців був статистично вагомий зв'язок між показниками потреби у досягненні і відношенням до ризику ($r = 0,32$), у дівчат такого зв'язку не було зовсім, що свідчить про обережність та стриманість останніх. У хлопців фактичний показник рівня фізичного здоров'я на низькому рівні мав зв'язок з показниками самооцінки фізичної активності та спортивних здібностей ($r = 0,21$) і ($r = 0,24$), дівчата такого зв'язку у зазначених показниках зовсім не мали, однак їх фактичний показник рівня фізичного здоров'я мав низький кореляційний зв'язок з самооцінкою координаційних якостей ($r = 0,23$) і глобального «Я» - ($r = 0,54$).

Так найбільш високий рівень зв'язку було зафіксовано у хлопців та дівчат в самооцінці силових якостей, витривалості, гнучкості і самооцінці спортивних здібностей ($r = 0,67$) і ($r = 0,74$), ($r = 0,51$) і ($r = 0,54$) відповідно. Зв'язок між оцінкою глобального «Я», рівнем фізичної активності та самооцінкою спортивних здібностей як у хлопців так і у дівчат також був на високому рівні ($r = 0,57$) і ($r = 0,69$), ($r = 0,69$) і ($r = 0,62$) відповідно. Це свідчить про досить високий рівень свідомості студентів щодо рівня розвитку власних фізичних якостей.

Аналіз кореляційних матриць самооцінки зовнішності з показниками оцінки здоров'я, координаційних, силових якостей, гнучкості, витривалості, фізичної активності, спортивних здібностей знаходився на середньому кореляційному рівні у межах ($r = 0,31-0,69$) як у хлопців, так і у дівчат. На середньому рівні був зв'язок координаційних якостей зі спортивними здібностями ($r = 0,45$) і ($r = 0,44$) відповідно. На середньому рівні як у хлопців так і у дівчат був зв'язок між самооцінкою, оцінкою зовнішності і стрункістю ($r = 0,54$) і ($r = 0,61$), ($r = 0,43$) і ($r = 0,56$). Досить слабким був кореляційний зв'язок у дівчат між показниками відношення до ризику і самооцінкою спортивних здібностей ($r = 0,15$), у хлопців відношення до ризику мало середній кореляційний зв'язок з оцінкою глобального «Я» - ($r = 0,36$), що свідчить про активну життєву позицію хлопців по відношенню до потреби у самореалізації.

Висновки та перспективи дослідження. Вивчення взаємозв'язків компонентів функціонування організму студентів як цілісної системи за допомогою методів математичного аналізу дозволяє здійснити розробку співвідношення складових педагогічних дій. Застосування кореляційного аналізу дозволило нам виявити взаємозв'язки та взаємозалежність між показниками фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та самооцінки студентів, що має високий ступінь вагомості при розробці системи педагогічних впливів для удосконалення організаційно-управлінських та навчально-методичних умов впровадження самостійної форми занять фізичними вправами студентів для цілеспрямованого самовдосконалення. Подальше дослідження буде присвячене розробленню комплексу навчально-методичного забезпечення інноваційного процесу фізичного виховання в вузах з самостійною формою організації навчання.

Література

1. Дух, Т., Теоретико-методична підготовленість студентів з навчальної дисципліни «Фізичне виховання» / Т. Дух, О. Романчишин // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 37-43.
2. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 3. – С. 109-114.
3. Круцевич Т. Фізична підготовленість студентів у сучасних умовах навчання в медичних закладах вищої освіти / Т.Ю. Круцевич, Ж.В. Малахова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 2. – С. 65-68.
4. Малахова, Ж. Теоретико-методичні аспекти основи саморозвитку в системі фізичного виховання студентів / Ж.В. Малахова // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт»: зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. – Випуск 3К (97) 18. – С. 317-320.

5. Москаленко Н. Технологія формування ціннісного ставлення у студентів до самостійних занять фізичною культурою / Москаленко Н., Корж Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – № 1. – С.201-206
6. Стаття 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»; постанова Кабінету Міністрів України від 21.03.2016р. № 212.
7. Naul R. Concepts of Physical Education in Europe / Naul R. // Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. – Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: Hardman K., pp.35-38.
8. Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 13 listopada 2007 r. w sprawie roli sportu w edukacji //Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 13 listopada 2007 r. – 2007. – S. 131-138.
9. Looze R. Physical education in EU schools / Looze R. – Режим доступу: <http://www.europeactive.eu/content/physical-educationeu-schools>.

Reference

1. DuKh T., Teoretiko-methodical preparation of students in the discipline "Physical education" / T. Dukh, O. Romanchyshyn // Sportivny vestnik Prydniprov'ia. - 2018. - No. 2. - P. 37-43.
2. Krusevich T.Yu. Contemporary trends in the organization of physical education in higher educational institutions / T.Yu. Krusevich, N.E. Pangelova // Sportivny vestnik Prydniprov'ia. - 2016. - No. 3. - P. 109-114.
3. Krusevich T. Physical preparedness of students in modern conditions of study in medical institutions of higher education / T.Yu. Krusevich, Zh.V. Malakhova // Sports Bulletin Dnieper. - 2018. - No. 2. - P. 65-68.
4. Malakhova Zh. Theoretical and methodological aspects of the basis of self-development in the system of physical education of students / Zh.V. Malakhova // Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sports»: Sb. scientific works / Ed. O. V. Tymoshenko. - K.: View of the NPU them. M.P. Dragomanov, 2018. - Issue 3K (97) 18. - P. 317-320.
5. Moskalenko N. Technology of formation of value attitude of students to independent studies by physical culture / Moskalenko N., Korzh N. // Sportivny vestnik Prydniprov'ya. - 2016.- No. 1. - P.201-206
6. Article 26 of the Law of Ukraine "On Physical Culture and Sports"; Resolution of the Cabinet of Ministers of Ukraine of 21.03.2016. No. 212.
- 7.Naul R. Concepts of Physical Education in Europe / Naul R. // Physical Education: Deconstruction and Reconstruction. – Issues and Directions, Edition: 1st, Publisher: Schorndorf: Hofmann, Editors: Hardman K., P.35.
- 8.Rezolucja Parlamentu Europejskiego z dnia 13 listopada 2007 r. w sprawie roli sportu w edukacji //Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej z dnia 13 listopada 2007 r. – 2007. – P. 131-138.
9. Looze R. Physical education in EU schools / Looze R. – Rezhym`m dostupu: <http://www.europeactive.eu/content/physical-educationeu-schools>.

УДК 378.147:37.037

Мороз Ю.М.,
кандидат педагогічних наук, доцент
Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка,
Остапов А.В.,
старший викладач
Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка,
Остапова О.О.,
старший викладач
Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г.Короленка, м. Полтава

ПРОБЛЕМА ВИХОВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ЯК СВІТОГЛЯДНОЇ ОРІЄНТАЦІЇ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Автори статті на основі проведеного констатувального експерименту дослідили сучасний стан управління навчально-виховним процесом у закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій, визначили причини, що стримують та перешкоджають використанню здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах, розставили за рангом значущості основні фактори, через які гальмується розвиток здоров'язберігаючих технологій, визначили що на думку майже всіх учасників експерименту мета здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає у створенні безпечних умов життєдіяльності навчального закладу.

Ключові слова: культура здоров'язбереження, майбутні фахівці, освітній простір, управління, студентська молодь.

Мороз Ю. Н., Остапов А. В., Остапова Е. А. Проблема воспитания культуры здоровьесохранения как мировоззренческой ориентации будущих специалистов в образовательном процессе высшего учебного заведения. Авторы статьи на основе проведенного констатирующего эксперимента исследовали современное состояние управления учебно-воспитательным процессом в заведениях образования на принципах здоровьесберегающих технологий, определили причины, которые сдерживают и препятствуют использованию здоровьесберегающих технологий в учебных заведениях, расставили за рангом значимости основные факторы, через

которые тормозится развитие здоровьесберегающих технологий, определили, что по мнению почти всех участников эксперимента цель здоровьесберегающих образовательных технологий заключается в создании безопасных условий жизнедеятельности учебного заведения.

Ключевые слова: культура здоровьесохранности, будущие специалисты, образовательное пространство, управление, студенческая молодежь.

Moroz Yu. N., Ostapov A. V., Ostapova E. A. The problem of upbringing a culture of health preservation as an ideological orientation of future specialists in the educational process of a higher educational institution. The authors of the article on the basis of the experiment conducted by the experiment investigated the current state of management of the educational process in educational institutions on the principles of health-saving technologies, identified the reasons that inhibit and prevent the use of health-saving technologies in educational institutions, placed the significance factors behind which inhibits the development of health-saving technologies, determined that in the opinion of almost all participants in the experiment, the goal of health care educational technology is to create a safe environment for the school.

For Ukraine, the main problem associated with the future state is the preservation and strengthening of the health of children and students, and the development of sustainable social guidelines for the awareness of the need for a healthy lifestyle becomes more and more relevant and acute for Ukrainian society.

Key words: health protection culture, future specialists, educational space, management, student youth.

Постановка проблеми. Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя стає все більш актуальною і гострою для українського суспільства. Адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді значно погіршується. Освітній процес відкриває широкі перспективи в напрямі формування світогляду молоді людини. У цьому руслі проблема виховання культури здоров'язбереження, як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в освітньому процесі вищого навчального закладу(ВНЗ), щороку набуває особливої значущості, що пояснюють постійним погіршенням стану здоров'я молоді, зумовленим несприятливими соціально-економічними умовами в багатьох країнах світу й, зокрема, в Україні [1, с.7-9].

Як свідчить світова практика, нині суспільство занепокоєно складною екологічною ситуацією, низьким рівнем культури, інтенсифікацією навчального процесу, спрямованого переважно на інтелектуальний розвиток особистості, що породжує негативний вплив організації навчального процесу у вишах на здоров'я студентів. Молодь є недостатньо освіченою з питань власного здоров'язбереження, не дбає про своє здоров'я і майже не дотримується здорового способу життя, що призводить до дисгармонії та погіршення здоров'я молодих людей[2, с.1-6].

Розв'язання проблеми формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації студентів вищих навчальних закладів потребує особливої уваги суспільства з боку сім'ї, вищої школи, громадських організацій, закладів охорони здоров'я тощо.

Аналіз літературних джерел. Різні аспекти вивчення проблеми здоров'язберегання, ґрунтовні дослідження здоров'я молоді знайшли втілення в роботах вітчизняних і зарубіжних науковців: філософів та культурологів; психологів; медиків; педагогів та інш. Незважаючи на великий обсяг досліджень, проблеми формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців, дотепер недостатньо вивчені в теоретичному й у практичному аспектах.

Аналіз наукових статей, присвячених порушеному питанню, дає підстави констатувати низку суперечностей, зокрема між: соціальними потребами у вихованні здорового покоління і недостатнім рівнем усвідомлення майбутніми спеціалістами значення здоров'язберігаючих знань, умінь та навичок; низьким рівнем стану здоров'я студентів і необізнаністю викладачів навчальних закладів з технологіями здоров'язберегання та шляхами їх упровадження в навчально-виховний процес; потребою у сформованості культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців; необхідністю створення нової управлінської стратегії, спрямованої на виховання культурного, високоосвіченого, здорового, конкурентоздатного фахівця й відсутністю моделі формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців в управлінні навчально-виховним процесом[4, с.8-10].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні управління навчально-виховним процесом у ВНЗ на засадах здоров'язберігаючих технологій.

Завдання дослідження: проаналізувати наукові аспекти управління навчально-виховним процесом у закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій; здійснити теоретичний аналіз здоров'язберігаючих технологій в управлінні навчально-виховним процесом у закладах освіти; дослідити сучасний стан управління навчально-виховним процесом у закладах освіти на засадах здоров'язберігаючих технологій.

Виклад основного матеріалу дослідження. На сьогоднішній день головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді, вироблення стійких соціальних настанов щодо усвідомлення необхідності здорового способу життя, адже з кожним роком показники стану фізичного і психічного здоров'я населення, особливо молоді, значно погіршуються [9, с.112-114]. Саме тому у загальний зміст освіти інтегруються актуальні проблеми реального життя, питання екології, здоров'я, безпеки, а це відповідає вимогам нового державного стандарту. На сучасну молодь все помітніше впливають чинники, дія яких раніше була значно меншою. Зокрема, мова йде про зниження фізичного навантаження, натомість підвищується нервово-психологічне, інформаційне. Стрімко поширюються серед молоді шкідливі звички. Тому зосередження уваги на проблемі психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед молоді є вкрай важливим. Здоровий спосіб життя: це все, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, все, що

сприяє виконанню людиною своїх людських функцій через діяльність з оздоровлення умов життя – праці, відпочинку, побут. Саме тому вважаємо за доцільне охарактеризувати та розглянути проблему управління навчальним закладом на наукових засадах здоров'язберігаючих технологій [3, с.44-48].

Проблема управління навчальним закладом є чи не найважчою. Це природно, тому що зміни у нашому суспільстві щоразу кидають нам виклик, вимагають опановувати нові знання, вчитись використовувати їх на практиці. Серед головних проблем сьогодення на одне з перших місць у державі в цілому та в освітній діяльності зокрема виходить проблема збереження здоров'я підрастаючого покоління. Дослідниками відзначається катастрофічне зниження рівня здоров'я дітей та підлітків, що чинить негативний вплив на якість освітніх результатів. У зв'язку з цим, на думку фахівців, актуалізується проблема збереження здоров'я студентів, що спричиняє необхідність використання здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах. Головним інструментом, за допомогою якого можна цього досягнути – це скоординувати діяльність усіх структурних підрозділів, тобто організувати управління. Керівники навчальних закладів освіти усіх управлінських ланок повинні опанувати цю важливу науку, уміло використовувати усі її важелі. Управління – це процес планування, організації мотивації і контролю, необхідний для того, щоб сформулювати і досягнути цілей організації. У нашому випадку ціль – це впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчальних закладах. У контексті управління навчальними закладами такий феномен розглядають через методи і діяльність із забезпечення вимог якості освіти. Саме цим зумовлене в педагогіці виникнення нових напрямів – які стали соціальною галуззю наукового пізнання, що характеризується певним змістом, принципами, тенденціями та закономірностями розвитку [5, с.32-35].

Отже, створення здоров'язберігаючого середовища процес, який вимагає чіткого усвідомлення усіма суб'єктами навчально-виховного процесу значущості відповідального ставлення до власного здоров'я.

Таке середовище має забезпечувати не лише збереження та зміцнення здоров'я студентів, а й формування культури здоров'я. Лише злагоджена та змістовна співпраця навчального закладу та родини у сфері здоров'язбереження зможе забезпечити успішну реалізацію здоров'язберігаючих технологій, спрямованих на покращення стану здоров'я учнів.

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності навчальних закладів України дозволив виділити такі складові цієї діяльності. Вона має поєднувати такі форми і види роботи: корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу; різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на студентів; контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу; нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми студентів; медико-психолого-педагогічний моніторинг стану здоров'я, фізичного і психічного розвитку студентів; розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок; сприяння гуманному ставленню до кожного студента; формування доброзичливих взаємовідносин у колективі працівників; заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я викладачів та студентів, створення умов для їх гармонійного розвитку.

Звичайно, вирішення проблеми здоров'я підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості. Але особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-освітній процес здоров'язберігаючим. І в цьому випадку мова йде вже не просто про стан здоров'я сучасних студентів, а про майбутнє України [6, с.27-30].

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення студентів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я[4].

Аналіз здоров'язберігаючої діяльності закладів освіти України дозволив виділити складові компоненти цього напрямку. Він має поєднувати різноманітні форми і види роботи.

Дослідженнями доведено, що педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на підліткову психіку у вигляді невротичних порушень, що викликає в студентів низький рівень пізнавальної активності, низький рівень мотивації навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери; високий рівень тривожності, втрату інтересу до навчання.

Багаторічні дослідження дозволяють виявити ті фактори ризику, які негативно впливають на здоров'я студентів, зокрема це: стресова педагогічна тактика; інтенсифікація навчального процесу; невідповідність методик і технологій навчання; невиконання елементарних фізіологічних та гігієнічних вимог до організації навчального процесу; функціональна неграмотність викладачів та батьків у питаннях збереження та зміцнення здоров'я; недоліки в існуючій системі фізичного виховання; відсутність системи роботи з формування цінності здоров'я і здорового способу життя [7, с.76-81].

Важливо відзначити, що підлітки дуже чутливі до будь-яких несприятливих впливів. Пріоритетною формою збереження і зміцнення здоров'я студентів є фізкультурно-оздоровча діяльність. Зважаючи на те, що значне зменшення рухової активності студентів призводить до погіршення їхнього стану здоров'я, зменшення адаптаційних можливостей організму, особлива увага в навчальних закладах має приділятися використанню різних засобів і форм фізичного виховання студентів.

Розуміючи, що здоров'я здебільшого залежить від самої людини, її свідомості, педагоги мають приділяти значну увагу формуванню в студентів позитивного ставлення до власного здоров'я. Основою такої діяльності є певна система взаємодії викладачів та студентів: організація просвітницької роботи, залучення студентів до різних видів оздоровчої діяльності, виховання природного ставлення до самовдосконалення [6].

З метою вивчення сучасного стану управління НЗ на засадах здоров'язбереження нами було проведено констатувальний експеримент, який здійснювався на основі розробленого анкетування. У ньому брали участь студенти

Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г.Короленка та Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка. Було визначено такі основні завдання констатувального експерименту: з'ясувати реальний стан використання технологій здоров'язбереження у навчальному закладі; виявити рівень обізнаності керівників та студентів щодо здоров'язберігаючих технологій; визначити причини, через які не використовуються здоров'язберігаючі технології на практиці [8, с.91-94].

Проаналізувавши результати анкетування, ми дійшли висновків, що здоров'язберігаючі технології в управлінні закладом освіти використовують лише 5% опитаних керівників, 95% керівників і студентів мають знання про здоров'язберігаючі технології, але на практиці їх не застосовують.

Результати аналізу зображено на діаграмі (рис.1.)

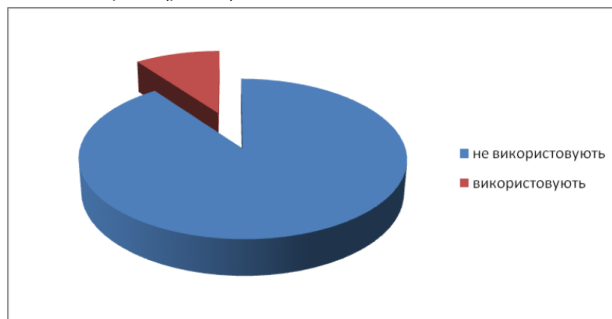


Рис.1. Використання на практиці управлінських здоров'язберігаючих технологій

Практично всі опитані респонденти впевнені у необхідності застосування цього різновиду технологій у практичному застосуванні, але учасники експерименту зазначають низку причин, через які застосування технологій здоров'язбереження в управлінні на даному проміжку часу використовується набагато рідше ніж інші інноваційні технології.

Не так все добре із прийомами здоров'язберігаючих технологій, які відомі викладачам навчальних закладів та використовуються ними у роботі. Анкетування виявило, що викладачі навчальних закладів серед запропонованих прийомів здоров'язберігаючих технологій виділяють лише один, як відомий, але його використовують не систематично, а з перемінним успіхом – це інформаційно-навчальний прийом. Також нами було проаналізовано причини, що стримують та перешкоджають використанню здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах.

Таблиця 1

Причини, що стримують та перешкоджають використанню здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах

№ п/п	Причини	Показники оцінки до максимального балу, %		
		ПНТУ	ПНПУ	Середній
1	Важко впроваджувати щось нове	0	0	0
2	Невпевненість у корисності даної технології	4	3	3,5
3	Виникають сумніви щодо можливості застосувати щось нове	7	6	7,5
4	Можливі помилки і невдачі, а це неприємно	3	2	2,5
5	Немає необхідності, традиційне навчання дає позитивний ефект	4	3	3,5
6	Відсутність підтримки з боку адміністрації	8	2	5

Як видно з таблиці 1, серед основних причин, що перешкоджають використанню здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах, на думку викладачів ВНЗ є: відсутність підтримки з боку адміністрації – 50%, виникнення сумнівів щодо можливості застосовувати щось нове – 75 %, немає необхідності, традиційне навчання дає ефективний результат – 30%, невпевненість у корисності даної технології та можливі помилки і невдачі, а це не неприємно по 35%, варто зазначити, що викладачі навчальних закладів не бояться впроваджувати нові управлінські технології у своїх закладах.

На прохання відмітити за рангом значущості основні фактори, через які гальмується розвиток здоров'язберігаючих технологій, опитуванні відмітили позиції в такій послідовності: відсутність програми розвитку здоров'язбереження в навчальному закладі; слабка матеріальна та науково-дослідна база; орієнтація педагогічних працівників на традиційні форми роботи; опір змінам з боку колективу навчального закладу, небажання порушувати стереотипи поведінки і освоювати новий вид діяльності; відсутність матеріальних та інших стимулів для навчального закладу.

Також ми попросили респондентів відмітити серед запропонованих ознак здоров'язбереження найбільш доцільніші, на їхню думку, опитуванні надали перевагу таким ознакам: мають за основу комплексний характер збереження здоров'я – 30%; беруть до уваги більшість факторів які впливають на здоров'я, враховують вікові та індивідуальні особливості студентів – 30%; контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігаючий та профілактичний характер – 10%; постійно покращують матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог – 20%; створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності студентів та педагогів – 40%.

На думку майже всіх учасників експерименту мета здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає у створенні

безпечних умов життєдіяльності навчальних закладів.

Виявлене свідчить про те, що специфіка управлінської праці керівника потребує не лише особливих особистісних практичних умінь, а і необхідну команду педагогів, які вміють впроваджувати, розробляти інтегровані навчальні курси, програми та не бояться впроваджувати щось нове навіть через помилки. Реалізація цих завдань є досить складним процесом, який не завжди призводить до бажаного результату.

Це зумовлено, перш за, все тим, що в нашій державі не виражена достатньою мірою позитивна мотивація до здоров'я і здорового способу життя. При цьому цінність здоров'я у суспільстві не займає перших позицій в ієрархії людських потреб.

На нашу ж думку, головною потребою сьогодення є питання збереження здоров'я громадян. Отже, головне завдання викладача навчального закладу це – забезпечення збереження здоров'я усіх учасників навчально-виховного процесу.

Узагальнюючи отримані в результаті констатувального експерименту дані, можна зробити висновок про те, що більшість викладачів навчальних закладів розуміють необхідність використання здоров'язберігаючих технологій на практиці. Однак вони не мають відповідних знань щодо здоров'язберігаючих управлінських технологій.

Висновки. На основі аналізу наукових джерел та проведених досліджень ми зробили висновок про те, що на сьогоднішній день погляди багатьох науковців не співпадають та не набувають одноголосної думки стосовно шляхів та умов впровадження здоров'язбереження в освітній процес. Особливо гострим це питання є для викладачів навчальних закладів, яким і належить стати безпосередніми учасниками реалізації ідей пропаганди здорового способу життя і здоров'язбереження в майбутньому.

У результаті проведеного аналізу літератури, ми визначили основні принципи здоров'язберігаючих технологій, відмітили їх виняткову важливість у формуванні здорової нації. У зазначеному контексті сформулювали власне визначення управління НЗ на засадах здоров'язберігаючих технологій. Проте варто відмітити, що досі не існує чітких шляхів, організаційних і педагогічних умов упровадження цих самих технологій в сучасний навчально-педагогічний процес.

Серед напрямків **подальших наукових пошуків** виокремимо проблему визначення конкретних організаційно-педагогічних умов, спрямованих на здоров'язбереження студентів.

Завдяки дослідженню даної проблеми також з'ясовано, що якісне управління у ВНЗ залежить саме від керівника адже саме від нього залежить яким буде заклад яким він керує, який педагогічний колектив буде його оточувати.

Література

1. Амосов М.М. Здоров'я /М.М. Амосов. – [2-е видання, виправлене.]. – К.: ТОВ ДСГ Лтд, 2005. – 120 с.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язбережувальних технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С.1-6.
3. Гримблат С.О. Здоровьесберегающие технологии в подготовке специалистов: [учебно-методическое пособие] / С. О.Гримблат, В. П. Зайцев, С. И. Крамской. – Харьков: Коллегиум, 2005. –184 с.
4. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язбережувальним / Н.Ф.Денисенко//Дошкільне виховання. – 2007. – №7. – С.8-10.
5. Диканова Е. Г. Культура здоровья в образовательном пространстве / Е. Г. Диканова. – Волгоград: Перемена, 2003. – 99 с.
6. Здоров'язбережні технології: здоров'язбережна організація навчального процесу // Завуч. – 2012. – Трав. (№ 9). – С. 27-30.
7. Зысманов Б.М. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студентов в образовательном процессе вуза: дисс. канд. пед. наук: 13.00.01, 13.00.08 / Зысманов Борис Михайлович. – Смоленск, 2006. – 154 с.
8. Лаврова Л. В. Здоров'я через освіту як один із пріоритетних напрямків розвитку освіти / Л. В. Лаврова // Освіта і здоров'я: формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчального закладу: матеріали 111 Всеукр. наук.-практ. конф. з міжнародною участю, 25-26 березня, 2010 рік. – Суми: СОІППО, 2010. – С.91-94.
9. Маслоу А. Мотивация и личность /А.Маслоу. – [Пер. с англ. Гутман Т., Мухин Н.]. – [3-е изд.]. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
10. Сериков Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании /Г.Н. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск, 1999. – 242 с.

References

1. Amosov M.M. (2005) Health / M.M. Amosov. [2nd vidannya, in the right direction.]. K .: DSG Ltd. 120 p.
2. Vashchenko O. (2006) The readiness of the reader before the health promotion of hygienic technologies in the primary and twisted processes / O. Vashchenko, S. Sviridenko // Health and physical culture. №8. C.1-6.
3. Grimblat S.O. (2005) Health-saving technologies in the training of specialists: [teaching and methodological guidelines] / S. O. Grymblat, V. P. Zaitsev, S. I. Kramskoy. Kharkov: Collegium. 184 p.
4. Denisenko N.F. (2007) Osvitniy process mabouti zdorovyberezhualnim /N.F.Denisenko //Doshkilne vihovannya. №7. P.8-10.
5. Dikanova E. G. (2003) Health culture in the educational space / E. G. Dikanova. Volgograd: Change, 99 s.
6. Health care technologies: health care organization of the training process // Head teacher. 2012. Herbs. (No. 9). p. 27-30.
7. Zysmanov B.M. (2006) Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle of students in the educational process of the university: Diss. Cand. ped. Sciences: 13.00.01, 13.00.08 / Zysmanov Boris Mihaylovich. Smolensk. 154 p.

8. Lavrova L.V. (2010) Zdorov'ya through Oskit yak one from priziitnykh straightforward rozvitku Osvit / L.V. Lavrova // Osvita i zdorov'ya: formvaniya zdorov'ya ditey, pidlitkiv that young in the minds of the primary foundation: material 111 . science.- practical. conf. with the international lot, 25-26 birch, 2010 Rik. Sumi: SOIPPO. P.91-94.
9. Maslow A. (2003) Motivation and personality / A.Maslow. [TRANS. from English. Gutman T., Mukhin N.]. [3rd ed.]. SPb.: Peter. 352 p.
10. Serikov G.N. (1999) Health Conservation in Humane Education /G.H.Serikov. Yekaterinburg; Chelyabinsk. 242 p.

УДК 615.83-055.1:616.379-008.64

Мотуз С. О.
старший викладач,
Національний університет «Запорізька політехніка»,
Ішутіна Л. В.
магістрант,
Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова

КОМПЛЕКСНА ФІЗИЧНА ТЕРАПІЯ ЧОЛОВІКІВ 50-60 РОКІВ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ II ТИПУ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ

У статті обґрунтовано комплексну фізичну терапію чоловіків 50-60 років з цукровим діабетом II типу на поліклінічному етапі. Актуальність проблеми цукрового діабету зумовлена значною поширеністю захворювання, тим що він є базою для розвитку складних супутніх захворювань та ускладнень, ранньої інвалідності та смертності.

Ключові слова: комплексна фізична терапія, чоловіки 50-60 років, цукровий діабет II типу, поліклінічний етап.

Мотуз С. А., Ішутіна Л. В. Комплексная физическая терапия мужчин 50-60 лет с сахарным диабетом II типа на поликлиническом этапе. В статье обоснована комплексную физическую терапию мужчин 50-60 лет с сахарным диабетом II типа на поликлиническом этапе. Актуальность проблемы сахарного диабета обусловлено значительной распространенностью заболевания, тем, что он является базой для развития сложных сопутствующих заболеваний и осложнений, ранней инвалидности и смертности.

Ключевые слова: комплексная физическая терапия, мужчины 50-60 лет, сахарный диабет II типа, поликлинический этап.

Motuz S., Ishytina L. Complex physical therapy of men 50-60 years old with type II diabetes at the clinic stage. The article substantiates the complex physical therapy of men 50-60 years old with type II diabetes at the outpatient stage. The urgency of the problem of diabetes is due to the large prevalence of the disease, as it is the basis for the development of complex concomitant diseases and complications, early disability and mortality.

Diabetes mellitus is still a serious medical and social problem. According to official statistics, in Ukraine today more than 1 million patients are registered. As the data shows, the number of patients with diabetes differs by region of residence of people, the ratio between age groups and the cost of treatment for diabetes. The task of physical rehabilitation in diabetes mellitus is to: reduce hyperglycemia, and promote insulin-dependent patients; to improve the function of the cardiovascular and respiratory systems; increase physical ability to normalize the psycho-emotional tone of patients

Treatment of diabetes mellitus is based on complex, taking into account existing metabolic disorders, and aimed at eliminating or compensating for insulin deficiency, normalization of metabolic processes, restoration of impaired physical and mental capacity, prevention of major pathological changes of internal organs, ophthalmologic and neurological disorders. The scientist notes that a significant place is devoted to means of physical rehabilitation, which are not only symptomatic, but some of them are aimed at separate parts of the pathogenesis. They use diet therapy, medical physical therapy, therapeutic massage, physiotherapy, occupational therapy

Key words: complex physical therapy, men 50-60 years old, type II diabetes mellitus, polyclinic stage.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми цукрового діабету зумовлена значною поширеністю захворювання, тим що він є базою для розвитку складних супутніх захворювань та ускладнень, ранньої інвалідності та смертності.

Як зазначає Р. Я. Антошук, сьогодні Всесвітня організація охорони здоров'я визначає цукровий діабет як групу метаболічних (обмінних) захворювань, що характеризуються гіперглікемією, яка у свою чергу є результатом дефектів секреції інсуліну, дії інсуліну або обох цих чинників [2, с. 277]. Вчений вказує, що хронічна гіперглікемія може бути причиною дисфункції різних органів, насамперед очей, нирок, нервів, серця і кровоносних судин. Тому цукровий діабет залишається хворобою ускладнень, що справляє вагомий вплив на економіку усіх країн світу, є одним із найбільш витратних захворювань і посідає 4-5-е місце серед причин втрати працездатності [2, с. 277].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. А. С. Аметов вказує, що цукровий діабет наразі залишається серйозною медико-соціальною проблемою [1, с. 9]. За офіційною статистикою, в Україні на сьогодні зареєстровано понад 1 млн. хворих. Як впливає з наведених даних, кількість хворих на цукровий діабет відрізняється за регіонами проживання людей, співвідношенням між віковими групами та витратами на лікування цукрового діабету [1, с. 9].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні комплексної фізичної терапії чоловіків 50-60 років з цукровим діабетом II типу на поліклінічному етапі.

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

Результати дослідження. На думку С.Н. Попова, завданням фізичної реабілітації при цукровому діабеті є [9, с 352]:

- сприяти зниженню гіперглікемії, а у інсулінозалежних хворих сприяти його дії;
- поліпшити функцію серцево-судинної і дихальної системи;
- підвищити фізичну працездатність
- нормалізувати психоемоційний тонус хворих [9, с 352].

Як рекомендує С. А. Калмикова, «заняття лікувальною гімнастикою будуються за методикою з навантаженням, що поступово підвищується [7, с. 16]. Вчена наголошує, що дуже важливим фактором при лікуванні діабету вважається регулярність занять із використанням фізичних навантажень, тому що перерва у тренуваннях у понад 2 дні призводить до зниження підвищеної чутливості м'язових клітин до інсуліну, досягнутої попередніми тренуваннями» [7, с. 16].

Лікувальна фізична культура при цукровому діабеті, на думку Ю. Ю. Бондаренко, розв'язує такі завдання [4, с. 85]:

- покращення функцій центральної нервової системи та нейроендокринної регуляції обміну речовин; стимуляція тканинного обміну й утилізація цукру в організмі;
- зниження гіперглікемії та компенсація інсулінової недостатності; поліпшення функціонального стану серцево-судинної, дихальної та травної систем;
- попередження або зменшення проявів супутніх захворювань; підвищення опірності організму;
- відновлення і підтримання загальної працездатності хворого; підтримка нормальної маси тіла (у хворих, які страждають на цукровий діабет, як правило, зниження маси тіла);
- поліпшення психоемоційного стану пацієнта; забезпечення високої якості життя [4, с. 85].

Для нашого дослідження є досить важливою теза В.М. Мухіна, «лікувальний масаж застосовують при легкій і середній формах цукрового діабету з метою поліпшення діяльності центральної-нервової системи, загального тонусу організму, активізації крово- і лімфообігу в кінцівках, окисно-відновних і обмінних процесів; стимуляція функцій серцево-судинної системи, дихальної і травної; підвищення тонусу і працездатності м'язів. Застосовують загальний і місцевий масаж» [8, с. 303].

Лікування цукрового діабету, на думку В. С. Вернигородського, будується комплексно, з урахуванням наявних порушень обміну речовин, і спрямоване на ліквідацію або компенсацію інсулінової недостатності, нормалізацію обмінних процесів, відновлення порушеної фізичної і розумової працездатності, попередження найважливіших патологічних змін внутрішніх органів, офтальмологічних та неврологічних порушень [5, с. 66]. Вчений зазначає, що значне місце приділяється засобам фізичної реабілітації, що діють не тільки симптоматично, але й деякі з них націлені на окремі ланки патогенезу. Використовують дієтотерапію, лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж, фізіотерапію, працетерапію [5, с. 66].

В. М. Мухін зазначає, що «використовують фізіотерапію для стимуляції функцій підшлункової залози, окисно-відновних процесів і зниження вмісту глюкози у крові, активізації обміну речовин, запобігання прогресуванню захворювання і його ускладнень, досягнення стійкої компенсації і стимуляція адаптаційно-приспосувальних механізмів, поліпшення загального стану організму [8, с. 303]. Застосовують електрофорез цинку, міді та інших мікроелементів або ліків, індуктотермію, мікрохвильову терапію, УВЧ-терапію, УФШ, ванни вуглекислі, йодобромні, радонові, душ дощовий, обливання» [8, с. 303].

Як вказує М. Ф. Гриненко, у силу своїх фізіологічних механізмів, регулярні заняття фізкультурою у хворих діабетом виявляються такими позитивними змінами в організмі: зниження рівня глікемії; зниження потреби в інсуліні; збільшення чутливості клітин до інсуліну, зниження підвищеного артеріального тиску, зниження ризику розвитку коронарної хвороби серця та інших ускладнень, завдяки збільшенню мережі капілярів, покращенню мікроциркуляції, посиленню кровотоку в судинах серця та інших органах і тканинах; збільшення концентрації ліпопротеїдів високої щільності; зниження вмісту жирів в організмі і маси тіла [6, с. 38]. Однак вчена впевнена, що неадекватні фізичні навантаження можуть посилити перебіг захворювання і призвести до наступних ускладнень: гіпоглікемія, гіперглікемія, крововиливом у сітківку ока при діабетичній ретинопатії, високому ризику утворення виразок при діабетичній стопі і травм нижніх кінцівок при периферичній нейропатії та макроангіопатії, гострим станам серцево-судинної системи [6, с. 38].

Лікувальну фізичну культуру, на думку С. П. Попова, призначають диференційовано, залежно від форми цукрового діабету [9, 158]. При легкій формі в заняттях із лікувальної гімнастики, що триває 30-45 хвилин, застосовують загальнорозвиваючі, дихальні і вправи на розслаблення. Вчений вказує, що щільність занять складає 60-65 %. Рухи виконуються в повільному і середньому темпі, з повною амплітудою [9, 158]. Вони забезпечують загальне помірне фізичне навантаження, що оптимально сприяє засвоєнню глюкози з крові та її повному згорянню у м'язах і тим самим досягненню головної мети лікування — зменшення її вмісту у крові і сечі [9, 158].

У хворих під дією масажу, підкреслює В. М. Мухін, зменшується рівень цукру в крові, тому що масаж активує дію інсулярного апарату підшлункової залози і підсилює ефект дії інсуліну введеного в організм [8, с. 245]. Вчений вказує, що пацієнтам з цукровим діабетом назначають загальний масаж, ціль якого: поліпшення загального обміну речовин, стимуляція функцій інсулярного апарату підшлункової залози, активізація дії введеного інсуліну в організм, підвищення працездатності людини та поліпшення засвоєності цукру м'язовими клітинами [8, с. 245].

Лікувальний масаж, як вказує Н. А. Белая, застосовують при легкій і середній формах з метою [3, с. 51]:

- поліпшення діяльності центральної нервової системи, загального тонусу організму;

- активізації крово- і лімфообігу в кінцівках, окисно-відновних і обмінних процесів;
- стимуляції функцій серцево-судинної, дихальної і травної систем; підвищення тону і працездатності м'язів, профілактика остеопорозу і діабетичної ортотопії;
- профілактика дегенеративних змін у м'яких тканинах стопи; поліпшення провідності периферичних нервів;
- поліпшення регенерації м'яких тканин і кісток в області уражених суглобів, зменшення болю і стомлюваності при ходьбі, поліпшення загального обміну речовин, поліпшення психоемоційного і загального стану хворого [3, с. 51].

Основними принципами застосування фізіотерапії у хворих на цукровий діабет на думку В. М. Мухіна є [8, с. 253]:

- збільшення секреції інсуліну, якщо вона недостатня; підвищення чутливості клітинних рецепторів до інсуліну;
- послаблення дії контрінсулінових механізмів; посилення утворення глікогену в печінці;
- підсилення оксигенації та гідратації тканин і їхньої проникності для глюкози; поліпшення загального й місцевого кровообігу, мікроциркуляції, показників обміну речовин;
- зменшення маси тіла в осіб з ожирінням;
- профілактику прогресування цукрового діабету та його ускладнень [8, с. 253].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії чоловіків 50-60 років з цукровим діабетом II типу на поліклінічному етапі свідчить про те, що у комплексну програму фізичної терапії включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапію.

Література

1. Аметов А. С. Сахарный диабет: Жизнь больного сахарным диабетом может и должна быть полноценной во всех отношениях. – М. : Изд. дом журнала «Здоровье», 2005. – 64 с.
2. Антошук Р. Я. Цукровий діабет: етіологія захворювання / Р. Я. Антошук // Young Scientist. – 2016. – № 6 (33). – С. 277-280.
3. Белая Н. А. Руководство по лечебному массажу / Н. А. Белая. – М.: Медицина, 1983. – 184 с.
4. Бондаренко Ю. Ю. Особливості ЛФК при фізичній реабілітації хворих на цукровий діабет II типу / Ю. Ю. Бондаренко // Проблеми фізичного здоров'я фахівців XXI століття : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. – Кіровоград. 2009. – С. 85-89.
5. Вернигородський В. С. Реабілітація хворих на цукровий діабет на санаторно-курортному етапі : [посібник] / В. С. Вернигородський, П. В. Думін, М. В. Вернигородська, Т. В. Довгалик. – Вінниця : Вид. ПП Балюк І.Б., 2007. – 148 с.
6. Гриненко М. Ф. Лікувальна фізкультура і самомасаж при цукровому діабеті / М. Ф. Гриненко, В. А. Кальніболоцький // Валеологія. – 2008. – №15/16. – С. 38-39.
7. Калмиков С. А. Комплексна фізична реабілітація осіб зрілого віку, хворих на цукровий діабет 2 типу, на поліклінічному етапі : автореф. дис. ... на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : спец. 14.01.24 / С. А. Калмиков. – Д., 2012. – 24 с.
8. Мухін В. М. Фізична реабілітація : [підручник] / В. М. Мухін. – К. : Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.
9. Физическая реабилитация / под ред. Попова С.П. – Р-н-Д. : Феникс, 2007. – 608 с.

Reference

1. Ametov A. S. (2005) Sakharный dyabet: Zhyzn bolnoho sakharным dyabetom mozhet y dolzhna byt polnotsennoi vo vsekhn otnosheniakh [Diabetes mellitus: the life of a patient with diabetes mellitus can and should be complete in all respects]. M. : Yzd. dom zhurnalа «Zdorove». – 64 p. (In Russian).
2. Antoshchuk R. Ya. (2016) Tsukrovyy dyabet: etyolohiia zakhvoriuvannia [Tsukrovyy dyabet: etiologiya zakhvoryuvnyia]. Young Scientist. № 6 (33). pp. 277-280. (In Ukrainian).
3. Belaia N. A. (1983) Rukovodstvo po lechebnomu massazhu [Guide to therapeutic massage]. M.: Medytsyna. – 184 p. (In Russian).
4. Bondarenko Yu. Yu. (2009) Osoblyvosti LFK pry fizychnii rehabilitatsii khvorykh na tsukrovyy dyabet II typu [Special features of exercise therapy in case of physical rehabilitation for patients with type II diabetes]. Problemy fizychnoho zdorovia fakhivtsiv XXI stolittia : materialy III Vseukr. nauk.-prakt. konf. Kirovohrad. 2009. pp. 85-89. (In Ukrainian).
5. VERNYHORODSKYI V. S., DUMIN P. V., VERNYHORODSKA M. V., DOVHALIUK T. V. (2007) Reabilitatsiia khvorykh na tsukrovyy dyabet na sanatorno-kurortnomu etapi : posibnyk [Rehabilitation for the health resort at the sanatorium-resort: health center]. Vinnytsia : Vyd. PP Baliuk I.B., 148 p. (In Ukrainian).
6. Hrynenko M. F., Kalnibolotskyi V. A. (2008) Likuvalna fizkultura i samomasazh pry tsukrovomu diabeti [Physical Culture and Self-Massage in a Round Sculpture]. Valeology. №15/16. pp. 38-39. (In Ukrainian).
7. Kalmykov S. A. (2012) Kompleksna fizychna reabilitatsiia osib zrilogo viku, khvorykh na tsukrovyy dyabet 2 typu, na poliklinichnomu etapi : avtoref. dys. ... na zdobuttia nauk. stupenia kand. med. nauk : spets. 14.01.24 [Complex physical rehabilitation of persons of mature age, patients with type 2 diabetes mellitus, at the clinic stage: author's abstract. dis ... to gain a degree in science. Degree Candidate honey. Sciences: special 14.01.24]. 24 p. (In Russian).
8. Mukhin V. M. (2009) Fizychna reabilitatsiia : pidruchnyk [Physical rehabilitation: a textbook] B. – K. : Olimp. I-ra. – 488 p. (In Ukrainian).
9. Fyzycheskaia reabylytatsiia / pod red. Popova S.P. (2007) [Physical rehabilitation]. R-n-D. : Fenyks. 608 p. (In Russian).

УДК 615.83-055.2:616-008.3/.3

Напалкова Т. В.
старший викладач, Національний університет «Запорізька політехніка»,
Кривуца Р. В.
магістрант, Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ЖІНОК 18-20 РОКІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ ЗА ЗМІШАНИМ ТИПОМ НА САНАТОРНОМУ ЕТАПІ

У статті обґрунтовано фізичну терапію жінок 18-20 років з вегето-судинною дистонією за змішаним типом на санаторному етапі. Хвороби серцево-судинної системи охоплюють все більше і більше верств населення, це пов'язано з недостатньою розробкою перспективних та ефективних методів первинної і вторинної профілактики захворювань серця і судин, слабким впровадженням у повсякденну практику клінік, поліклінік, санаторіїв, будинків відпочинку адекватних методів фізичної реабілітації відповідного контингенту хворих, у тому числі і на вегето-судинну дистонію, яка за поширеністю посідає одне з перших місць.

Ключові слова: актуальність застосування, фізична терапія, жінки 18-20 років, вегето-судинна дистонія за змішаним типом, санаторний етап.

Напалкова Т. В., Кривуца Р. В. Актуальность применения физической терапии женщин 18-20 лет с вегето-сосудистой дистонией по смешанному типу на санаторном этапе. В статье обоснована физическую терапию женщин 18-20 лет с вегето-сосудистой дистонией по смешанному типу на санаторном этапе. Болезни сердечно-сосудистой системы охватывают все больше и больше слоев населения, это связано с недостаточной разработкой перспективных и эффективных методов первичной и вторичной профилактики заболеваний сердца и сосудов, слабым внедрением в повседневную практику клиник, поликлиник, санаториев, домов отдыха адекватных методов физической реабилитации соответствующего контингента больных, в том числе и вегето-сосудистой дистонией, которая по распространенности занимает одно из первых мест.

Ключевые слова: актуальность применения, физическая терапия, женщины 18-20 лет, вегето-сосудистая дистония по смешанному типу, санаторный этап.

Napalkova T., Krivutsa R. Actuality of application of physical therapy of women of 18-20 years with vegeto-vascular dystonia in mixed type at the sanatorium stage. The article substantiates the physical therapy of women aged 18-20 with vegetative-vascular dystonia according to the mixed type at the sanatorium stage. Diseases of the cardiovascular system cover more and more segments of the population, this is due to the lack of development of promising and effective methods of primary and secondary prevention of heart and blood vessels, weak implementation of the daily practice of clinics, polyclinics, sanatoriums, rest homes, adequate methods of physical rehabilitation the corresponding contingent of patients, including the vegeto-vascular dystonia, which is prevalent in one of the first places. Under the influence of physical exercises, the parameters of venous pressure are normalized, blood circulation velocity is increased in both coronary and peripheral vessels, accompanied by an increase in the minute volume of blood circulation and a decrease in the peripheral resistance in the vessels. Along with classes in the hall of therapeutic physical training patients are recommended homework, walks, dosed walking and running, therapeutic swimming, in winter - walking on skis at a walking pace, elements of sports games, tourism, classes on simulators. Skiing refers to the exercise of moderate and high intensity, promotes large muscle groups, which greatly stimulates the processes of tissue metabolism, improves cardiovascular and respiratory system. Very useful ski trips and to normalize the functional state of the central nervous system.

Key words: urgency of application, physical therapy, women 18-20 years, vegetative-vascular dystonia for mixed type, sanatorium stage.

Постановка проблеми. І. М. Григус та А. О. Грушевська зазначають, що хвороби серцево-судинної системи охоплюють все більше і більше верств населення, це пов'язано з недостатньою розробкою перспективних та ефективних методів первинної і вторинної профілактики захворювань серця і судин, слабким впровадженням у повсякденну практику клінік, поліклінік, санаторіїв, будинків відпочинку адекватних методів фізичної реабілітації відповідного контингенту хворих, у тому числі і на нейроциркуляторну дистонію, яка за поширеністю посідає одне з перших місць [1, с. 19].

М. О. Літовченко, Н. В. Філіппова, Ю. Б. Барильнік зазначають, що вегетативні порушення є однією з найактуальніших проблем сучасної науки, що перш за все обумовлено їх значною поширеністю. За даними епідеміологічних досліджень, 80% дітей страждають тими чи іншими порушеннями, клінічно проявляються у вигляді вегетативної дисфункції [2, с. 698]. Вегетосудинна дистонія є захворюванням, яке не створює загрози для життя людини, але це істотно знижує її якість. Наявність будь-яких ознак ВСД є приводом для консультації лікаря. адже тільки своєчасне і правильне лікування є гарантією поліпшення стану або повного одужання [2, с. 702].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На думку І. М. Григуса та А. О. Грушевської, питання комплексного лікування хворих на вегетативні дисфункції висвітлені у роботах багатьох вітчизняних і зарубіжних фахівців [1, с. 19]. Однак, зазначають вчені, рекомендації щодо використання фізичних вправ під час відновлювального лікування хворих на нейроциркуляторну дистонію мають здебільшого загальний характер. Потребують подальшого вдосконалення рекомендації щодо самостійних занять фізичними вправами, недостатньо чіткі критерії оцінки ефективності проведених реабілітаційних

заходів [1, с. 19].

Мета дослідження полягала у обґрунтуванні фізичної терапії жінок 18-20 років з вегето-судинною дистонією за змішаним типом на санаторному етапі.

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

Результати дослідження. Вегетосудинна дистонія, на думку М. С. Репневська, Т. В. Капаціна, Г. П. Кучерак, має функційну природу [6, с. 109]. Вегетосудинна дистонія, яка виникає у підлітків і студентської молоді найчастіше спричинена невідповідністю фізичного розвитку та ступеню зрілості нейро-ендокринної системи [6, с. 109]. Серед пацієнтів кардіологічного і терапевтичних профілю, зазначають І. М. Григус та А. О. Грушевська, нейроциркуляторна дистонія зустрічається у 30–50 % осіб [1, с. 19]. Нейроциркуляторна дистонія відноситься до тієї категорії захворювань, при якій не застосовується лікування етіотропної спрямованості, так як в більшості випадків причину її виникнення неможливо визначити. Науковці вважають, що усунення чинників, що провокують розвиток нейроциркуляторних кризів, значно полегшує стан пацієнтів і покращує якість їх життя. До даних факторів відноситься шкідливий вплив несприятливих умов навколишнього середовища, негативні емоції [1, с. 19].

М. С. Репневська, Т. В. Капаціна, Г. П. Кучерак зазначають, що вегетосудинна дистонія може виникнути у наслідок гострих і хронічних захворювань, недосинання, від перевтоми на роботі, від нераціонального харчування тощо [6, с. 109]. Але головною причиною цього захворювання вчені називають (більш синдрому) нервовий стрес. Спалах гормонів і невідповідність розвитку м'язової та серцево-судинної системи у студентської молоді накладаються на інтенсивне навчання у ВУЗі, особливо під час екзаменування. Під час сесії у студентів йде загострення захворювання, що має наслідки, як у поганому емоційному стані, так і у поганому фізичному стані організму студента. Фізичний стан характеризується: головними болями, швидкою втомою, поганим засинанням та сном, неуважністю, апатією, сталою тривожністю, змінами настрою [6, с. 109]. Як вважають І. М. Григус та А. О. Грушевська, в основі лікування нейроциркуляторної дистонії лежить застосування методів фізичної реабілітації, так як це захворювання не можна вилікувати медикаментозно, можна лише зняти симптоми [1, с. 19]. Вчені впевнені, що для швидшого відновлення фізіологічної рівноваги в роботі серцево-судинної системи потрібно використовувати весь комплекс лікувальних заходів, в тому числі і лікувальну фізичну культуру. Фізичні фактори не мають побічної дії, не викликають інтоксикації, алергічних реакцій, не спостерігається кумулятивного ефекту, привикання [1, с. 19].

Під дією фізичних вправ, зазначає А. В. Ольховик, нормалізуються показники венозного тиску, збільшиться швидкість кровообігу як у коронарних, так і в периферичних судинах, що супроводжується збільшенням хвилинного об'єму кровообігу та зменшенням периферичного опору в судинах [5 с. 55]. С. М. Попов вказує, що поряд із заняттями в залі ЛФК хворим рекомендуються домашні завдання, прогулянки, дозована ходьба і біг, лікувальне плавання, взимку - ходьба на лижах в прогулянковому темпі, елементи спортивних ігор, туризм, заняття на тренажерах [7, с. 284]. Ходьба на лижах відноситься до вправ помірної і великої інтенсивності, сприяє зміцненню великих м'язових груп, що значно, стимулює процеси тканинного обміну, покращує функцію серцево-судинної і дихальної системи. Дуже корисні лижні прогулянки і для нормалізації функціонального стану центральної нервової системи [7, с. 284]. Фізичні вправи підвищують тонус центральної нервової системи, стимулюють процеси нервової регуляції серцевої діяльності, забезпечують утворення в корі головного мозку фізіологічної домінанти збудження, під впливом якої за законами негативної індукції виникає затухання іншого патологічного вогнища збудження [4, с. 184]. Відбувається корекція нейрогенних порушень на рівні підкоркових утворень за рахунок вирівнювання основних нервових процесів [4, с. 184]. На думку І. М. Григуса та А. О. Грушевської лікувальна фізична культура призначається з метою: нормалізації процесів збудження та гальмування в центральній нервовій системі, моторно-судинних рефлексів судинного тону, порушеної регуляції артеріального тиску; підвищує її регулюючу роль в координації діяльності найважливіших органів і систем, залучених в патологічний процес, зміцнення моторно-вісцеральних і вісцеромоторних зв'язків; загального зміцнення організму й емоційного стану хворого; стимуляції діяльності серцево-судинної і м'язової систем та підвищення м'язового та судинного тону; зменшення потреби у медикаментах [1, с. 20]. Основними лікувальними факторами санаторного лікування є кліматотерапія, мінеральні води, бальнеотерапія (при цьому характер ванн: хвойні, перлинні, радонові, вулканічні та ін. – визначається найбільш вираженими симптомами ВСД), циркулярний і віяловий душ, морські купання, масаж, рефлексотерапія, фізіолікування (електрофорез, електросон, аеріонотерапія), ЛФК та дихальна гімнастика [3, с. 24]. Фізіотерапія, як вважають І. М. Григус та А. О. Грушевська, спрямована на підсилення процесів гальмування в центральній нервовій системі, зниження тону периферичних судин, покращення кровообігу й обміну речовин [1, с. 20]. Ефективність лікування підвищується при комбінованій терапії, що включає взаємодоповнюючі методи електротерапії і гідро- або бальнеотерапії [1, с. 20]. У санаторно-курортних умовах, як зазначає С. М. Попов, крім плавання дуже ефективні різні спортивні ігри: городки, настільний теніс, бадмінтон, волейбол, елементи баскетболу та ін. Санаторно-курортне лікування з його правильним режимом і поступовим наростанням кліматичних навантажень від сприятливих до тренуючих є важливим етапом реабілітації цих хворих [7, с. 284]. При лікуванні вегетосудинної дистонії досить ефективні контрастні душі, обливання холодною водою, лікувальні ванни, фітотерапія, дихальна гімнастика, йога [3, с. 28]. Людям з цим діагнозом потрібно спати не менше восьми годин на добу. Якщо важко заснути, перед сном можна випити склянку гарячого молока з медом за смаком, потім лягти і послідовно повністю розслабити м'язи ніг, спини, плечового пояса, шиї та обличчя [3, с. 28]. І. М. Григус та А. О. Грушевська зазначають, що проводиться комплексне санаторно-курортне лікування, націлене на відновлення функцій всіх органів і систем, усунення при-чин хвороби, нормалізацію гормонального статусу, підвищення стресостійкості, витривалості серцево-судинної системи, загартовування, підвищення імунітету [1, с. 20]. Основними завданнями лікувального масажу, як вважає А. В. Ольховик, є: попередження виникнення вегетативного кризу; нормалізація артеріального тиску; зменшення головного болю; повернення до нормальної трудової діяльності; покращення психоемоційного стану [5, с. 55]. Методика лікувального масажу, як вказує

науковець включає масаж верхньої частини спини, шиї, потиличної та волоссяної частини голови, масаж акупунктурних точок. Курс масажу включає 10-12 сеансів, з перервами між курсами 3-4 місяці [5, с. 55].

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури щодо фізичної терапії жінок 18-20 років з вегето-судинною дистонією за змішаним типом на санаторному етапі свідчить про те, що у комплексну програму фізичної терапії включають: лікувальну фізичну культуру, лікувальний масаж та фізіотерапію.

Література

1. Григус І. М. Комплексна фізична реабілітація хворих на нейроциркуляторну дистонію / І. М. Григус, А. О. Грушевська // Реабілітаційні та фізкультурно-рекреаційні аспекти розвитку людини (Rehabilitation & recreation) : науковий журнал. – Рівне : НУВГП, 2017. – № 2. – С. 18-22.
2. Литовченко М. О. Психологические особенности детей с вегетативно-сосудистой дистонией / М. О. Литовченко, Н. В. Филиппова, Ю. Б. Барыльник // Бюллетень медицинских Интернет-конференций. – 2015. – Том 5. – № 5. – С. 698-702.
3. Методичні рекомендації «Вегетосудинна дистонія» для студентів і викладачів спеціальної медичної групи і ЛФК, спеціалістів з фізичної реабілітації / укладачі: М. С. Репневська, Т. В. Капачина. – Донецьк: ДонНТУ, 2014р. – 62 с.
4. Молчанова О. А. Вплив та значимість занять фізичною культурою при вегето-судинній дистонії / О. А. Молчанова // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури) : матер. Міжнар. наук.-практ. конфер., 18—19 жовт. 2012 р. С. 180-189.
5. Ольховик А. В. Фізична реабілітація студентів спеціальної медичної групи із захворюванням на вегето-судинну дистонію за змішаним типом / А. В. Ольховик // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 10. – С. 54-56.
6. Репневська М. С. Методи і засоби фізичної реабілітації для студентів спеціальної медичної групи ВНЗ при вегетосудинній дистонії (ВСД) / М. С. Репневська, Т. В. Капачина, Г. П. Кучерак // Актуальні питання освіти, спорту та здоров'я у вищих навчальних закладах. – 2014. – С. 108-114.
7. Физическая реабилитация / под ред. Попова С. П. – Р-н-Д. : Феникс, 2007. – 608 с.

Reference

1. Hryhus I. M., Hrushevska A. O. (2017) Kompleksna fizychna rehabilitatsiia khvorykh na neirotsyrkulatornu dystoniuiu [Complex physical rehabilitation of patients with neurocirculatory dystonia]. Rehabilitation and physical culture-recreational aspects of human development. – Rivne : NUVHP. – № 2. – pp. 18-22. (In Ukrainian).
2. Lytovchenko M. O., Fylyppova N. V., Barylnyk Yu. B. (2015) Psykholohycheskye osobennosti detei s vehetatyno-sosudystoi dystoyei [Psychological features of children with vegetative-vascular dystonia]. Biulleten medytynskykh Ynternet-konferentsyi. Vol. 5. pp. 698-702. (In Russian).
3. Metodychni rekomendatsii «Vehetosudynna dystoniia» dlia studentiv i vykladachiv spetsialnoi medychnoi hrupy i LFK, spetsialistiv z fizychnoi rehabilitatsii: ukladachi: M. S. Repnevskaya, T. V. Kapatsyna (2014). [Methodological recommendations "Vegeto-vascular dystonia" for students and teachers of special medical group and exercise therapy, specialists in physical rehabilitation]. Donetsk: DonNTU. 62 p. (In Ukrainian).
4. Molchanova O. A. (2012) Vplyv ta znachymist zaniat fizychnoiu kulturoiu pry veheto-sudynnii dystonii [Influence and significance of physical culture classes in vegetative-vascular dystonia]. Physical Culture and Human Health: History, Present, Future (to the 100th anniversary of the first Kyiv diploma of the teacher of physical culture): mother. International sci. pract. Concert., Oct. 18-19. pp. 180-189. (In Ukrainian).
5. Olkhovik A. V. (2011) Fizychna rehabilitatsii studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy iz zakhvoriuvanniam na veheto-sudynnu dystoniuiu za zmishanym tyom [Physical rehabilitation of students of a special medical group with a disease of vegetative-vascular dystonia in a mixed type]. Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports. Vol. 10. pp. 54-56. (In Ukrainian).
6. Repnievska M. S., Kapatsyna T. V., Kucharak H. P. (2014) Metody i zasoby fizychnoi rehabilitatsii dlia studentiv spetsialnoi medychnoi hrupy VNZ pry vehetosudynnii dystonii [Methods and means of physical rehabilitation for students of a special medical group of higher educational institutions in vegetative vascular dystonia]. Actual questions of education, sports and health, I am in higher educational institutions. pp. 108-114. (In Ukrainian).
7. Fyzycheskaia reabyltatsiia / pod red. Popova S.P. (2007) [Physical rehabilitation]. R-n-D. : Fenyks. 608 p. (In Russian).

УДК: 796 - 053.4:616 – 071.2+615.825

Носова Н.Л.

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент
Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА БІОГЕОМЕТРИЧНОГО ПРОФІЛЮ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5-6 РОКІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Дошкільний вік є особливо відповідальним періодом в процесі фізичного розвитку і формування особистості дитини. Проте, як наголошується в науково-методичній літературі, в наш час на кожну дитину дошкільного віку припадає по два-три функціональних порушень, серед яких провідне місце належить функціональним порушенням опорно-рухового апарату.

У дослідженні взяли участь 73 дитини 5-6 років з нефіксованими порушеннями опорно-рухового апарату. В результаті проведеного дослідження встановлено, що у 36 дітей з порушеннями постави у фронтальній площині кут

асиметрії надпліч β_2 ° склав 4,94 °, при нормі 0 °. Показники кута асиметрії лопаток β_3 , у дітей з порушеннями постави у фронтальній площині перевищували показники норми на 10,6 °, а кута асиметрії таза β_4 , на 6,3 °. Проведений аналіз кількісних показників біогеометричного профілю постави дітей в сагітальній площині показав, що кут α_2 °, що характеризує стан грудного відділу хребта, перевищує норму на 10,9 °, а середньостатистичний результат кута α_3 °, який характеризує груднопоперековий перехід, перевищує норму на 6,5 °, що в поєднанні з нормальними значеннями кута α_4 °, який характеризує кут нахилу таза, говорить про наявність круглої спини у 37 дітей 5-6 років.

Ключові слова: біогеометричний профіль постави, дошкільнята, фізична реабілітація.

Носова Н.Л. Характеристика биометрического профиля осанки детей 5-6 лет в процессе физического реабилитация. Дошкольный возраст является особенно ответственным периодом в процессе физического развития и формирования личности ребенка. Тем не менее, как отмечается в научно-методической литературе, на каждого ребенка дошкольного возраста приходится по два-три функциональных нарушения, среди которых ведущее место принадлежит функциональным нарушениям опорно-двигательного аппарата.

В исследовании приняли участие 73 ребёнка 5-6 лет с нефиксированными нарушениями опорно-двигательного аппарата. В результате проведенного исследования установлено, что у 36 детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости угол асимметрии надплечий β_2 ° составил 4,94°, при норме 0°. Показатели угла асимметрии лопаток β_3 , у детей с нарушениями осанки во фронтальной плоскости превышали показатели нормы на 10,6°, а угла асимметрии таза β_4 , на 6,3°. Проведенный анализ количественных показателей биометрического профиля осанки детей в сагитальной плоскости показал, что угол α_2 °, характеризующий состояние грудного отдела позвоночника, превышает норму на 10,9°, а среднестатистический результат угла α_3 °, который характеризует груднопоясничный переход, превышает норму на 6,5°, что в сочетании с нормальными значениями угла α_4 ° характеризующего угол наклона таза, говорит о наличии круглой спины у 37 детей 5-6 лет.

Ключевые слова: биометрический профиль осанки, дошкольники, физическая реабилитация.

Nosova N. Characteristics of the posture biometric profile of a child's 5-6 years old in the physical rehabilitation process. Preschool age is a particularly crucial period in the process of physical development and of the child's personality formation. Nevertheless, as noted in the scientific and methodological literature, there are two or three functional disorders for every child of preschool age, among which the leading place belongs to functional disorders of the support-motional apparatus.

The research involved 73 children 5-6 years old with unfixed disorders of the support-motional apparatus.

As a research result, it was established that the asymmetry angle of the upper shoulder β_2 ° was 4.94 °, at a norm of 0 ° in 36 children with impaired posture in the frontal plane. The asymmetry angle of the shoulder blades β_3 exceeded the normal values by 10.6 °, and the pelvic asymmetry angle β_4 by 6.3 ° in children with impaired posture in the frontal plane. It have been concluded that the maximum value of the angle β_3 , which was formed by the horizon line and the length connecting the points of the lower corners of the blades was 15.70 ° and the minimum value was 8.14 °, these results exceed the norm by 5,6 ° in children 5-6 years old.

The analysis of quantitative indicators of the posture biometric profile of the children in the sagittal plane showed that the angle α_2 , which characterized the state of the thoracic spine, exceeded the norm by 10.9 °, and the average result of the angle α_3 , which characterized the thoracic junction, exceeded the norm by 6.5 °. This fact, in combination with the normal values of the angle α_4 which characterized the angle of the pelvis inclination, indicated about the round-concave back in 37 children 5-6 years old. The analysis of the angle α_5 and α_6 evidenced a flexion setting of the lower extremities with characteristic transfer of the center of mass closer to the front of the foot. The research results confirm the need to search for new methodological approaches aimed at the rehabilitation of preschool aged children with disorders of the posture biometric profile in the frontal and sagittal planes, taking into account quantitative indicators of posture disorders, which will contribute to more effective correction of posture disorders and will neutralize the negative influence of risk factors on the support-motional apparatus of children 5-6 years old.

Keywords: posture biometric profile, preschool aged children, physical rehabilitation.

Постановка проблеми. В даний час проблема збереження здоров'я дітей, а також своєчасної профілактики розвитку різних захворювань набуває особливої актуальності. Дошкільний вік є особливо відповідальним періодом в процесі фізичного розвитку і формування особистості дитини. Проте, як наголошується в науково-методичній літературі, на кожну дитину дошкільного віку припадає по два-три функціональних порушень, серед яких провідне місце належить функціональним порушенням опорно-рухового апарату [5, с.71; 12, с.297]. У свою чергу порушення постави є найпоширенішими серед різних порушень опорно-рухового апарату. Багатьма дослідниками [8, с.53-54; 9, с.184] встановлено, що порушення біогеометричного профілю постави дітей з часом можуть призвести до серйозних змін у всьому організмі і стати причиною виникнення серйозних захворювань.

Аналіз літературних джерел. На протязі останніх років науковим співтовариством накопичена значна інформація про тісний взаємозв'язок між станом біогеометричного профілю постави і здоров'ям людини. У працях багатьох дослідників [4, с.49; 5, с. 72-73; 10, с.53; 11, с.50] вивчені детермінанти, що впливають на формування біогеометричного профілю постави, причини, що призводять до різних її порушень, а також різноманітні підходи, методи та технології її корекції. Але, незважаючи на плідну роботу науковців у означеній проблематиці, з огляду на тенденцію збільшення кількості дітей старшого дошкільного віку, що мають порушення біогеометричного профілю постави, можна констатувати, що

вищезазначена проблема залишається не вирішеною в даний час. На сьогодні в спеціальній літературі недостатньо уваги приділено питанням вивчення показників біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років, кількісні характеристики якої дозволять, на нашу думку, підвищити ефективність профілактичних і корекційних заходів, що спрямовані на усунення нефіксованих порушень ОРА.

Мета статті – визначити показники біогеометричного профілю постави у дітей 5-6 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. В результаті аналізу біогеометричного профілю постави нами були підтверджені і доповнені цифровими значеннями дані медичних карт 36 дівчаток і хлопчиків 5-6 років з порушенням постави у фронтальній площині і 37 старших дошкільників з порушеннями в сагітальній площині. Для реєстрації кількісних характеристик, які свідчать про стан біогеометричного профілю постави дітей з нефіксованими порушеннями, використовувалася цифрова фотокамера, підключена до персонального комп'ютера з використанням програми «ErgoTherapy». Дослідження було проведено у співпраці зі здобувачем Козловим Ю.В. [9, с.184-186] Нами були вивчені показники біогеометричного профілю постави у фронтальній площині дівчаток і хлопчиків 5-6 років ($n = 73$).

Згідно з отриманими середньостатистичними результатами (табл. 1) у дітей 5-6 років кут β_1 при нормі $1,2^\circ$ перевищував допустимі значення в два рази, максимальне значення нами зафіксовано на рівні $6,98^\circ$, а мінімальне $0,51^\circ$, коефіцієнт варіації склав $54,2\%$, що свідчить про неоднорідність статистичної сукупності.

Таблиця 1

Середньостатистичні показники біогеометричного профілю постави дітей у фронтальній площині ($n=73$)

Показники біогеометричного профілю постави	В нормі	Діти 5-6 років ($n=73$)					
		$\bar{X}$	S	Me	25%	75%	V%
Угол $\beta_1,^\circ$	0...1,2	2,70	1,48	2,44	1,58	3,29	54,2
Угол $\beta_2,^\circ$	0...3,4	4,41	1,67	4,58	3,39	5,64	37,8
Угол $\beta_3,^\circ$	0...5,6	7,57	1,83	7,69	6,35	8,72	24,2
Угол $\beta_4,^\circ$	0...2,1	4,73	1,14	4,67	3,70	5,03	24,1
L1	L1= L2	10,27	1,52	10,11	9,20	11,42	14,8
L2		11,93	1,58	11,86	9,95	12,88	13,7

Примітки:

Кут $\beta_1,^\circ$ - між ЦМ голови і хребцем C7; $\beta_2,^\circ$ - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує акроміони;

$\beta_3,^\circ$ - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки нижніх кутів лопаток;

$\beta_4,^\circ$ - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки центра гребенів клубових кісток справа і зліва; L1- відстань між лівою радіальною точкою і центром гребеня клубової кістки зліва; L2- та сама відстань справа.

Кут β_2 утворений лінією горизонту і лінією між акроміоном при нормі $3,4^\circ$ у дослідженій групі склав $= 2,70^\circ$ при цьому максимальне значення становить $10,4^\circ$, а мінімальне $0,77^\circ$, коефіцієнт варіації склав $37,8\%$, що свідчить про неоднорідність групи. Аналізуючи кут $\beta_3,^\circ$ утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки нижніх кутів лопаток у дітей 5-6 років, прийшли до висновку, що максимальне значення становить $15,70^\circ$, а мінімальне значення $8,14^\circ$, дані результати перевищують норму $5,6^\circ$. Кут $\beta_4,^\circ$ утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки центра гребенів клубових кісток справа і зліва при нормі від 0 до $2,11^\circ$, склав $4,73^\circ$, при цьому мінімальне значення кута $2,39^\circ$, а максимальне значення $7,81^\circ$. Коефіцієнт варіації склав $24,1\%$, що свідчить про неоднорідність групи.

Аналізуючи результати коефіцієнта варіації, який знаходився в діапазоні від $24,1\%$ до $54,2\%$, і свідчить про ступінь неоднорідності статистичної сукупності ми прийшли до висновку, про необхідність поділу дітей на групи з порушеннями постави у фронтальній і сагітальній площині. Виходячи з вищевказаного, і з огляду на результати дослідження, нами були сформовані дві групи дітей, що мають порушення постави у фронтальній і сагітальній площині, а також проведено порівняльний аналіз середньостатистичних показників біогеометричного профілю постави дітей 5-6 років у фронтальній площині. Результати досліджень представлені в таблиці 2. Як видно з представлених в табл. 2 даних, найбільші показники кутів $\beta_1,^\circ$, $\beta_2,^\circ$, $\beta_3,^\circ$, $\beta_4,^\circ$ спостерігаються у дітей мають відхилення постави у фронтальній площині, але перевищення норми $1,2^\circ$ в два рази кута $\beta_1,^\circ$ між ЦМ голови і хребцем C7 спостерігається в обох групах. Статистично достовірні відмінності ($p < 0,05$) встановлено між показниками кута $\beta_3,^\circ$, $\beta_4,^\circ$, а також між лівою радіальною точкою і центром гребеня клубової кістки зліва L1 і між лівою радіальною точкою і центром гребеня клубової кістки справа L2.

Таблиця 2

Показники біогеометричного профілю постави дітей у фронтальній площині, вид ззаду ($n=73$)

Показники біогеометричного профілю постави	У нормі	Діти з порушеннями у фронтальній площині ($n=36$)		Діти з порушеннями у сагітальній площині ($n=37$)		p
		$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	
Угол $\beta_1,^\circ$	0...1,2	2,75	0,26	2,68	1,52	$> 0,05$
Угол $\beta_2,^\circ$	0...3,4	4,94	0,17	4,03	1,36	$> 0,05$
Угол $\beta_3,^\circ$	0...5,6	10,63	0,62	5,52	1,37	$< 0,05$
Угол $\beta_4,^\circ$	0...2,1	6,31	0,14	3,15	0,86	$< 0,05$
L1	L1= L2	9,72	0,30	10,6	1,66	$< 0,05$
L2		12,94	1,58	10,9	1,59	$< 0,05$

Примітки: Кут $\beta_1,^\circ$ - між ЦМ голови і хребцем C7;

β_2° - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує акроміоні;
 β_3° - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки нижніх кутів лопаток;
 β_4° - кут, що утворений лінією горизонту і відрізком, що з'єднує точки центра гребенів клубових кісток справа і зліва;
 L_1 - відстань, між лівою радіальною точкою і центром гребеня клубової кістки зліва; L_2 - та сама відстань справа.

Висновки. Отримані в результаті проведеного дослідження дані, підтверджують необхідність пошуку нових методичних підходів, спрямованих на реабілітацію дітей дошкільного віку з порушеннями біогеометричного профілю постави у фронтальній і сагітальній площинах з урахуванням кількісних показників порушень постави, що буде сприяти більш ефективній корекції порушень постави і дозволить нейтралізувати негативний вплив факторів ризику на опорно-руховий апарат дітей 5-6 років.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою та впровадженням концепції корекції та профілактики функціональних порушень опорно-рухового апарату дітей старшого дошкільного віку у процесі фізичної реабілітації.

Література

1. Кашуба В.А. Биомеханический видеокомпьютерный анализ пространственного расположения биозвеньев тела человека / В.А. Кашуба. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. пр. під. ред. С.С. Єрмакова. Харків, ХХПІ, 2001. – №22. – С. 42–49.
2. Кашуба В.А. Современные методы измерения осанки человека / В.А. Кашуба. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту / Зб. наук. пр. під. ред. С.С. Єрмакова. Харків, ХДАДМ, 2002. – № 11. – С. 51–56.
3. Кашуба В.А. Компьютерная диагностика опорно-рессорной функции стопы человека / В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко, Д.П. Валиков. // Физ. воспитание студентов творческих специальностей. / Зб. науч. тр. под. ред. С.С. Єрмакова. – Харьков: ХХПІ, 2002. – № 1. – С. 11-16.
4. Кашуба В.А. Методологические особенности исследования осанки человека. / В.А. Кашуба, Т.В. Верховая. // Педагогіка, та проблеми виховання і спорту – 2002. – № 11. – С. 48– 53.
5. Кашуба В.А. Биомеханическая коррекция нефиксированных нарушений опорно-двигательного аппарата детей дошкольного возраста. / В.А. Кашуба, Т.М. Тышко. // Сборник научных трудов "Физическое воспитание студентов творческих специальностей". – Харьков. 2004. – № 1. – С. 71 – 77.
6. Кашуба В.А. Влияние программы физической реабилитации на пространственную организацию тела детей 5-6 лет со сколиотической осанкой в условиях дошкольных общеобразовательных учреждений. / В.А. Кашуба, Ю.В. Козлов. // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – Вип. 8. С.40-49.
7. Кашуба В.А. Содержание технологии физической реабилитации детей 5-6 лет, с нефиксированными нарушениями опорно-двигательного аппарата, в условиях дошкольного учебного заведения. / В.А. Кашуба, Е.Б. Лазарева, Ю.В. Козлов. // Ученые записки БГУФК. – 2014. – № 2. – С.23-30.
8. Кашуба, В.А. «Мониторинг состояния пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания. / В.А. Кашуба. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2015. – №2. – С. 53– 64.
9. Кашуба В.А. Контроль состояния биометрического профиля осанки человека в процессе занятий физическими упражнениями. / В.А. Кашуба, Н.Л. Носова, Т.В. Коломиец, Ю.В. Козлов. // Спортив. вісник Придніпров'я. – 2017. – № 2. – С. 183 – 190.
10. Лапутин А.Н. Технология контроля двигательной функции стопы школьников в процессе физического воспитания. / А.Н. Лапутин, В.А. Кашуба, К.Н. Сергиенко. // – Київ: Дія, 2003. – 68 с.
11. Носова Н. Визначення локалізації ЗЦМ як основа управління ортоградною позою дітей 5-6 років у процесі занять фізичними вправами. / Н.Носова, Т. Коломиець, Н. Бишевец. // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цюс, А. І. Альошина. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип.26. – С.49-53.
12. Футорний С. Сучасні підходи до оцінки рівня стану постави людини в процесі занять фізичними вправами. /С. Футорний, Н. Носова, Т. Коломиець. // Вісник Прикарпатського університету. – 2017. – Вип.25-26. – С. 296-302.

References

1. Kashuba V.O. (2001), "Biomechanical video-computer analysis of the spatial arrangement of human body biosenses. Pedagogy, Psychology and Medical-Biological Problems of Physical Education and Sports" / Zb. scienc. pr. edit Ermakova S.S. Kharkiv, KhKhPI, no.22, pp. 42 - 49.
2. Kashuba V.A. (2002) "Modern measurement of posture of a person", Pedagogics, psychology, medical and biological problems of physical education and sport: edited by prof. Ermakova S.S. Kharkiv: KhDADM, no 11, pp. 51-56.
3. Kashuba V.A., Sergienko K.N. and Valikov D.P. (2002) "Computer diagnostics of the support-spring function of the human foot", Physical education of students of creative specialties. Collection of scientific works : zhurnal / uklad S.S. Ermakov. Kharkov: KhKhPI, no. 1, pp. 11-16.
4. Kashuba V.A. and Verkhova T.V. (2002) "Methodological features of the study of human posture", Pedagogics, education and sports problems, no 11. pp. 48– 53.
5. Kashuba V.A. and Tyshko E.M. (2004) "Biomechanical correction of non-fixed disorders of the support-motional apparatus of children in preschool age", Scientific Journal "Physical education of students of creative profession", Kharkov, no. 1, pp. 71– 77.

6. Kashuba V. and Kozlov Yu. (2012) "The influence of the physical rehabilitation program on the spatial organization of a child's body of 5-6 years old with a round back in the conditions of preschool educational institutions", Youth Science Bulletin of the Lesya Ukrainka Volynsky National University, Vol.7, pp. 79– 82.
7. Kashuba V.A., Lazareva E.B. and Kozlov Yu.V. (2014) "The content of the physical rehabilitation technology of children 5-6 years old, with non-fixed disorders of the support-motional apparatus, in the conditions of preschool educational institution", Scientific notes BGUPC, no. 2, pp. 23– 30.
8. Kashuba V. (2015) "Monitoring of the state of spatial organization of the human body in the process of physical education", Theory and methods of physical education and sport, no. 2, pp. 53– 64.
9. Kashuba V., Nosova N., Kolomiets T. and Kozlov Yu. (2017) "Control of the state of the biogeometric profile of posture of a person doing physical exercises", Sports Herald of the Dnieper, no. 2, pp. 183 – 190.
10. Laputin A.N., Kashuba V.A. and Sergienko K.N. (2003) Technology of the motor function control of schoolchild's foot in the physical educational process / A.N. Laputin. – Kiev: Diya. – 68 p.
11. Nosova N., Kolomiets T. and Byshevets N. (2017) "Determination of general mass center localization as the basis of the orthogonal posture control of children 5-6 years old during the process of physical exercises", Journal "Lesya Ukrainka Eastern European National University Youth's Scientific Bulletin. Series: Physical education and sports", no.26, pp.49-53.
12. Futorny S., Nosova N. and Kolomiets T. (2017) "Modern approaches to the estimation of the level of human posture state in the process of physical exercises", Bulletin of the Precarpathian University, Vol. 25– 26, pp. 296– 302.

УДК 338.48 – 52 : 379.84] : 796.015.62 – 057.87

Отрошко О.В.

*старший викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Національний університет біоресурсів і природокористування України*

Матвієнко М.І.

*кандидат педагогічних наук, доцент кафедри біологічних основ фізичного виховання і спортивних дисциплін
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова*

Животенко В.В.

*викладач фізичного виховання
Ржищівського індустріально-педагогічного технікуму*

РЕКРЕАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ-АГРАРНИКІВ ВІДНЕСЕНИХ ДО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У статті наголошено на проблему фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи та освітлено погляд вирішення проблемних питань засобами оздоровчого туризму.

Ключові слова: фізична рекреація, рекреаційний туризм, спортивний туризм, оздоровчий туризм, туризм, виховання, фізичне виховання.

Отрошко О.В., Матвиенко М.И., Животенко В.В. Рекреационный туризм как средство физического воспитания студентов отнесенных к специальной медицинской группе. В статье выделяется проблема физического воспитания студентов специальной медицинской группы и освещено взгляды авторов на решение проблемных вопросов средствами оздоровительного туризма.

Ключевые слова: физическая рекреация, рекреационный туризм, спортивный туризм, оздоровительный туризм, туризм, воспитание, физическое воспитание.

Otroshko O., Matvienko M., Zhivotenko V. Recreational tourism as a field of physical education of agricultural students released to a special medical group. The article emphasizes that the person as the main economic resource of the state in the essence of its level of education, the level of competence for the implementation of labor processes, and high indicators of the level of health as the basis of work ability - is the main factor influencing the conditions for effective economic development of the state. Factors of the production environment, the nature of the organization of work, the influence of meteorological, geographical conditions of residence - this is far from a complete list of reasons for the formation of negative physical, mental status of a person, his of health. The authors substantiate the relevance of the organization of restorative processes with the prediction of a temporary change in the type of activity, which includes active recreation, relaxation, recreational tourism.

The problems discussed in this paper relate, first of all, to the educational sector and, in particular, to higher education. The authors cover on the relevance of the aspects of training of qualified professionals, who are capable of effectively performing production tasks, consistently tolerate the tense rhythm and rapid dynamic pace of the present times. Scientists emphasize that the solution of problem issues is possible through the implementation of educational and educational tasks of the discipline "Physical education" by means of recreational tourism. The information material submitted for publication is intended to use the theoretical substantiation of author's methodical developments regarding the specifics of the training of students of a special medical group for tourism activity.

Keywords: physical recreation, recreational tourism, sport tourism, health tourism, independent activity, tourism, upbringing, physical education.

Вступ. Економічні процеси, зміна політичних характеристик взаємовідносин у суспільстві, завдання розбудови та позитивного реформування державних інститутів вимагають в об'єктивній реальності враховувати підтримання на високому якісному рівні та розвиток трудових фондів. Людина як основний економічний ресурс держави в суті рівня своєї освіченості, рівня компетентності до виконання трудових процесів, у високих показниках рівня здоров'я як основи працездатності – є основним фактором впливу на умови ефективного економічного розвитку держави.

Особливості та характер участі людини у виробничих процесах зворотнім зв'язком впливають на неї факторами виробничого середовища (загазованість, шум, вібрація), характером організації праці (тяжка фізично-монотонна), особливостями робочої пози та ін. [10, с. 13]. В сучасний період на успішність життєдіяльності та ефективність трудових процесів людини, не зважаючи на вік, все більше впливають метеорологічні, географічні умови проживання. Такі аспекти стають причиною негативного фізичного, психічного стану людини, її самопочуття. Все це зумовлює актуальність організації відновлювальних процесів з передбаченням тимчасової зміни виду діяльності, що має включати в себе активний відпочинок, релаксацію, а, при необхідності, фізичну реабілітацію.

Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхня наголошують, що «критичний стан здоров'я населення, пов'язаний із несприятливими факторами, низьким рівнем рухової активності, потребує невідкладних заходів подолання кризи у фізичному вихованні населення» [10, с. 13].

Вищезазначені проблеми стосуються, в першу чергу, освітньої галузі і, зокрема, вищої школи. Аспекти підготовки кваліфікованих фахівців здатних ефективно виконувати виробничі завдання, стійко переносити напружений ритм та стрімкий динамічний темп сучасності є актуальною проблемою. Її розв'язання можливе через виконання навчально-виховних завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання» [4, С. 140 - 144]; [5, с. 36]; [7, С. 101 - 104]. Виконавча реалізація навчальних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах здатна створити умови формування свідомості особи з достатнім рівнем знань щодо методів та засобів реабілітації від негативних факторів впливу виробничих процесів, факторів перевантаження від трудової діяльності, від складностей соціального буття. Освоєння студентами знань щодо форм, засобів та методів фізичної рекреації як частини фізичного виховання; сформованість умінь та навичок самостійного планування фізичного вдосконалення та відновлення засобами фізичної культури надають можливість у майбутньому отримати особу – члена суспільства, яка здатна рефлексивно протистояти навантаженням сучасного життя. Набуття досвіду у фізкультурній діяльності та сформованість у студентів організаційних умінь розкриває перспективу у майбутньому отримати лідерів та організаторів фізкультурної діяльності у трудових колективах, сімейних осередках, групах за інтересами [8, С. 45 – 49]. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Панченко, виокремлюючи такі аспекти актуальності фізичного виховання для студентів аграрних університетів, наголошують, що після проходження курсу навчальної дисципліни «Фізичне виховання» у студентів-аграрників має бути сформовано уміння самостійно розробляти рекомендації щодо : занять з метою розвитку окремих м'язових груп, розвитку фізичних якостей; дозування навантажень оздоровчих самостійних занять фізичними вправами; планування рухового режиму для осіб різної статі, віку та стану здоров'я [11, с. 54]. В своїх роботах автори висвітлюють ряд проблем, які стосуються якісного виконання завдань навчальної дисципліни «Фізичне виховання». Однією з ключових проблем є збільшення кількості студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи. Науковці публікують результати власних досліджень показників біологічного віку студентів-першокурсників, в яких зазначається вік (біологічний) дівчат-першокурсниць – від 36 років, хлопців-першокурсників – до 44 років. Дослідження пріоритетів серед уподобань студентів, за ствердженням авторів, показує, що фізична культура і спорт знаходиться на шостому місці з 23 [11, с. 54]. Такі аспекти свідчать про необхідність вдосконалення форм та засобів процесу фізичного виховання, обґрунтованих розробок диференціації фізичних навантажень, забезпечення теоретичною та методичною базою, пошуком нових технологій підняття рівня системи мотивів до фізкультурної діяльності.

Одним із чинних компонентів процесу вирішення таких завдань нами вбачається широке впровадження у фізичне виховання студентів аграрних університетів віднесених до спеціальної медичної групи засобів та методів рекреаційного туризму. Дана робота є першим етапом теоретичного обґрунтування методичних аспектів та особливостей авторського бачення, які плануються освітити в подальших публікаціях.

Робота виконана відповідно до плану НДР Національного університету біоресурсів і природокористування України.

Формулювання цілей роботи. Метою дослідження було освітлення поглядів авторів педагогічної літератури, літератури з фізичної рекреації, фахівців туристичної діяльності на рекреаційний туризм для теоретичного обґрунтування подальших методичних розробок щодо диференційованого використання форм, засобів та методів фізичної культури у роботі зі студентами спеціальної медичної групи.

Основні завдання дослідження:

1.Провести аналіз педагогічної літератури, літератури з фізичної культури та інформації з мережі Інтернет щодо логічного вмісту термінів та понять галузі туризму.

2. Представити до обговорення проблемні питання практичної підготовки студентів до туристичних походів.

Результати дослідження. Процеси негативного впливу на реалізацію навчальних завдань фізичного виховання у вищих навчальних закладах ускладнюють розв'язання вищезазначених проблем. В причинах негативних умов такого впливу нами вбачаються об'єктивні та суб'єктивні фактори. Зменшення навчальних годин фізичного виховання, використання застарілої матеріально технічної бази у навчальних закладах, похибки у плануванні та диференціації фізичного навантаження, офіційна відміна педагогічного оцінювання та ін., в нашому баченні, є об'єктивними факторами. Вони здійснюють вплив та взаємопов'язані з суб'єктивним сприйняттям студентами обов'язковості та суспільно корисної цінності фізичного виховання і, як наслідок, зменшення мотивації до занять фізичними вправами.

Проблемними питаннями формуючих процесів фізичного виховання у вищих навчальних закладах є динаміка збільшення кількості студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи. В об'єктивному характері такі студенти мають відхилення у здоров'ї, а в суб'єктивному ставленні до такого статусу, студенти проявляють різне відношення до навчальної дисципліни. Типові характеристики одних – це не відвідувати обов'язкових занять з фізичного виховання, «прикриваючись» лікарняними довідками, або отриманням завдань з написання рефератів за тематиками фізичної культури; інших – це регулярне відвідування занять, але категорична відмова приймати участь у руховій діяльності, пояснюючи це «заборонаю», або «звільненням» лікаря. Третя категорія студентів, що віднесені до спеціальної медичної групи – це ті, які не визнають обмежень рекомендованих лікарем і стараються прийняти участь у фізкультурному процесі на рівні зі студентами основної медичної групи. Найчисельніша кількість студентів спеціальної медичної групи – це студенти, які регулярно відвідують заняття та старанно виконують завдання викладача з фізичного виховання. До кожної такої групи необхідний окремий педагогічний підхід. Забезпечення такого підходу можливо реалізацією створення педагогічних умов для освоєння студентами знань сфери оздоровчо-рекреаційної діяльності. Усвідомлення таких знань та сформованість умінь щодо їх використання потенційно знімуть психологічну напругу студентів відносно тривоги з приводу надмірних фізичних навантажень спортивної діяльності, розширять бачення адекватного сприйняття рухової діяльності, створять умови підвищення мотиваційних характеристик до фізкультурної діяльності.

С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов та інші науковці стверджують, що оздоровчо-рекреаційна діяльність соціально обумовлена взаємозв'язком з регіональними традиціями, особистими інтересами, загальним культурним рівнем, характером та ступенем стомлення, ефективністю тих чи інших заходів, що допомагають швидкому відновленню організму людини [11, с. 102]. До специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації автори відносять: фізичні вправи невеликої інтенсивності, ігри, спілкування, ідеомоторна рухова діяльність. Найбільш популярними формами оздоровчо-рекреаційної діяльності вважають: 1) туристичні походи з нефорсованими фізичними навантаженнями; 2) колективні виїзди та виходи на природу з метою активного відпочинку; 3) відвідування спортивних змагань з видів спорту [11, с. 102].

І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов зазначають, що рекреаційні види фізичної активності включаються у програму занять для урізноманітнення відпочинку і відіграють важливу роль у будь-якій програмі фізичних вправ. До рекреаційних видів автори відносять: піші походи, туризм, деякі командні спортивні ігри [9, с. 77]. С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третьяков, Р.Т. Раєвський та інші автори виокремлюють зміст поняття «Рекреація в системі фізичного виховання студентської молоді» як «фізкультурно-оздоровчі і спортивні заходи, що забезпечують здоровий відпочинок, задоволення емоційних потреб, пов'язаних із змістовною розвагою (дні здоров'я, активний відпочинок на природі, туристичні походи вихідного дня, відвідування спортивних заходів тощо)» [11, с. 183].

За означенням Т.Ю. Круцевич і Г.В. Безверхньої, рекреативний тип занять від спортивних і кондиційних тренувань принципово відрізняється інтенсивністю та обсягом навантаження, формами організації [10, с. 28]. Автори визначають поняття «Фізична рекреація» як процес використання засобів, форм і методів фізичної культури, спрямований на задоволення потреб в активному відпочинку, відновленні сил, розваги і вдосконалення особистості у вільний і спеціально відведений час. До змісту фізичної рекреації фахівці відносять: вправи аеробного характеру у комплексі з анаеробними, які виконуються з відносно низькою інтенсивністю у формі ігор та розваг; передбачають зміну видів діяльності, поліпшення здоров'я, підвищення працездатності [10, с. 28]. Одним з найпоширеніших видів рекреації автори вважають туризм. Цінність туризму характеризується через різнобічний вплив на організм тренувальними, відновлюваними навантаженнями з метою зміцнення здоров'я, відтворення працездатності внаслідок комплексу факторів: зміни обстановки, впливу кліматичних умов, раціональної рухової активності. Туризм, за визначенням Т.Ю. Круцевич – це «сукупність організованих та спланованих заходів, прогулянок, екскурсій, походів, подорожей, що здійснюються з метою пізнання географічних регіонів, нових країн, активного і пізнавального відпочинку, підвищення фізичного рівня» [10, с. 29].

В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко освітлюють функцію рекреаційного туризму як відновлення фізичних і психічних сил людини засобами туризму, як туризм активного відпочинку. Автори відзначають, що в умовах використання необхідних кліматичних характеристик різних місць перебування туристів, джерел, дозованих навантажень туризм набуває ознак реабілітаційного [2, с. 141]. В класифікації туризму автори відрізняють: традиційний, екзотичний та екологічний; за характером фізичного навантаження – активний (похід, подорож та ін.) і пасивний (транспортний, стаціонарний та ін.); за сезонністю – літній, зимовий та міжсезонний [2, с. 141].

В процесі опитування студентів Національного університету біоресурсів і природокористування України виявлено великий інтерес тих хто навчається до туристичної діяльності. Студенти активно беруть участь у навчальному процесі за темою «Туризм», з зацікавленістю обговорюють проблеми підготовки до туристичних походів під час лекцій, активно приймають участь у практичних заняттях з туристичної підготовки, змаганнях. Але, за нашими спостереженнями, не значна кількість тих хто навчається мають досвід туристичних походів та стійкі знання в сфері туризму. Тільки близько 10 відсотків опитаних студентів першого курсу твердо та впевнено відповідали на питання щодо організації і підготовки до туристичного походу, підбору необхідного та достатнього обладнання, питання з проблем гігієни та надання долікарняної допомоги. Ці аспекти підкреслюють необхідність збільшення уваги щодо розширення тематичного напрямку з туризму в навчальному процесі з фізичного виховання; підготовки методичної бази з врахуванням особливостей формуючих педагогічних заходів для різних медичних груп; теоретичного обґрунтування навчально-виховних процесів щодо професійно-прикладного та оздоровчого значення туризму.

Висновки Як зазначають В.Д. Дехтяр і Л.П. Сущенко: «Туризм – це різноманітний активний відпочинок, раціональне використання вільного часу, зміцнення здоров'я, підвищення культурного рівня; це один із важливих засобів гармонійного розвитку, розширення світогляду, залучення широких мас населення до занять фізичною культурою, спортом.

Орієнтування на місцевості, користування картою та компасом, пересування в різних погодних умовах та на складній місцевості, вміння переборювати природні й штучні перешкоди, влаштовувати привали та біваки, готувати їжу, надавати першу долікарську допомогу – складові частини туристських мандрівок. Особливе значення туризм має для загартування організму, виховання такої важливої якості, як витривалість, та формування необхідних в житті рухових навичок та вмінь» [2, с. 148].

Таким чином, з огляду на широкий діапазон можливостей, що відкриває для процесу фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи заняття туризмом, така діяльність може реалізовувати потенціал педагогічних умов для виконання завдань фізичного виховання з передбаченням особливостей фізичних навантажень та їх допустимих меж. Використання у плануванні занять з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи підготовки до туристичних походів з нефорсованими фізичними навантаженнями, колективних виїздів та виходів на природу з метою активного відпочинку [11, с. 102] як специфічних засобів та методів оздоровчої рекреації є одним із шляхів вирішення методичних проблем залучення студентів до активних занять фізичними вправами. Процес підготовки до туристичних походів, організація туристичних заходів є надійним засобом формування стійких мотивів студентів до активної фізкультурної діяльності.

Література

1. Дегтяр В.Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму : Навч. Посіб. Для закл.освіт. – К.: Наук.світ, 2003. – 203 с. – Бібліогр.: с. 200.
2. Дегтяр В.Д., Сущенко Л.П. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів. – К.: Видавництво ПП «Екмо», 2005. – 214 с.
3. Лущик І.В. З класом на природу! Командні ігри та конкурси. – Х. : Вид. група «Основа», 2011. – 207, [1] с. – (Серія «Позакласні заходи»).
4. Матвієнко М.І. Активізація свідомого ставлення до виконання фізичних вправ в процесі занять з фізичного виховання у студентів вищих навчальних закладів /М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 5 «Педагогічні науки: реалії та перспективи». Випуск 14: [збірник наукових праць] / За ред. О.В. Тимошенка. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – С. 140 – 144.
5. Матвієнко М.І. Навчальна програма дисципліни «Фізичне виховання» / М.І. Матвієнко. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький, 2010. – 36 с.
6. Матвієнко М.І. Визначення місця завдань з формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами у системі завдань фізичного виховання у педагогічних університетах / М.І. Матвієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт/» збірник наукових праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2001. – Вип. 9. – С. 23 – 29.
7. Матвієнко М.І. Постановка навчальних завдань як фактор ефективності формування умінь та навичок до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів і студентів України : матеріали XI Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих учених з міжнародною участю (Суми, 28 – 29 квітня 2011) : у 2 т. / відп.ред. М.О. Лянной; наук. ред. Т.О. Лоза. – Т. 1. – С. 101 – 104.
8. Матвієнко М.І. Формування організаційних умінь як чинник підготовки до самостійних занять фізичними вправами студентів педагогічних університетів / М.І. Матвієнко // Вісник Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького. Серія : Педагогічні науки. / [Відп. ред. Тарасенкова Н.А.]. – Черкаси, 2010. – Вип. 191. – Ч. III. – С. 45 - 49.
9. Карпова І.Б. Фізична культура та формування здорового способу життя : [Навчальний посібник] /І.Б. Карпова, В.Л. Корчинський, А.В. Зотов// - К. : КНЕУ, 2005. – 104 с.
10. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення : [навчальний посібник] / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2010. – 248 с. : іл.. – Бібліогр.
11. Фізичне виховання [навчальний посібник] / С.І. Присяжнюк, В.П. Краснов, М.О. Третяков, Р.Т. Раєвський, В.Й. Кійко, В.Ф. Павченко// - К. : Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
12. Рудев І.М. Діяльність туристської самодіяльної організації [Навчальний посібник] /для студентів, магістрів, аспірантів, молодих викладачів, практиків туризму. – Київ.: Вид-во «Кутеп», 2009. – 356 с.
13. Gratton Ch., Jung B., Shibli S., Szemborska E., Taylor P., Zarzadzanie I marketing w kulturze i rekreacji : Wybrane zagadnienia. / Pod red. Bohdana Junga. – Warszawa: Semper. 1995. – 172 p.
14. Michuda Y. Sport marketing as a social phenomenon // Proceedings of Third Annual Congress of the European College of Sport Science. – Manchester, UK, 1998. – P. 374.
15. Chrominski Z. Test sprawnosci fizycznej //WF i Hig. Szkolna. – 1986. – 1. – S. 15 – 18.
16. Leeds Education Department and Carnegie School of Physical Education : A Joint study of physical fitness in relation to school children. – Leeds Education Authority, 1981.
17. Safrit M.J Health – Related Fitness Levels of American Yout, W: Effects Physical Activity on Children / G.A. Stull, H.M. Eckert – eds / . H.K.P. Champaign, 1986.

References

1. Degtyar V.D. Basics of Health-Sport Tourism: Teach. Means For zakol.svet. - K. : Science. World, 2003. - 203 p. - The bibliographer: p. 200
2. Degtyar V.D., Suschenko L.P. Physical education of students of higher educational establishments. - K. : Publishing

house PE "Ekmo", 2005. - 214 p.

3. Lushchik I.V., With a class on nature! Team games and contests. - X.: View. Group "Basis", 2011. - 207, [1] p. - (Series "Extracurricular activities").

4. Matvienko M.I. Activation of the conscious attitude towards the implementation of physical exercises in the process of physical education classes at students of higher educational institutions / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 5 "Pedagogical sciences: realities and perspectives". Issue 14: [collection of scientific works] / Ed. O.V. Timoshenko - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2009. - P. 140 - 144.

5. Matvienko M.I. The curriculum of discipline "Physical education" / M.I. Matvienko - Kamyanets-Podilsky: PE Buynitsky, 2010. - 36 p.

6. Matvienko M.I. Determination of the place of tasks for the formation of skills and abilities for independent exercises by physical exercises in the system of tasks of physical education in pedagogical universities / M.I. Matvienko // Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanov. Series № 15. «Scientific-pedagogical problems of physical culture / physical culture and sport /» collection of scientific works / Ed. G.M. Arzytov - K.: View of the NPU named after M.P. Dragomanova, 2001. - Vip. 9. - P. 23 - 29.7.

7. Matvienko M.I. Formation of educational tasks as a factor of the effectiveness of forming skills and abilities for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Modern Problems of Physical Education and Sports of Schoolchildren and Students of Ukraine: Materials of the XI All-Ukrainian Scientific and Practical Conference of Young Scientists with International Participation (Sumy, April 28-29, 2011): 2 ta. / Bp. M.O. Lyannoi; sciences edit T.O. Loza - T. 1. - P. 101 - 104.

8. Matvienko M.I. Formation of organizational skills as a factor in preparation for independent exercises by students of pedagogical universities / M.I. Matvienko // Bulletin of the Cherkasy National University named after Bogdan Khmelnytsky. Series: Pedagogical Sciences. / [Rep. edit Tarasenkova N.A.]. - Cherkasy, 2010. - Vip. 191. - Ch. III. - P. 45 - 49.

9. Karpova I. B. Physical Culture and the Formation of a Healthy Lifestyle: [Tutorial] / I.B Karpova, V.L. Korchinsky, A.V. Zotov // - K.: KNEU, 2005. - 104 p.

10. Krusevich T.Yu. Recreation in the physical culture of different population groups: [tutorial] / T.Yu. Krusevich, G.V. Bezverkhniy - K.: Olympus I-ra, 2010. - 248 p. : il .. - The bibliographer.

11. Physical education [textbook] / S.I. Prysazhnyuk, V.P. Krasnov, M.O. Tretyakov, R.T. Rajewski, V.J. Kijko, V.F. Pavchenko // - K.: Center for Educational Literature, 2007. - 192 p.

12. Rudev I.M. Activities of tourist amateur organization [Textbook] / for students, masters, graduate students, young teachers, tourism practitioners. - Kyiv: View of "Kutep", 2009. - 356 p.

УДК 66.012.3:796.853.45

Пазичук О.О.
викладач

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів
Музика Ф.В.

кандидат біологічних наук, професор
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів

СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ЕНЕРГЕТИЧНОГО БАЛАНСУ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРІЛЬЦІВ З ЛУКА

Підготовка стрільців з лука в сучасному суспільстві є надзвичайно складний процес і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена. Перехід спортсменів на систему індивідуалізованого харчування дозволить створити умови, за яких буде відбуватись оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів.

Харчування – це головний фактор відновлення працездатності спортсменів. Кожен продукт має свою енергетичну цінність, так як і кожен вид роботи має свій коефіцієнт.

У нашому дослідженні ми визначили, що енергетична цінність раціону не відповідає енергетичним витратам, хімічний склад їжі не завжди відповідає фізіологічним потребам юних спортсменів.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів і дійшли висновку що потрібно розробити величини для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: стрільба з лука, енергетична цінність, енергетичні витрати.

Музика Ф.В., Пазичук О.А. Состояние и проблема энергетического баланса квалифицированных спортсменов стрелков из лука. Подготовка стрелков из лука в современном обществе чрезвычайно сложный процесс и требует тщательного обоснования стратегии всех сторон интегральной подготовки спортсмена. Переход спортсменов на систему индивидуализированного питания позволит создать условия, при которых будет происходить оптимальный баланс между энергетическим и пластическим ресурсами организма спортсменов. Питание - это главный фактор восстановления работоспособности спортсменов. Каждый продукт имеет свою энергетическую ценность, так как каждый вид работы имеет свой коэффициент.

В нашем исследовании мы определили, что энергетическая ценность рациона не соответствует энергетическим затратам, химический состав пищи не всегда соответствует физиологическим потребностям юных

спортсменів.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли до висновку, що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключевые слова: стрільба з лука, енергетична цінність, енергетичні витрати.

Muzyka F. V., Pasichuk O.O. Condition and problem of energy balance of qualified athletes of bow thruster. The preparation of bow thruster in modern society is an extremely complex process and requires thorough justification of the strategy of all aspects of the integral training of the athlete. In sports, achievement of success requires a colossal identification of freedom, an indispensable factor in increasing the number of records in sporting activities is both physical activity and complex psychological stress. Innovative approaches to sports training are widespread: use outside the competitive and out of training factors involves the qualitative (effective) adaptation (deadaptation) of the functional systems of the body, the locomotor apparatus through correction of motor activity, nutrition and lifestyle. At this stage, the individualization of the training of athletes ensures longevity and the absence of negative effects of sport.

Individualization of the preparation of high-level athletes is associated with the development of complex criteria in accordance with a promising model of competitive activity

Nutrition is a major factor in the recovery of athletes' ability to work. Each product has its own energy value, as each type of work has its own coefficient.

In our study, we determined that the energy value of a diet does not correspond to energy expenditure, the chemical composition of food does not always correspond to the physiological needs of young athletes.

After analyzing all the data we received and comparing them with the norms for adult athletes, we came to the conclusion that it is necessary to develop values for athletes of bow throwers for boys and boys who are at the stage of specialized basic training.

Key words: archery, energy value, energy costs.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Підготовка стрільців з лука в сучасному суспільстві є надзвичайно складний процес і потребує ретельного обґрунтування стратегії всіх сторін інтегральної підготовки спортсмена [6, с. 61]. В основі системи підготовки стрільців з лука є принцип етапності, якому вона підпорядковується. Кожен з цих етапів характеризується відповідним співвідношенням навантажень та взаємозв'язком тренувальних засобів і методів [4, с. 66].

Харчування спортсменів підлітків базується на теоріях збалансованого та оптимального харчування із урахуванням вікових особливостей організму у співвідношенні з їхніми фізіологічними та біохімічними потребами, а також залежно від витраченої енергії [9, с. 77].

Рациональне збалансоване харчування необхідно на всіх етапах спортивної підготовки. [10, с. 90].

Основні завдання харчування полягають у забезпеченні організму спортсмена енергією, пластичними (будівельними) речовинами і біологічно активними компонентами [12, с. 59].

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконувалася згідно зі Зведеним планом науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011-2015 рр. Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту за темою 2.6 «Теоретико – методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» (номер державної реєстрації 0111U001168).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що у сфері спорту фахівцями різних країн подано розв'язання ряду актуальних питань, що стосуються різних складових системи підготовки спортсменів різної кваліфікації. У той самий час поза увагою дослідників залишаються актуальні питання використання у системі підготовки спортсменів різної кваліфікації поза тренувальних чинників а саме підвищення результативності змагальної діяльності з урахуванням специфіки нинішнього етапу розвитку видів спорту [2].

Науковцем з'ясовано, що із підвищенням кваліфікації спортсмена, зростає частка допоміжної та спеціалізованої підготовки в загальному обсязі тренувального навантаження [4, с. 66]. На певних етапах підготовки і назріла проблема індивідуалізації підготовки спортсменів, науковці схиляються до думки, що поглиблену індивідуалізацію підготовки спортсменів необхідно починати вже на етапі спеціалізованої базової підготовки [1, с. 133, 4, с. 66].

Інтенсивний тренувальний процес, великий обсяг інформації, напружена змагальна діяльність і складність змагальних програм, створюють складнощі у визначенні режимів праці та відпочинку, підборі відповідних засобів, форм і методів спортивної підготовки стрільців з лука [6, с. 61]. У спорті, досягнення успіху потребує колосального виявлення волі, невід'ємним чинником підвищення рекордів в спортивній діяльності є як фізичні навантаження так і складні психологічні навантаження [3, с. 320].

Широкого розповсюдження набувають новаторські підходи до спортивної підготовки: використання поза змагальних та поза тренувальних чинників передбачає якісну (ефективну) адаптацію (деадаптацію) функціональних систем організму, опорно – рухового апарату шляхом корекції рухової активності, харчування та способу життя. На цьому етапі індивідуалізація підготовки спортсменів забезпечує довголіття та відсутність негативних наслідків спорту [7].

Індивідуалізація системи підготовки спортсменів високого класу пов'язана з розробкою комплексних критеріїв, відповідно до перспективної моделі змагальної діяльності та системи харчування [5, с. 19].

Перехід спортсменів на систему індивідуалізованого харчування дозволить створити умови, за яких буде

відбуватись оптимальний баланс між енергетичним та пластичними ресурсами організму спортсменів витрачених під час різних сторін інтегральної підготовки та відновлення, систематичних тренуваннях та відпочинку. Це сприятиме виконанню надмірної роботи при відносному збереженні біохімічних констант внутрішнього середовища організму спортсмена, що в свою чергу дасть можливість перейти на більш високий рівень функціонування організму і виконувати вправи більшої потужності, інтенсивності та тривалості [8, с. 94]

Головним фактором відновлення працездатності спортсменів є харчування[11, с.212]. На сьогоднішній день теоретичних знань стосовно основ раціонального харчування як у тренерів так і спортсменів є недостатньо [10, с. 90].

Повноцінне щодо кількості та якості харчування поряд з іншими умовами соціального середовища забезпечує фізичну та розумову працездатність, витривалість, підвищує опірність організму до інфекційних та шкідливих фізичних чинників, тобто забезпечує оптимальний розвиток організму спортсмена [11, с. 212].

В організмі постійно відбувається процеси синтезу та розпаду речовин, утворення та витрачання енергії. Головним постачальником енергії в організм є вуглеводи, тоді як жири та особливо білки є пластичним матеріалом. Енергія, що вивільнюється в організмі, витрачається на основний обмін, травлення та засвоєння їжі, фізичну (м'язову) та розумову діяльність.

Метою нашої роботи було визначення енергетичних витрат та калорійності раціонів харчування.

Для вирішення поставленої мети використовувалися наступні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури, документальний метод, за допомогою якого було зібрані дані щодо тренувального процесу, педагогічні спостереження, медико – біологічні методи та методи математичної статистики. Дослідження проводилось на базі КДЮСШ-1 СКА та СДЮШОР "Електрон" м. Львова. У ньому приймали участь 30 кваліфікованих стрільців з лука віком 15 до 20 років, хлопці та дівчата які були поділені на контрольну та експериментальну групи. Спортсмени впродовж 14 діб вели щоденники харчування, де робили записи що вони робили протягом доби, коли вживали їжу, з яких частин складалося тренування, навчання а також які продукти вони вживали, вагу порції або продукту.

Нами було проведено аналіз рухової активності та енергетичних витрат спортсменів стрільців з лука протягом 14 діб. Що дасть нам змогу визначити якою має бути енергетична цінність їжі. Одним із основних принципів раціонального харчування є той незаперечний факт, що фактичне споживання їжі та її калорійність повинно відповідати добовим енерговитратам спортсменів-лучників.

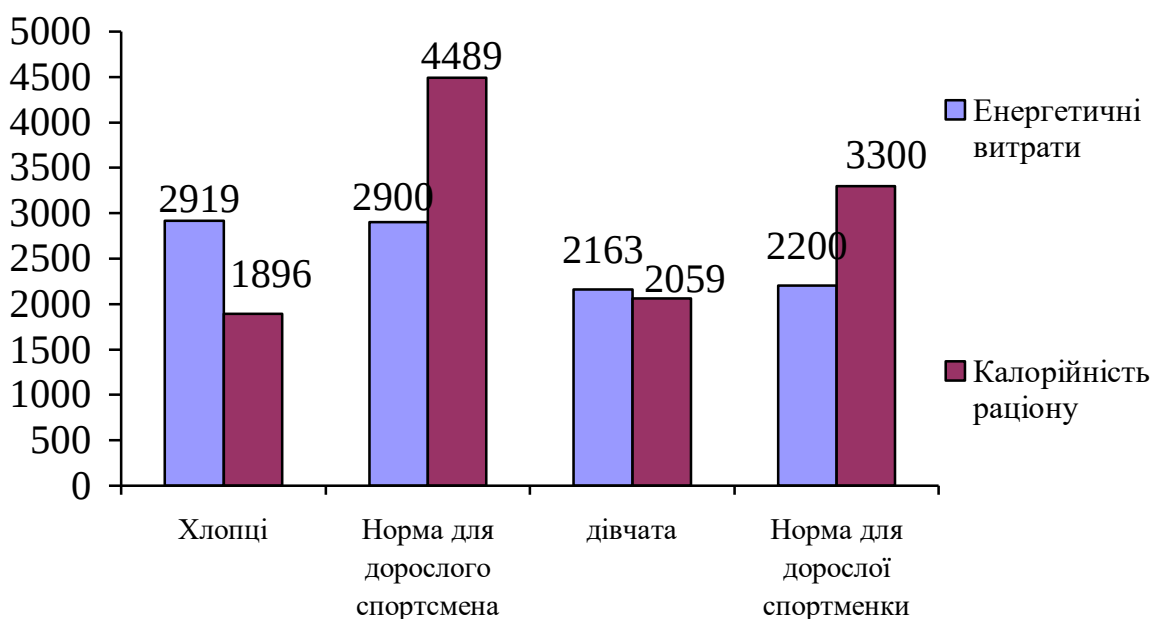


Рисунок 1 Середні показники енергетичних витрат і калорійності раціону експериментальної групи відповідно нормам для дорослого спортсмена

Проаналізувавши дані рисунку ми можемо спостерігати, що у хлопців середній показник енергетичних витрат становить 2919 ккал, при добовій потребі 2900 ккал, а енергетична цінність їжі яку вони споживають становить 1869 ккал, при добовій потребі 4489 ккал що говорить нам про недостатність енергетичної цінності їжі яку вони вживають. Дівчата спортсменки даної групи показали що енергетичні витрати становлять 2163 ккал, а енергетична цінність їжі становить 2059 ккал, при нормі 2200 ккал енергетичних витрат при 3300 ккал енергетичної цінності їжі. Тут можна говорити про недостатність калорійності раціону. Енергетичні витрати організму даної групи спортсменів є набагато затратними від спожитої енергетичної цінності їжі спортсменами, що може призвести до швидкого виснаження і втоми організму.

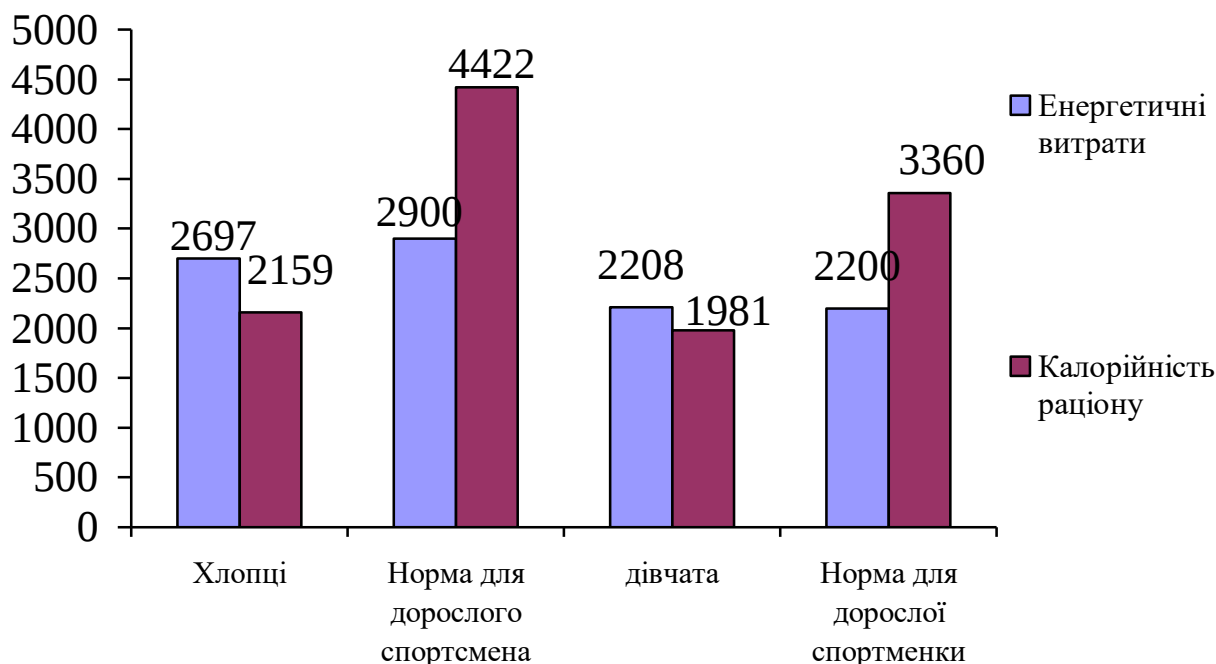


Рисунок 2 Середні показники енергетичних витрат і калорійності раціону контрольна група відповідно нормам для дорослого спортсмена

У даній групі спортсменів ми можемо спостерігати, що у хлопців середній показник енергетичних витрат становить 2697 ккал, при добовій потребі 2900 ккал, а енергетична цінність їжі яку вони споживають становить 2159 ккал, при добовій потребі 4422 ккал що говорить нам про недостатність енергетичної цінності їжі яку вони вживають. Дівчата спортсменки даної групи показали що енергетичні витрати становлять 2208 ккал, а енергетична цінність їжі становить 1981 ккал, при нормі 2200 ккал енергетичних витрат при 3360 ккал енергетичної цінності їжі. Тут можна спостерігати недостатність калорійності раціону.

Рациональне харчування передбачає поєднання тваринних і рослинних продуктів, така комбінація забезпечує збалансованість амінокислот, сприяє кращому обміну речовин. Найбільш швидко перетравлюються білки молочних продуктів. Добре засвоюються риба і м'ясо (при цьому яловичина значно швидше, ніж свинина і баранина). Далі йдуть хліб і крупи. Найкраще перетравлюються білки пшеничного хліба з борошна вищих сортів, а також страви з манної крупи.

Жири - найбільш потужне джерело енергії. Джерелом жиру є тваринні жири і рослинні масла, а також м'ясо, риба, яйця, молоко і молочні продукти. Вони забезпечують всмоктування з кишечника ряду мінеральних речовин та жиророзчинних вітамінів. Забезпечити потреби організму можна тільки поєднанням тваринних і рослинних жирів, оскільки вони доповнюють один одного життєво важливими речовинами.

Рекомендується обмежити в харчуванні продукти, багаті на холестерин (яєчний жовток, вершкове масло, жирне м'ясо, сир і молочні продукти з підвищеним вмістом жиру), і вживати більше продуктів, що містять лецитин і холін (овочі, фрукти, знежирене молоко і сметану). Складні вуглеводи називають полісахаридами, їх джерелом є рослини - злакові, овочі, бобові. Основними постачальниками сахарози служать для організму цукор, кондитерські вироби, варення, морозиво, солодкі напої, а також деякі овочі і фрукти: буряк, морква, абрикоси, персики, солодка слива та інші.

Висновки. Отримані нами результати вказують що кожен продукт має свою енергетичну цінність, так як і кожен вид роботи, якщо енергетичні витрати можна контролювати то енергетична цінність залежить від продукту який вживають спортсмени. В даному випадку продукти є не достатніми для наповнення раціону, але проблема цих раціонів в тому, що у більшості випадків кількість порцій становила менше 150 г., у хлопців і дівчат на сніданок приходило від 20 г до 150 г на добу.

Проаналізувавши всі дані, які ми отримали, і порівнявши їх з нормами для дорослих спортсменів ми дійшли висновку що потрібно розробити величини для спортсменів стрільців з лука для юнаків і юначок які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Перспективою подальших наших досліджень буде корекція даних раціонів щодо продуктів які входять в раціон харчування.

Література

1. Воробьев С. В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников -гонщиков 12–13 лет на этапе начальной спортивной специализации : дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / С. В. Воробьев – Коломна, 2004. – 133 с.
2. Городинский С. І. Проблеми підготовки спортсменів в умовах персоналізації (на прикладі легкої атлетики). / С. І. Городинський. – 2015. – № 7. – С. 136–138.

3. Кудімова О. В. Значення мотивації на початковій стадії занять спортом, та роль тренера в її розробці / О. В. Кудімова, Д. О. Ткаченко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури, спорту та фізичної реабілітації : матеріали III Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. – Харків, 2016. – С. 319–323.
4. Нестерова Т. Совершенствование системы многолетней подготовки спортсменов в художественной гимнастике / Татьяна Нестерова // Наука в олимпийском спорте. – 2007. – № 2. – С. 66–73.
5. Никитушкин В. Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 10. – С. 19–22.
6. Проблемы научно-методического обеспечения подготовки сборной команды Украины по стрельбе из лука / Б. А. Виноградский, И. П. Заневский, А. Г. Киселевич, В. Сидорук. – Львів, 2004. – С. 60–65.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
8. Пазичук О. О. Особливості харчування кваліфікованих спортсменів-стрільців з лука / О. О. Пазичук // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2014. – Вип. 10(51). – С. 91–95.
9. Тутельян В. А. Оптимизация питания спортсменов: реалии и перспективы / В. А. Тутельян, Д. Б. Никитюк, А. Л. Поздняков // Вопросы питания. – 2010. – Т. 79, № 3. – С. 78–82.
10. Португалов С. Н. Образовательные программы по спортивному питанию / С. Н. Португалов, М. В. Арансо. – Москва, 2008.
11. Гігієна спорту : посіб для вищ. навч. закл. III–IV рівня акредитації у галузі фіз. виховання і спорту / Ю. Д. Свистун, О. П. Лаптев, С. О. Полієвський, Х. Є. Шавель. – Львів : Українські технології, 2012. – 214 с.
12. Корнійчук Н. М. Вплив збалансованого харчування на динаміку антропометричних показників спортсменів пауерліфтерів / Н. М. Корнійчук, Д. В. Шевчук, М. М. Микула // Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини : матеріали XI Міжнар. наук.-практ. конф. – Миколаїв, 2011. – Вип. 11. – С. 59–61.
13. Солодков А. С. Физиология спорта : учеб. пособие / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – Санкт-Петербург : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1999.

Reference

1. Vorobyev SV Individualization of the training process of skiers-racers 12-13 years at the stage of initial sports specialization: diss. Cand. ped Sciences: 13.00.04 / Vorobiev SV - Kolomna, 2004. - 133 p.
2. Gorodinsky S.I. Problems of training of athletes in the conditions of personalization (on the example of athletics). / S.I. Gorodinsky. - 2015. - No. 7. - P. 136-138.
3. Kudimova O.V. The value of motivation at the initial stage of sports, and the role of coach in its development / O.V. Kudimov, D.O. Tkachenko // Actual problems of medical and biological support of physical culture, sports and physical rehabilitation: materials III International sci. pract. internet conf. - Kharkiv, 2016. - P. 319-323.
4. Nesterova T. Perfection of the system of long-term training of athletes in gymnastics / Tatyana Nesterova // Science in Olympic sports - 2007. - No. 2. - P. 66-73.
5. Nikitushkin V.G. Some results of the study of the problem of individualization of the training of young athletes / VG Nikitushkin, P.V. Kvashuk, // The theory and practice of physical culture. - 1998. - № 10. - P. 19-22.
6. Problems of scientific and methodological support of preparation of the national team of Ukraine for archery / B. A. Vinogradsky, I. P. Zanevsky, A. G. Kiselevich, V. Sidoruk. - Lviv, 2004. - P. 60-65.
7. Platonov VN The system of preparation of athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications: study. for the stud higher studying zaved Phys. upbringing and sports / VN Platonov. - Kyiv: Olympic literature, 2004. - 808 p.
8. Pasichuk O. O. Peculiarities of nutrition of qualified athletes-shooters with onions / O. O. Pazichuk // Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. ped. named after M. Dragomanov. Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport): [SB. sciences etc.]. - Kyiv, 2014. - Vip. 10 (51). - P. 91-95.
9. Tutel'yan VA Optimization of nutrition of athletes: realities and perspectives / VA Tutelian, D. B. Nikitiuk, A. L. Pozdnyakov // Questions of nutrition. - 2010. - T. 79, No. 3. - C. 78-82.
10. Portugals SN, Educational programs for sports nutrition / S. N. Portugalov, M. V. Aranzo. - Moscow, 2008.
11. Sports hygiene: manual for higher education. teach shut up III-IV level of accreditation in the field of physical education. education and sports / Yu. D. Svistun, O. P. Laptev, S. O. Polievsky, H. E. Shavel. - Lviv: Ukrainian Technologies, 2012. - 214 pp.
12. Korniychuk NM The influence of balanced nutrition on the dynamics of anthropometric indices of powerlifters athletes / Korniychuk N.M., Shevchuk D.V., Mikula M.M. // Actual problems of modern biology and human health: materials of XI Intern. sci. pract. conf. - Nikolaev, 2011. - Voice. 11. - P. 59-61.
13. Solodkov AS Physiology of sport: study. allowance / A. S. Solodkov, E. B. Sologub. - St. Petersburg: SPbGAFK them. P. F. Lesgaft, 1999.

Панкратов Н.С.
старший преподаватель
Национальный технический университет Украины
«Киевский политехнический институт» имени И.И. Сикорского

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

В настоящее время накоплено немало научной информации про закономерности влияния гигиенических основ физической подготовки на функциональное состояние различных систем организма а также на уровень физической подготовленности занимающихся. Как известно, физическая подготовленность позволяет реально подойти к эффективному управлению и ко всемерному развитию нового специалиста.

Необходимо отметить, что актуальность отмеченного вопроса исследования определяется общественным запросом что касается повышения эффективности подготовки к будущей профессиональной деятельности.

При теоретическом обосновании вопроса применяются такие методы как: теоретический анализ, сравнение, обобщение, педагогические наблюдения, опросы, анкетирование. Также раскрывается значение гигиенических основ физической подготовки.

Ключевые слова: гигиенические основы, работоспособность, средства физического воспитания, физическая подготовленность.

Панкратов Н.С. Гігієнічні основи фізичної підготовки студентів. Зараз накопичено багато наукової інформації про закономірності впливу гігієнічних основ фізичної підготовки на функціональний стан різних систем організму а також на рівень фізичної підготовленості тих, хто займається. Як відомо, фізична підготовленість дозволяє реально підійти до ефективного керування та до всебічного розвитку нового фахівця.

Необхідно відмітити те, що актуальність визначеного питання дослідження визначається суспільним запитом стосовно підвищення ефективності підготовки до майбутньої професійної діяльності.

При теоретичному обґрунтуванні питання використовуються такі методи як: теоретичний аналіз, порівняння, узагальнення, педагогічні спостереження, опитування, анкетування. Також розкривається значення гігієнічних основ фізичної підготовки.

Ключові слова: гігієнічні основи, працездатність, засоби фізичного виховання, фізична підготовленість.

Pankratov N. Hygienic basics of students physical preparation student. At present a lot of scientific information about peculiarities of influence of hygienic bases of physical preparing on functional state of various systems of an organism as well as on a level of physical preparing of training people are obtained. It is known that physical preparing permits really to control effectively and to develop a new specialist.

It is necessary to note that an actuality of certain question at consideration is determined with the help of social demand as concerned to increasing an effectiveness of preparing to future professional activities.

When theoretical grounding of the question such methods are applied: a theoretical analysis, a comparison, a generalization, pedagogical observations, asking, questionnaire.

Key words: hygienic bases, a workability, means of physical education, physical preparing.

Постановка проблемы. Важным социальным заказом развивающего общества является повышение уровня физической подготовленности и всемерное гармоничное развитие специалиста.

Физическая подготовка - прикладная направленность физического воспитания, обеспечивающая уровень развития двигательных навыков и умений, а также физических качеств являющихся достаточным для эффективной деятельности.

Цель статьи заключается в определении гигиенических основ и ее роли в формировании системы физической подготовки студента, а также в разработке педагогических условий ее повышения на занятиях физической культурой и спортом.

Задачи исследования: провести анализ специальной литературы, рассматривающей значение гигиенических основ системы физической подготовки.

Методы исследования включали изучение и анализ литературных источников, анкетирование, опрос.

Результаты исследований. Ведущими гигиеническими положениями системы физической подготовки являются: развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости, координации движений, равновесия, гибкости), детерминирующих высокую умственную и физическую работоспособность; совершенствование терморегуляторных реакций организма, обеспечивающих устойчивость к неблагоприятным микроклиматическим условиям; формирование неспецифической устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды, способствующей профилактике заболеваемости; повышение биологической надежности и возможностей основных систем, направленных на повышение адаптационного потенциала целостного организма; коррекция дефектов физического развития и нормализация нарушенной деятельности систем организма, оказывающих лечебно-оздоровительный эффект; формирование системы знаний, умений и навыков по физической культуре и здоровому образу жизни, способствующей обеспечению, сохранению и укреплению здоровья; формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, направленного на физическое совершенствование, самовоспитание, сохранение физического состояния и работоспособности.

В зависимости от задач физического воспитания различают общую, специфическую и специальную и физическую подготовку. Общая физическая подготовка направлена на создание общих предпосылок успешности в различных видах деятельности, а специальная - на подготовку к определенной профессиональной или спортивной деятельности. Гигиенические основы физической подготовки представляют собой систему, состоящую из семи блоков (рис. 1).

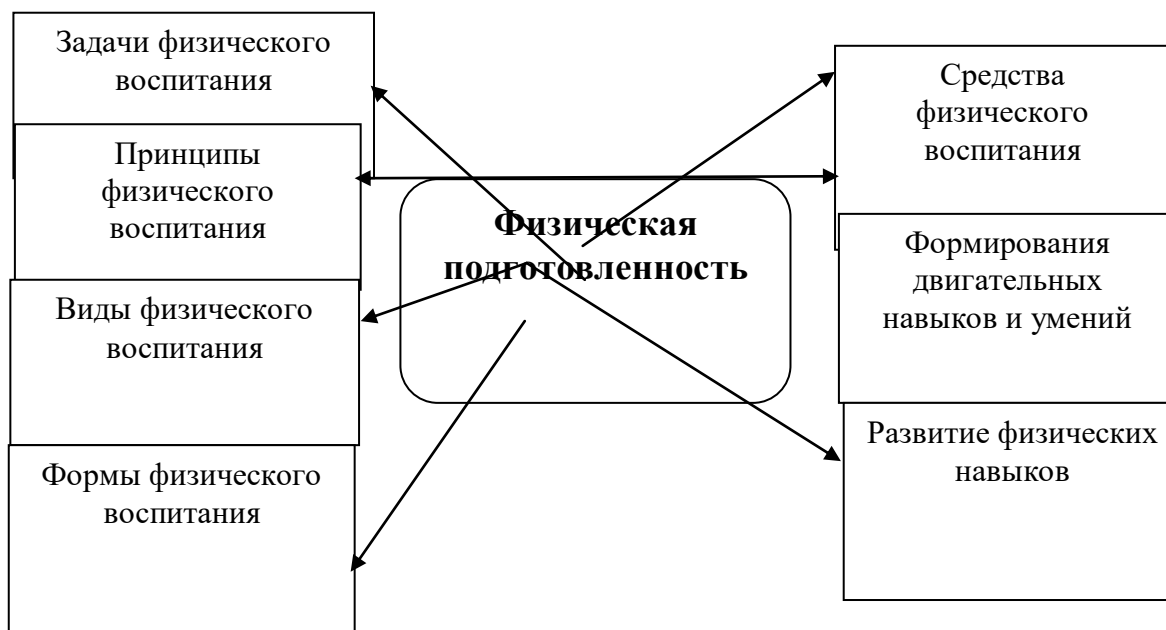


Рис. 1 Гигиенические основы физической подготовки

Ее системообразующим фактором является физическая подготовленность. Под которой понимается уровень развития физических качеств, двигательных навыков и умений. Блок "Задачи физического воспитания" направлен на достижение оздоровительных (профилактика заболеваний, укрепление здоровья, повышение адаптационного потенциала), образовательных (формирование двигательных навыков и умений, привитие навыков личной гигиены) и воспитательных (потребность в физкультуре, умение самостоятельно заниматься, воспитание положительных черт личности) задач.

Приоритетными гигиеническими принципами физического воспитания являются: оптимальность двигательного режима с учетом функциональных возможностей и биологических потребностей организма; комплексность применения разнообразных форм и методов физической культуры; дифференцированность использования различных средств и форм физического воспитания в зависимости от состояния здоровья, степени тренированности, возраста и пола; детерминированность физической нагрузки уровнем функциональных возможностей организма; систематичность физкультурных занятий; обеспечение гигиенически рациональных условий в процессе занятий физической культурой.

К числу ведущих видов физического воспитания относятся основные, дополнительные, факультативные и самостоятельные занятия. Основные виды состоят из уроков физкультуры. Дополнительные включают в себя физкультурно-оздоровительные занятия в вузе и режиме дня. Факультативные виды состоят из спортивных тренировок, общевузовских физкультурно-массовых и спортивных мероприятий, а также лечебно-оздоровительных мероприятий. К самостоятельным видам относятся занятия в оздоровительных и спортивных центрах, самостоятельные тренировки по индивидуальному плану.

Блок "Формы физического воспитания" включает физкультурные занятия, спортивные тренировки, физкультурно-оздоровительные, физкультурно-спортивные и лечебно-оздоровительные занятия, индивидуальные и массовые занятия.

К средствам физического воспитания относятся физические упражнения, массаж, различные виды двигательной деятельности, естественные локомоции и природные факторы. Приоритетным средством физического воспитания являются физические упражнения, т.е. движения, двигательные действия и сложные виды двигательной деятельности, специфическая черта которых состоит в активности двигательного аппарата человека. Реализация физической подготовленности заключается в формировании двигательных навыков и умений. Двигательное умение - степень владения техникой действия, характеризующаяся повышенной концентрацией внимания на составные операции и нестабильными способами решения двигательной задачи. Двигательный навык - степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным управлением движением и высокой надежностью действия.

С формированием двигательных навыков тесно связано развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость). Под быстротой подразумевается способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Развитию быстроты способствуют подвижные игры, выполнение упражнений в разном темпе (максимальном и спокойном). Ловкость определяется по способности овладевать новыми движениями и быстро перестраивать двигательную деятельность соответственно изменению ситуации. На развитие ловкости направлены систематическая смена и повышение координационной трудности упражнений, преодоление препятствий, подвижные игры.

Гибкость морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающие подвижность его звеньев. Степень гибкости определяется эластичностью мышц и связок.

Ключевым элементом физического воспитания являются физические упражнения. В практической деятельности особый интерес представляет классификация физических упражнений (рис. 2).

В форме физического упражнения различают внутреннюю (взаимосвязь процессов функционирования организма в ходе их выполнения) и внешнюю (характеристика соотношения параметров движения) структуру. По структуре упражнения также классифицируются на циклические, ациклические и смешанные.

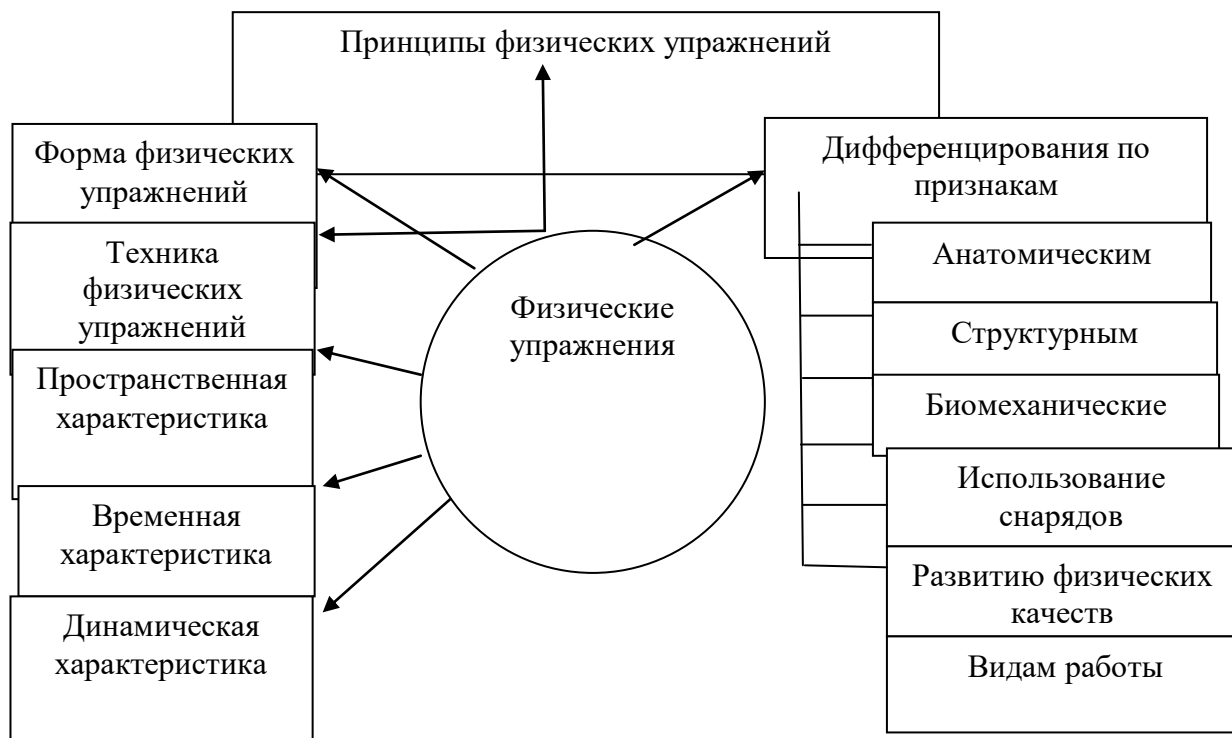


Рис. 2 Классификация физических упражнений

С формой упражнений связано его содержание. Содержание представляет собой характеристику физиологических, биомеханических, психических и других процессов, которые детерминированы воздействием на занимающихся физических упражнений.

Техника физических упражнений - способы выполнения движения, обеспечивающих решение двигательной задачи. В ней выделяют основу (главные элементы, обязательные для решения двигательной задачи), определяющее звено техники (решающая и наиболее важная часть) и детали (второстепенные особенности, связанные с индивидуальными характеристиками или условиями). С гигиенических позиций особую значимость имеет определяющее звено в силу значительных мышечных усилий и скоростных свойств.

К пространственным характеристикам физических упражнений относятся исходное положение и траектория движения. Значение исходного положения заключается в следующем: создание наиболее выгодных условий для выполнения упражнений, обеспечение результативности последующих действий, возможность варьирования нагрузки на мышцы. В траектории выделяют форму (прямолинейные, криволинейные), направление (вправо-влево, вверх-вниз, вперед-назад, вращательные) и амплитуду (размашистые и мелкие).

Временные характеристики физических упражнений обуславливают темп движения и длительность его выполнения. Изменением темпа можно усиливать или уменьшать физическую нагрузку, а длительностью регулировать общий объем нагрузки.

К динамическим характеристикам относятся внутренние (эластичность опорно-двигательного аппарата, вязкость мышц, сила тяги мышц) и внешние (тяжесть тела, сопротивление внешней среды и физических тел, внешние отягощения, реакция опоры) силы. Наибольшая эффективность физических упражнений достигается при полном использовании всех движущих сил при одновременном уменьшении тормозящих сил.

В процессе обучения физическим упражнениям различают три этапа. Первый этап формирования первоначального умения, характеризуется иррадиацией процесса возбуждения в коре головного мозга и слабостью внутреннего торможения. Вследствие этого отмечаются общая напряженность мускулатуры, лишние и неуверенные движения, ошибочные действия. Второму этапу свойственны усиления процесса специализации условного рефлекса, развитие внутреннего дифференцированного торможения, формирование динамического стереотипа. На третьем этапе отмечается упрочение динамического стереотипа, стабилизация и совершенствование навыка двигательного действия.

Разработка комплексов физических упражнений базируется на следующих требованиях: охватывает все мышечные группы; постепенное увеличение нагрузки; начало с более простых и легких упражнений с постепенным переходом к более трудным, заканчивая комплекс более легкими; чередование в процессе занятий упражнений для различных мышечных групп; чередование исходных положений (стоя, сидя, полуприсед, лежа на спине, боку и животе).

Для практических целей широко используются частные классификации, основанные на дифференцировании признаков. По анатомическому признаку упражнения делят для мышц плечевого пояса и рук, туловища, нижних конечностей. По структурному признаку упражнения распределяются на циклические, ациклические и смешанные. По биомеханическому признаку их делят на поступательные, вращательные, комбинированные. Упражнения могут развивать как отдельные физические качества, так и несколько. По видам работы упражнения делят на динамические и статические.

Физическое воспитание в процессе учебных занятий должно способствовать формированию правильной осанки, развитию гибкости позвоночного столба, формированию мышечного корсета спины и живота. Основными принципами формирования статика-динамических функций и предупреждения патологических видов осанки являются: индивидуализация, постепенность, чередование упражнений, поэтапность, комплексность. Активная коррекция при нарушениях осанки и различных видах сколиоза во время физкультурных минут и физкультурных пауз должна состоять из общеразвивающих упражнений, корригирующих упражнений и упражнений на формирование правильной осанки. При увеличении поясничного изгиба необходима тренировка прямых мышц живота, сгибателей коленных суставов и ягодичных мышц. Основные упражнения: разгибание ног в тазобедренных суставах в положении стоя и лежа на животе, попеременное поднятие прямых ног, "велосипед". Для тренировки правильной осанки учащийся становится спиной к стене, касаясь затылком, лопатками, ягодицами и голенью. Затем он делает два три шага вперед, сохраняя правильное положение тела.

Выводы. Результаты анализа литературных источников говорят про то, что физическая культура личности – это одна из характеристик общей культуры человека со специфическими признаками, которые свойственны физической культуре. Основными признаками физической культуры личности являются ведение здорового образа жизни а также систематические занятия физическими упражнениями, направленные на всестороннее совершенствование человеком своей физической природы; кроме того, таковыми признаками являются степень ориентирования человека на заботу про своё здоровье а также разнообразные средства, которые человек использует для достижения цели; организационно – методические навыки человека что касается построения самостоятельных занятий физкультурно – оздоровительной направленности; готовность помочь другим людям в их оздоровлении. Резюмируя выше изложенное, можно утверждать, что теоретические исследования и педагогические наблюдения дают возможность считать, что занятия физическими упражнениями способствуют гигиеническим основам системы физической подготовки.

Литература

1. Грибан Г. П. (2008) Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів (монографія) / Г.П. Грибан, Житомир: Вид-во «Рута». – с.119-121.
2. Лаптев А.П. (1990) Гигиена: Учебник для студентов технических вузов / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. – М.: Фик, с.160-174.
3. Марчук С.А. (2004) Некоторые системы здоровьесбережения студенческой молодежи // Теория и практика физической культуры. № 4. – с. 13-15.
4. Минх А.Н. (1990) Очерки по гигиене физических упражнений и спорта / А.Н. Минх. – М.: Медицина. – с. 71-109.

Referens

1. Darst P. W. (2009) Dinamik physical education for secondary shool student / P. W. Darst, R. P. Pangrazi. - 6 th ed. - San Francisco [etc.] : Pearson Benjamin Cummings. - XIV, 560
2. Hill M. (2007) In pursuit of excellence: student guide to sports development / Michael Hill. - London: New York: Roulledge. - VIII, 124p. (Student sports studies).
3. Phillips B. (1999) Boody for life. 12 weeks to mental and physical strength / B. Phillip. - Harper Collins Publishers. – p. 201

УДК 796.412:796.015.2

Петришин О. В.

**к.п.н., доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я, фізичної реабілітації, спортивної медицини
Української медичної стоматологічної академії, м. Полтава**

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ, ПОБУДОВАНОЇ НА ЗМІСТІ ПРОГРАМИ ЗІ СТРЕНФЛЕКСУ

У статті запропоновано структуру розробки авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищої медичної установи, засновану на поліпшенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів за допомогою силових видів спорту на прикладі фітнес-багатоборства «стренфлекс»; визначено умови, яких необхідно дотримуватися розробникам програм по стренфлексу в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вузів в процесі їх учбової діяльності, разом з традиційними (футбол, волейбол, баскетбол), новаторськими формами спортивно-ігрової діяльності (міні-футбол, настільний теніс, гандбол, бейсбол).

Ключові слова: навчально-виховний процес, умови розробки інноваційної програми, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, силові якості, фітнес-багатоборство, стренфлекс, студенти.

Петришин А. В. «Обоснование методики профессионально-прикладной физической подготовки студентов

медицинських заведень, побудованої на основі змісту програми по стретчінгу». В статті пропонується структура розробки авторської програми професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищого медичного закладу, заснованої на покращенні змісту професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх лікарів з допомогою силових видів спорту на прикладі фітнес-марафону «стретчінг»; визначено умови, яких необхідно дотримуватися розробцям програм по стретчінгу в змісті професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних закладів в процесі їхньої навчальної діяльності, разом з традиційними (футбол, волейбол, баскетбол), інноваційними формами спортивно-ігрової діяльності (міні-футбол, настільний теніс, гандбол, бейсбол).

Ключові слова: навчально-виховний процес, умови розробки інноваційної програми, професійно-прикладна фізична підготовка, фізична підготовленість, силові якості, фітнес-марафон, стретчінг, студенти.

Petryshyn O.V. «Justification of the methodology of professional-applied physical preparation of students of medical institutions based on the content of the Strenflex program». The article by proposed a structure for developing the author's program of professional-applied physical preparation of students of a higher medical institution based on improving the content of professional-applied physical preparation of future doctors with the help of power sports on the example of the fitness all-around «strenflex»; Certainly the conditions that must be followed by the developers of strenflex programs in the content of professional-applied physical preparation of medical students in their educational activities, along with traditional (football, volleyball, basketball), innovative forms of sports and gaming activities (mini-football, table tennis, handball, baseball). The purpose of the study is to provide a theoretical substantiation of the possibilities of Strenflex regarding the formation of professional psychophysical qualities and the development of methodological recommendations for the adaptation of the existing curriculum for strenflex for students - future medical professionals.

Keywords: educational process, conditions of development of the innovation program, professional-applied physical preparation, physical preparedness, power quality, fitness all-around, strenflex, students.

Постановка проблеми. Зміни економічного, соціального і політичного характеру, які відбуваються в нашому суспільстві, безпосередньо торкнулися і вищих навчальних закладів. Про це свідчить, в першу чергу, ухвалення Державної програми реформування системи вищої освіти, кінцевою метою якої є створення сучасної, економічно доцільної і науково обґрунтованої системи підготовки висококваліфікованих фахівців з медичних спеціальностей [2, с.320-354]. Ці явища вимагають до певної міри і змін у системі фізичної підготовки студентів, зокрема, вищих навчальних закладів медичного напрямку. Система характеризується складними процесами, які вимагають підвищення загальнокультурного рівня фахівця, формування і вдосконалення спеціальних знань, умінь, навичок майбутніх фахівців, розвитку їх фізичних, психофізіологічних та морально-вольових якостей. Виконання поставлених завдань можливе за умови підвищення ефективності системи фізичного виховання студентів і її складової, професійно-прикладної фізичної підготовки (ППФП) [9].

Аналіз літературних джерел. Реалізація процесу ППФП у вузах України покликана сприяти успішному професійному формуванню і розвитку особистості. Таким чином, ми розглядатимемо професійно-прикладну підготовку студентів-медиків як процес навчання, що збагачує індивідуальний фонд професійно корисних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і пов'язаних з ними здібностей, від яких безпосередньо або побічно залежить професійна працездатність майбутніх лікарів. Підвищення рівня фізичної підготовленості і розвиток фізичних якостей студентів вищих навчальних закладів України – це педагогічний процес формування фахівця за допомогою адекватних форм, засобів і методів фізичного виховання, специфічних для професійно-прикладної фізичної підготовки. Тому, технологія ППФП розглядається нами як окрема методика використання сукупності засобів і методів, направлених на розвиток, вдосконалення і підтримку професійно значущих психофізичних якостей і рухових навичок майбутнього лікаря [13, с.436-437].

Таким чином, аналіз науково-методичної літератури показав, що у вітчизняному і зарубіжному освітньому просторі успішно використовуються і функціонують авторські методики професійно-прикладної фізичної підготовки студентів медичних вищих навчальних закладів. В основному вони базуються на використанні новітніх і нестандартних методів і засобів фізичного виховання. Успіх процесу фізичного вдосконалення студентів залежить від введення в навчальний процес найбільш ефективних засобів і методів навчання, а також планомірну і своєчасну підготовку студентів до виконання прикладних прийомів і дій, які мають професійну спрямованість [12, с.23-27].

Як свідчать численні дослідження, у вищих навчальних закладах України, і, зокрема, медичних, професійно-прикладна фізична підготовка не знайшла достатньо широкого застосування. Зміст форм фізичного виховання студентів медичних ВНЗ повинен передбачати комплексний розвиток фізичних якостей на фундаменті загального рівня тренуваності. При розвитку професійно значущих фізичних і спеціальних якостей студентів необхідно акцентувати увагу на вдосконалення: сили, гнучкості, швидкісно-силових якостей, швидкості рухів, загальної витривалості, аеробно-анаеробної витривалості, координаційних здібностей [1; 9; 11; 13]. Вказане актуалізує необхідність вдосконалення програм професійно-прикладної фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів з обґрунтуванням оздоровчо-тренувальної технології фізичного виховання майбутніх лікарів, заснованої переважно на використанні силових видів спорту, в нашому дослідженні це – стретчінг. За результатами наукових досліджень Кокаревої С.М. з'ясовано, що використання засобів стретчінга під час навчальних занять з фізичного виховання має найбільш значний вплив на вдосконалення всіх фізичних якостей і дозволить поліпшити функціональний стан, здоров'я та фізичну підготовленість студентів, їх працездатність, сформувати позитивну мотивацію до регулярних занять фізичними вправами і спортом, підвищити показники спортивної підготовленості [6, с.82-86].

Проведений нами аналіз виявив, що розвивати і удосконалювати перераховані вище фізичні якості можна декількома видами спорту, але найбільш ефективно поєднання фізичних вправ, які використовуються в сучасному силовому фітнес-багатоборстві стренфлекс. Стренфлекс – це молодий вид спорту, який розвивається, але вже набуває широкої популярності в нашій країні та за її межами. На наш погляд, він може стати ефективним засобом вирішення даних проблем, маючи такі позитивні сторони як простота, доступність, оздоровча спрямованість, економічна ефективність та ін. Можливість використання цього виду спорту в учбовому процесі медичних вузів раціональна ще й тому, що наповнюваність учбових груп студентів-медиків незначна, що не понизить загальну і моторну щільність занять по фізичному вихованню [3, с.52-55].

Аналіз літературних джерел дозволив встановити недостатність інформації щодо застосування вправ стренфлекса в учбовому процесі студентів медичних вищих учбових закладів України, що визначило наш напрям дослідження [3; 4; 5].

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні можливостей стренфлекса щодо формування професійних психофізичних якостей і розробці методичних рекомендації по адаптації наявної програми зі стренфлексу для студенток – майбутніх медичних працівників.

Виклад основного матеріалу дослідження. У нашому дослідженні ми виходили з того, що стренфлекс є інноваційним видом рухової активності людини, отже для успішного його виконання необхідне різноманіття раціональних методик, яких в даний час недостатньо, що обумовило постановку проблеми дослідження. Характерною тенденцією розвитку сфери рекреації і оздоровчої фізичної культури є активне впровадження в практику інноваційних форм рухової активності, прикладом яких слід вважати систему вправ багатовекторного характеру Strenflex (Стренфлекс), в основі якої лежить реалізація трьох найважливіших напрямів фітнесу: сила-витривалість-гнучкість [5, с.120-137].

Аналіз стану питання свідчить про те, що програма «Стренфлекс» в даний час динамічно розвивається, завойовуючи все нових прихильників в різних країнах. За даними М. Дутчака (2007) у Німеччині, де близько 30% громадян різних вікових груп і соціального положення беруть активну участь в оздоровчій і спортивній діяльності, найбільш популярними видами рухової активності є фітнес-програми комплексного характеру, направлені на розвиток аеробних і силових можливостей стретчингу. Проблема полягає в тому, що в даний час не розроблені раціональні методичні підходи до використання засобів стренфлекса в процесі кондиційного тренування різного контингенту. Для цього необхідна оцінка фізкультурно-оздоровчого потенціалу даних вправ в тому або іншому віковому періоді, планування навантажень в рамках окремого заняття, тижневого мікроциклу, об'єктивні оцінки ефективності виконаної роботи [4, с.47-58].

Таким чином, аналіз спеціальної літератури і передового практичного досвіду свідчить, що інноваційний вид рухової активності відомий під назвою «Стренфлекс» є об'єктивно затребуваною і ефективно діючою системою засобів виборчого впливу на організм, мета якої – допомогти людям зробити рухову активність необхідним компонентом життя. Використовуючи фітнес-програму «Стренфлекс», людина отримує задоволення від рухової активності і мотивацію для продовження фізкультурно-оздоровчих занять. Особливо актуальним представляється раціональне використання засобів стренфлекса у кондиційному тренуванні студентів, фізичний стан яких характеризується, з одного боку, завершенням процесу формування основних функціональних систем організму і можливостями виконання навантажень силового і аеробного характеру, а з іншого – наявністю ряду негативних тенденцій в стані фізичного здоров'я, що вимагає відповідної тренувальної дії з метою їх корекції [6, с.84-85].

Практика фізкультурно-спортивної діяльності підтверджує, що в стренфлексі оптимальний режим спеціально організованої рухової активності в рамках фізкультурно-оздоровчого заняття кондиційної спрямованості включає три групи засобів:

- вправи аеробної спрямованості, які сприяють підвищенню і підтримці високого рівня функціональних можливостей серцево-судинної і дихальної систем;
- вправи силової спрямованості, які сприяють зміцненню рухового апарату,
 - м'язової і кісткової системи, сполучної тканини
 - зв'язок, сухожилів;
- вправи, направлені на розвиток гнучкості, які сприяють поліпшенню стану м'язової, сполучної і кісткової тканин, профілактиці захворювань опорно-рухового апарату [8, с.55].

Висока майстерність у стренфлексі вимагає збалансованого розвитку всіх фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей, швидкості), який забезпечує гармонійний фізичний розвиток людини. В процесі навчання студентів-медиків виконання вправ стренфлекса забезпечують між наочні зв'язки фізичної культури та інших дисциплін (фізіологія, анатомія, біологія та ін.), теоретичні відомості яких є складовими для підготовки фахівця. Постійне залучення студентів під час учбових занять зі стренфлексу для виконання різних видів діяльності (проведення комплексів фізичних вправ, окремих частин занять, взаємодопомога в засвоєнні певних рухових дій, прийомів страховки і т.п.), творчий підхід до складання гігієнічної гімнастики, моделювання і прогнозування різних видів змагань під час учбово-тренувальних занять і змагальної практики, сприятиме підвищенню психологічної готовності майбутніх фахівців медичного профілю до використання засобів фізичної культури і, зокрема, стренфлексу в повсякденному житті. Також стренфлекс допомагає формуватися професійно значущим особистісним якостям: організаційським, комунікативним, експресивним.

Таким чином, зміст програми стренфлекса направлений на формування у студентів життєво і професійно необхідних рухових умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей; підвищення функціональних можливостей різних органів і систем організму. При складанні авторської і адаптації наявної програми ми врахували ці умови [10, с.893-894]. Таким чином, стренфлекс, як засіб фізичного виховання і складова професійної підготовки майбутнього фахівця медичного профілю, має значні можливості у вирішенні завдань фізичного виховання та формування фізичної культури особистості, тому що: _ засвоєння техніки вправ стренфлексу дає можливість підвищити

рухову активність людини і засвоїти знання з інших дисциплін; _ стренфлекс дає можливість займатися цим видом спорту в будь-якому віці, маючи різну фізичну підготовленість, забезпечуючи потребу в спілкуванні за інтересами; _ заняття стренфлексом можна проводити як в приміщеннях, так і на свіжому повітрі, індивідуально і в групах, що передбачає формування організаційно конструктивних, комунікативних умінь майбутніх фахівців медичного профілю; _ для занять стренфлексом потрібні лише лави і скакалки, бруси, щаблина, гриф штанги, що економічно доцільно; _ вправи стренфлексом є певним відтворенням природних рухів в повсякденному житті, яке має профілактично прикладне значення; _ заняття вправами стренфлекса сприяє зниженню зайвої ваги, корекції фігури і формуванню міцного м'язового корсета тулуба, що дуже важливе для підтримки високого рівня здоров'я і працездатності майбутніх медичних працівників.

Зміст вправ фітнес-багатоборства «стренфлекс» передбачає загальне вдосконалення фізичної форми, а саме розвиток загальної аеробної витривалості, швидкісної витривалості, силової витривалості, швидкісно-силової витривалості, гнучкості, швидкості, динамічної м'язової сили, спритності і композиції тіла. Ці елементи фізичного розвитку допомагають, перш за все, протистояти втомі як під час виконання вправ, так і в повсякденному житті, яке також є дуже актуальним у наш час цейтноту і нон-стопу, – допомагають долати стресові ситуації, пов'язані з сучасним ритмом і умовами життя [14, с.232].

Новизна цього виду спорту також є актуальною, оскільки зараз достатньо непросто здивувати новими відкриттями в галузях, що відрізняються від розвитку техніки і медицини. Донині знайомі зі школи «нормативи» ніхто не зводив до рангу виду спорту і проведення світових чемпіонатів, а зараз поява стренфлекса збудить у амбітної студентської молоді бажання приділяти увагу розвитку своєї фізичної форми. Доступність стренфлекса може привернути до нього багато прихильників, що стане вагомою передумовою для його подальшого розвитку. Також доступність цього виду оздоровчої фізичної культури полягає в тому, що вправи, які входять до складу фітнес-багатоборства стренфлекс, залежно від того, на якому етапі реалізації програми вони використовуються, виступатимуть як підготовчі, основні і контролюючі.

Таким чином, у своєму розумінні, ми пропонуємо програму зі стренфлексу, структура якої має, як мінімум три складових компоненти, а її реалізація повинна здійснюватися в три етапи: – на першому етапі – підготовчому – йде ознайомлення і розучування вправ фітнес-багатоборства, збагачення студентів теоретичними відомостями про прийоми визначення дозування обтяжень в силових вправах (у процентному відношенні до ваги тих, що займаються) і кількості підходів для їх виконання – тривалість етапу – від одного до трьох місяців, тривалість занять – 45-60 хв.; – на другому етапі – основному – удосконалення техніки виконання вправ фітнес-багатоборства, на розвиток силової підготовки, в якому вирішуються завдання виховання витривалості, гнучкості і сили прив'язаному до часу (можливо за методом колового тренування), перехід на вищий рівень може проводитися після проміжного тестування за допомогою тестів визначення фізичної підготовленості студентів, визначених типовою програмою з фізичного виховання для вузів, – тривалість етапу – від трьох – до шести місяців – тривалість занять 60-90 хв.; – на третьому етапі – контрольно-корекційному – проведення змагань з фітнес-багатоборства «стренфлекс» в умовах вузу, серед вузів міста, області і т.п.

Слід відмітити, що наведена узагальнена структура фітнес-програми може зазнавати змін залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичної підготовленості тих, що займаються та інших чинників (див. рис.1., дод. А) [10, с.890-894]. Структура фітнес-програми, представлена нами для підвищення рухової активності і фізичної підготовленості студентів, яка об'єднує в собі інтеграцію інформаційного (теоретичного), мотиваційного і рухового (моторного) компонентів, спрямована на гармонійний розвиток фізичних якостей, контролю і самоконтролю фізичних навантажень. Умовою для поміркованої розробки фітнес-програми виступають єдині вимоги до її складання. До них ми відносимо: конкретно поставлені мета і завдання, раціональність і збалансованість у напрямі досягнення мети, об'єм навантажень відповідно до індивідуальних можливостей студентів, пріоритетність спрямованості занять (оздоровча, профілактична, розвиваюча і т.п.), комплексне використання вправ, направлених на розвиток аеробних витривалості, сили і гнучкості, забезпечення регулярного і єдиного лікарсько-педагогічного контролю за фізичним розвитком, рівнем фізичної підготовленості, розвитком рухових можливостей, регуляції психоемоційного стану студентів та ін.

Висновки. Таким чином, раціональне застосування доступних і ефективних засобів силової спрямованості програми стренфлекс, які мають вибірковий характер впливу на організм, багато в чому забезпечує досягнення мети фізичного виховання студентської молоді – сприяння підготовці висококваліфікованих фахівців з урахуванням конкретних вимог до їх професійної психофізичної компетентності. Вибір об'єму, інтенсивності і спрямованості даного виду фізичної культури студентів визначається їх станом здоров'я, функціональними можливостями організму, статтю, рівнем фізичної працездатності і підготовленості. **Перспективами подальших досліджень** ми бачимо в розробці методичних рекомендацій по структуризації побудови комплексного характеру занять по фізичному вихованню, змістом якого буде реалізація практичного компоненту програми з фітнес-багатоборства «стренфлекс», практичне впровадження і експериментальне підтвердження їх ефективності.

Література

1. Арєф'єва Л.П. Формування фізичної культури особистості студента в умовах вищого педагогічного навчального закладу /Л.П. Арєф'єва //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура, спорт). – Випуск ЗК1(057)15: зб. наук. праць /за ред. Г.М. Арзютова. – К.: вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015. – С. 32-53.
2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов //Теорія і методика фізичного виховання. /за ред. Т.Ю. Круцевич – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.2. – С. 320-354.
3. Григорьев В.И. Фитнес-культура студентов: теория и практика: Учебное пособие /В.И. Григорьев, Д.Н. Давиденко, С.В. Малинина. – СПб.: Изд-во СПбГФ, 2010. – 228 с.
4. Дутчак М.В. «Спорт для всіх» у країнах з високим рівнем охоплення населення організованою руховою

активністю /М.В. Дутчак //Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. – С. 47-58.

5. Жуков В.О., Пунда С.П., Усачов Ю.О. Фітнес - програми силової спрямованості //Фізичне виховання. Фітнес: навч посібник /В.Б. Зінченко, Ю.О. Усачов, В.В. Білецька та ін. – К.: НАУ, 2014. – С. 120-137.

6. Кокарева С.М. Стренфлекс у фізичному вихованні та фізичній підготовці студентів технічних університетів / С.М. Кокарева, С.А. Щербій //Сучасні проблеми спорту, фізичної культури та фізичної реабілітації. Зб. Статей II Міжнародної науково-практичної конференції, 24 квітня 2015 р. – Донецьк, ДІЗФКС, 2015. – С. 82-86.

7. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: Навч посібник /Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с

8. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник /за редакцією П.Д. Плахтія. – Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006», 2016. – 88 с.

9. ППФП студентів – медиків [Електронний ресурс/Режим доступу] Режим доступу: URL: http://www.antonovayu.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html

10. Сайкина Е.Г. Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности /Е.Г. Сайкина, Г.Н. Пономарев //Фундаментальные исследования, 2012. – № 114. – С. 890-894.

11. Самсонова Е.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка среди студентов медицинского университета [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176>

12. Сучасні фітнес-технології, як засіб виконання завдань з фізичного виховання для студентів з порушенням у стані здоров'я: навч.-метод. посіб. /І.А. Усатова, С.В. Цаподой. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 88 с.

13. Фотинюк В. Г. Професійно – прикладна фізична підготовка як ефективний засіб готовності студентів до майбутньої діяльності за фахом /В. Г Фотинюк //Вища освіта України. Тематичний випуск «Інтеграція вищої школи України до європейського та світового простору». – К., 2012. – № 1. – С. 436-442.

14. Хоули Э. Оздоровительный фитнес /Э.Хоули. Б.Д.Френкс. – К : Олимпийская лит-ра, 2000. – 368 с.

Reference

1. Aref'ieva, L.P. (2015), "Formation of the physical culture of the student's personality in the conditions of higher pedagogical educational establishment" /L.P. Aref'ieva //Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seriya №15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura, sport). – Vypusk ZK1(057)15: zb. nauk. prats /za red. H.M. Arziutova. – K.: vyd-vo NPU imeni M.P. Drahomanova, pp. 32-53.

2. Bulatova, M.M. (2008), "Modern fitness-health-improving technologies in physical education" /M.M. Bulatova, Yu.O. Usachov //Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia. /za red. T.Iu. Krutsevych – K.: Olimpiiska literatura, Vol. 2, pp. 320-354.

3. Hryhorev, V.Y. (2010), " Fitness culture of students: theory and practice: tutorial" /V.Y. Hryhorev, D.N. Davydenko, S.V. Malynyna. – SPb.: Yzd-vo SPbHF. – 228 p.

4. Dutchak, M.V. (2007), ""Sport for All" in countries with a high level of coverage of the population by organized motor activity" /M.V. Dutchak //Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu, pp. 47-58.

5. Zhukov, V.O., Punda, S.P., Usachov, Yu.O. (2014), "Fitness - programs of strength orientation" //Fizychno vykhovannia. Fitnes: navch. posibnyk /V.B. Zinchenko, Yu.O. Usachov, V.V. Biletska ta in. – K.: NAU, pp. 120-137.

6. Kokareva, S.M. (2015), "Strenfleks in physical education and physical preparation of students at technical universities" / S.M. Kokareva, S.A. Shcherbii //Suchasni problemy sportu, fizychnoi kultury ta fizychnoi reabilitatsii. Zb. Statei II Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 24 kvitnia 2015 r. – Donetsk, DIZFKS, pp. 82-86.

7. Krutsevych, T.Iu. (2010), "Recreation in the physical culture of different groups of the population": Tutorial /T.Iu Krutsevych, H.V. Bezverkhniaia – K.: Olimpiiska literatura, – 248 p

8. Bosenko, A.I., Kholodov, S.A., Koval, O.H. (2016), "Wellness fitness for pupil's and student's young people": Navchalnyi posibnyk; za redaktsiieiu P.D. Plakhtii. – Kam'ianets'-Podil'skyi: PP «Medobory-2006», – 88 p.

9. "PPFP of medical students"[Электронный ресурс /Режим доступа] Режим доступа: URL:http://www.antonovayu.ru/professionalnay_prikladnay_fizicheskay_podgotovka/PPFP_students_mediks/index.html

10. Saikyna, E.H. (2012), "Fitness technology: concept, development and specific features" /E.H. Saikyna, H.N. Ponomarev //Fundamentalnye issledovaniia, no. 114, pp. 890-894.

11. Samsonova, E.A. "Professional-applied physical preparation among students of medical university" [Электронный ресурс]. – Режим доступа <http://sci-article.ru/stat.php?i=1403452176>

12. Usatova, I.A., Tsapodoi, S.V. (2014), "Modern fitness technology as a means of performing tasks physical education for students with a health condition": navch.-metod.posib. – Cherkasy: ChNU imeni Bohdana Khmelnytskoho, – 88 p.

13. Fotyniuk, V. H. (2012), "Professional - applied physical preparation as an effective tool for readiness of students for future specialty activities" / V. H Fotyniuk // Vyshcha osvita Ukrainy. Tematychnyi vypusk «Intehratsiia vyshchoi shkoly Ukrainy do yevropeiskoho ta svitovoho prostoru». – K., no. 1. pp. 436-442.

14. Khouly, Э. (2000), "Wellness fitness" /Э. Khouly., B.D. Frenks. – К : Olympyiskaia lyt-ra, – 368 p.

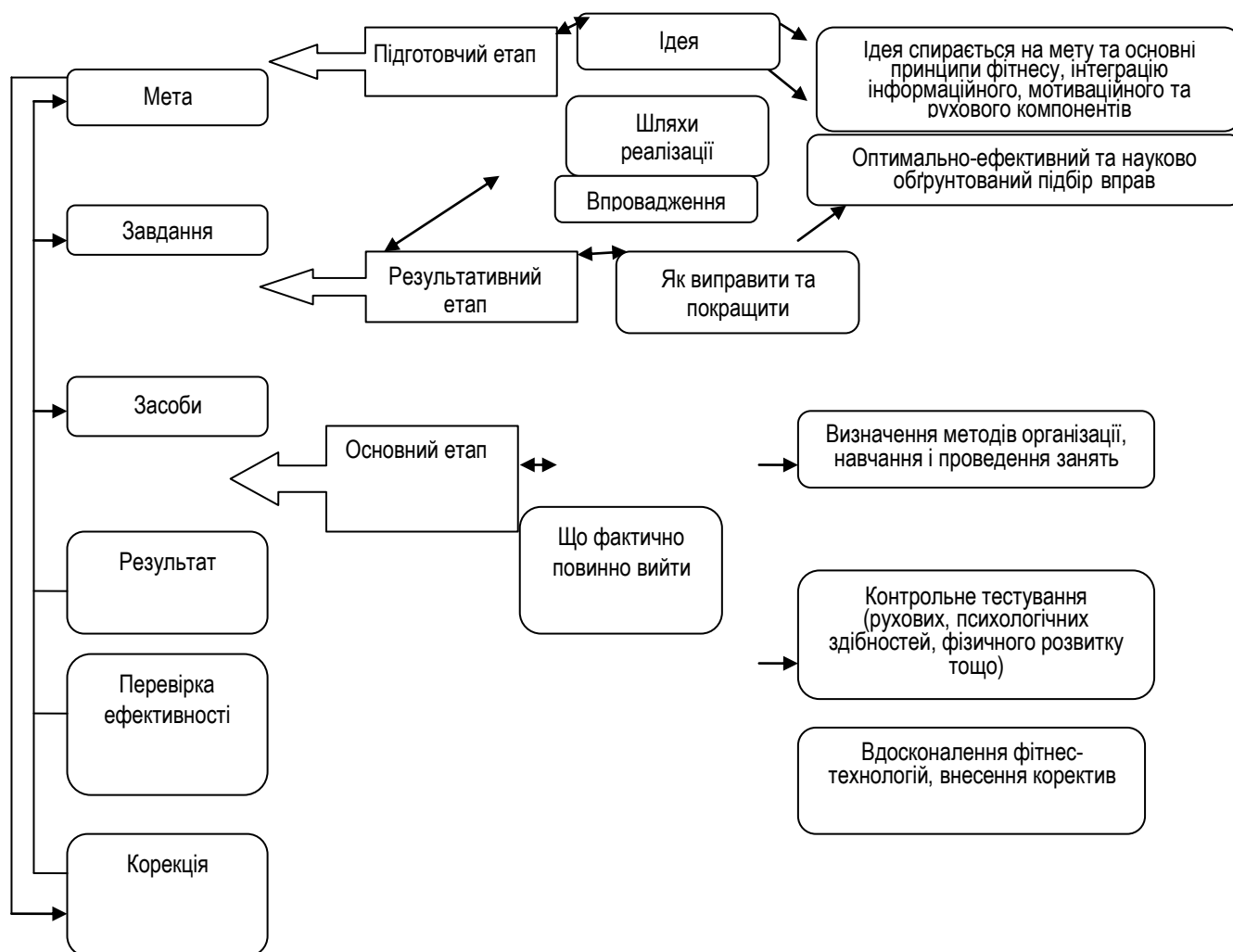


Рис. 1. Схема розробки фітнес-програм за К.Г. Сайкіною [10].

УДК: 796.431.1: 796.012.1

Рожков В. О.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Шутєєв В.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту
Шутєєва Т. М.
старший викладач
Харківська державна академія фізичної культури м. Харків

ВПЛИВ РІВНЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ НА ЗМАГАЛЬНИЙ РЕЗУЛЬТАТ СТИБУНОК У ВИСОТУ ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

В статті розглядається вплив показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у висоту, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки, на їх змагальний результат. Представлені результати взаємозв'язку змагального результату стрибка у висоту способом «фосбері-флор» з показниками рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, тулуба і комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей спортсменів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. В результаті проведеного дослідження виявлено підвищення змагальних результатів стрибунів у висоту з зростанням у них рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, тулуба та комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. З метою досягнення найвищих змагальних результатів, під час тренувань стрибунів, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки, з поміж швидкісно-силових здібностей найбільше уваги слід приділяти розвитку швидкісно-силових

здібностей м'язів ніг та тулуба.

Ключові слова: стрибок у висоту, змагальний результат, швидкісно-силові здібності, етап попередньої базової підготовки.

Рожков В. А., Шутеев В. В., Шутеева Т. Н. Влияние уровня развития скоростно-силовых способностей на соревновательный результат прыгуньи в высоту, которые пребывают на этапе предварительной базовой подготовки. В статье рассматривается влияние показателей уровня развития скоростно-силовых способностей прыгуньи в высоту, находящихся на этапе предварительной базовой подготовки, на их соревновательный результат. Представленные результаты взаимосвязи соревновательного результата прыжка в высоту способом «фосбери-флип» с показателями уровня развития скоростно-силовых способностей мышц ног, туловища и комплексного уровня развития скоростно-силовых способностей. Для достижения наивысших соревновательных результатов, во время тренировок спортсменок находящихся на этапе предварительной базовой подготовки, следует наибольшее внимания уделять развитию скоростно-силовых способностей мышц ног и туловища.

Ключевые слова: прыжок в высоту, соревновательный результат, скоростно-силовые способности, этап предварительно базовой подготовки.

Rozhkov V., Shutieiev V., Shutieieva T. Influence of the level of development of speed-strength abilities on the competitions results sportswomen's at the stage of previous basic training. At the article discusses impact of indicators of the level of development of speed-strength abilities on the competitions results sportswomen's, at the stage of previous basic training. The results of the relationship between the competitive results high jumping of the style «fosbury flop» and the indicators of the level of development speed-strength abilities muscles of legs, torso and integrated of the level speed-strength abilities sportswomen's, at the stage of previous basic training are presented.

Very close relationship has been identified between the results of high jumping of the style «fosbury flop» and the results of long jump from the place $r=0,989$. Coefficient of correlation showed that if sportswomen's have got high results in the long jump, they will get high results of the high jumping of the style «fosbury flop». Close relationship has been identified between the results of high jumping of the style «fosbury flop» and the results of high jumping from the place $r=0,947$. Results show sportswomen's have got high results in high jumping from the place they will get high results of the high jumping of the style «fosbury flop». Not less close relationship has been identified between the results of high jumping of the style «fosbury flop» and the results of throwing the put with two hands bottom to front $r=0,924$, and the results of throwing the put with two hands bottom to back $r=0,944$. Coefficient of correlation showed that if sportswomen's have got high results in the throwing the put with two hands bottom to back, and the results of throwing the put with two hands bottom to front, they will get high results of the high jumping of the style «fosbury flop». Very close relationship has been identified between the results of high jumping of the style «fosbury flop» and the results of the flexion and extension torso during 15 s $r=0,985$. Results showed that sportswomen's have got high results in high jumping of the style «fosbury flop» if they will have high level speed-strength abilities muscles of torso.

Keywords: high jumping, competition results, speed-strength abilities, stage of previous basic training

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій Стрибок у висоту з метою ефективного відштовхування та надання тілу стрибуну найбільшої початкової швидкості вильоту вимагає прояву високого рівня розвитку швидкісно-силових здібностей. Саме від рівня прояву швидкісно-силових здібностей залежить потужність яку проявляють м'язи розгиначі поштовхової ноги під час відштовхування в стрибках у висоту [1, 2].

Особливості швидкісно-силової підготовки, під час підготовки до змагань, висвітлюються в роботах Р. Bora [3], G. Thiess [9]. Y. Long, P. Liu [6] займалися дослідженням прояву швидкісно-силових здібностей під час відштовхування стрибунів у висоту. Дослідженням біомеханічних параметрів техніки стрибка у висоту займався J. Isolehto [4]. Особливостям технічної підготовки стрибунів у висоту присвячені роботи W. Ritzdorf [8], B. Matt [7], Y. Luo [5].

Однак, незважаючи на значну кількість робіт присвячених особливостям швидкісно-силової та технічної підготовки стрибунів у висоту, недостатньо уваги приділяється визначенню впливу показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на змагальний результат стрибунів у висоту які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

Мета роботи: визначити вплив показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на змагальний результат стрибунів у висоту які перебувають на етапі попередньої базової підготовки.

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

Виклад основного матеріалу дослідження. В дослідженні взяли участь 6 стрибунів у висоту, які перебували на етапі попередньої базової підготовки. Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних спортсменок представлені в таблиці 1.

В усіх досліджуваних показниках спостерігалися однорідні результати. Найбільш однорідні результати були у тестах на визначення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг, коефіцієнти варіації становили 1,45-2,77 %

Однорідність результатів вказує на майже однаковий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг серед досліджуваних спортсменок.

Найменша однорідність результатів спостерігалася в показнику згинання й розгинання тулуба лежачи за 15 с $V=8,88\%$,

Таблиця 1

Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних спортсменок (n=6)

Показник	$\bar{X}$	σ	V %
Стрибок у довжину з місця (м)	2,32	0,05	2,05
Потрійний стрибок з місця (м)	6,53	0,09	1,45
Стрибок вгору з місця(см)	57,83	1,60	2,77
Метання ядра двома руками знизу вперед 3 кг (м)	9,46	0,32	3,43
Метання ядра двома руками знизу назад 3 кг (м)	9,79	0,22	2,29
Згинання й розгинання тулуба лежачи за 15с (раз)	24,33	2,16	8,88

Змагальний результат досліджуваних спортсменок в середньому складав $1,46 \pm 0,07$ м. Коефіцієнт варіації становив 5,50%, вказуючи на тісну однорідність змагальних результатів та відсутність суттєвих розбіжностей між ними у досліджуваних спортсменок.

Для визначення впливу рівня розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних спортсменок на їх змагальний результат проводився кореляційний аналіз за методом парної кореляції Пірсона. Отримані результати взаємозв'язку представлено у таблиці 2.

Таблиця 2

Взаємозв'язок рівня розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунок у висоту з їх змагальним результатом (n=6)

Показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей	Результат стрибка у висоту способом «фосбері-флоп»
Стрибок у довжину з місця	0,989
Потрійний стрибок з місця	0,919
Стрибок вгору з місця	0,947
Метання ядра 3 кг двома руками знизу вперед	0,924
Метання ядра двома руками знизу назад	0,944
Згинання й розгинання тулуба лежачи за 15с	0,985

Примітка. $r > r_{кр}$, при $r > (0,811)$

В результаті аналізу отриманих даних було виявлено дуже тісний взаємозв'язок між результатами стрибка у довжину з місця та результатами стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» $r=0,989$. Коефіцієнт кореляції свідчить про підвищення змагальних результатів із збільшенням результатів стрибка у довжину з місця.

Не менш тісний взаємозв'язок спостерігався між результатами потрійного стрибка з ноги на ногу з місця і результатами стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» $r=0,919$. Отримані дані вказують на збільшення результатів стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» із підвищенням результатів потрійного стрибка з ноги на ногу з місця.

Між результатами стрибка вгору з місця та результатами стрибка у висоту способом «фосбері-флоп» у досліджуваних спортсменок спостерігався тісний взаємозв'язок $r=0,947$. Чим більшими будуть у досліджуваних спортсменок результати стрибка вгору з місця, тим вони матимуть вищі змагальні результати під час стрибка у висоту способом «фосбері-флоп».

Проаналізувавши результати взаємозв'язку показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг з результатами стрибка у висоту способом «фосбері-флоп», виявлено збільшення змагальних результатів з підвищенням рівня розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг.

Досить тісний взаємозв'язок було зафіксовано між результатами метання ядра вагою 3 кг двома руками знизу вперед та результатами стрибка у висоту з розбігу способом фосбері-флоп $r=0,924$. Коефіцієнт кореляції свідчить про збільшення результатів стрибка у висоту з розбігу способом фосбері флоп вразі збільшення дальності метання ядра 3 кг двома руками знизу вперед.

Тісний взаємозв'язок виявлено між результатами метання ядра вагою 3 кг двома руками знизу назад і результатами стрибка у висоту з розбігу способом фосбері-флоп $r=0,944$. Коефіцієнт кореляції свідчить про збільшення результатів стрибка у висоту з розбігу способом фосбері флоп вразі збільшення дальності метання ядра 3 кг двома руками знизу назад.

Проаналізувавши результати взаємозв'язку між показниками комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей досліджуваних спортсменок і змагальними результатами стрибка у висоту з розбігу способом фосбері-флоп, виявлено підвищення змагальних результатів вразі збільшення у спортсменок комплексного рівня розвитку швидкісно-силових здібностей.

Дуже тісний взаємозв'язок було зафіксовано між результатами згинання й розгинання тулуба лежачи за 15 с та змагальними результатами стрибка у висоту способом фосбері-флоп $r=0,985$. Коефіцієнт кореляції свідчить про підвищення змагальних результатів із збільшення кількості згинання й розгинання тулуба лежачи за 15 с, тобто, чим більший рівень розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів тулуба матимуть спортсменки на етапі попередньої базової підготовки, тим кращими будуть їх змагальні результати. Таким чином, на основі кореляційного аналізу було виявлено, що з поміж

швидкісно-силових здібностей під час тренувань, найбільше уваги слід приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг та тулуба.

Висновки: 1. Аналіз наукової та методичної літератури показав, що не дивлячись на значну кількість робіт присвячених особливостям швидкісно-силової і технічної підготовки стрибунів у висоту, недостатньо уваги приділяється визначенню впливу показників рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на змагальний результат стрибунів у висоту, які перебувають на етапі попередньої базової підготовки. 2. Результати дослідження свідчать, що чим більший рівень розвитку швидкісно-силових здібностей матимуть стрибунки у висоту, тим більшим буде їх змагальний результат. 3. З метою досягнення найбільшого змагального результату, під час тренувань стрибунів у висоту, найбільше уваги необхідно приділяти розвитку швидкісно-силових здібностей м'язів ніг та тулуба. **Перспектива подальших досліджень.** Передбачається визначити вплив рівня розвитку швидкісно-силових здібностей на показники технічної підготовленості стрибунів у висоту.

Література

1. Агафонова Л. В. Повышение результативности прыгунов в высоту на основе рационального соотношения силового, реактивно-махового и скоротного компонента прыжка // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2009. – № 7 (3). – С. 3-6.
2. Ахметов Р. Ф. Теоретико-методичні основи управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту високого класу: монографія. – Житомир: ЖДУ ім. Франка, 2005. – 284 с.
3. Bora P. Direct competition preparation in elite high jump // New studies in athletics. – 2012. – № 27 (3). – P. 23-30.
4. Isolehto J. Biomechanical analysis of the jump at the 2005 IAAF World Championships in Athletics // New studies in athletics. – 2007. – № 22 (2). – P. 17-28.
5. Luo Y. Influences of false illusion on high jump teaching // Journal wuhan institute of physical education. – 2002. – № 36 (5). – P. 138-139.
6. Lv J., Long Y., Liu P. Research on characteristics of chinese male elites' take-off power // Shanghai tiyu xueyuan xuebao journal of shanghai university of sport. – 2005. – № 29 (5). – P. 52-56.
7. Matt B. High jump technique and training. Oklahoma: Timber Oklahoma, 2013. 37 p.
8. Ritzdorf W. Approaches to technique and technical training in the high jump // New studies in athletics. – 2009. – № 24 (3). – P. 31-34.
9. Thiess G., Beilschmidt R. Experiences in competition preparation in high jump // Leistungssport. – 2000. – № 30 (3). – P. 11-13.

Reference

1. Agafonova, L. V. (2009), "The enhancement of the high jumpers' performance on the basis of rational balance of strength, reactive swing and speed's components of jump", Nauchno-teoreticheskij zhurnal «Uchenye zapiski», Vol. 7, no. 3, pp. 3-6.
2. Akhmetov, R. F. (2005), "Theoretical and methodological bases of management of long-term preparation of jumpers in height of a high class", monograph, Zhytomyr, 284 p.
3. Bora, P. (2012), Direct competition preparation in elite high jump, New studies in athletics. No. 27 (3), pp. 23-30.
4. Isolehto, J. (2007), Biomechanical analysis of the jump at the 2005 IAAF World Championships in Athletics, New studies in athletics. No. 22 (2), pp. 17-28.
5. Luo, Y. (2002), Influences of false illusion on high jump teaching, Journal wuhan institute of physical education. No. 36 (5), pp. 138-139.
6. Lv, J., Long, Y., Liu, P. (2005), Research on characteristics of chinese male elites' take-off power, Shanghai tiyu xueyuan xuebao journal of shanghai university of sport. No. 29 (5), pp. 52-56.
7. Matt, B. (2013), High jump technique and training. Oklahoma, 37 p.
8. Ritzdorf, W (2009), Approaches to technique and technical training in the high jump, New studies in athletics. No. 24 (3), pp. 31-34.
9. Thiess, G., Beilschmidt, R. (2000), Experiences in competition preparation in high jump, Leistungssport. No. 30 (3), pp. 11-13.

УДК 796.898:796-056.26

Розторгуй М.С.,
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент кафедри атлетичних видів спорту

Кухтій С.Я.,
викладач кафедри атлетичних видів спорту
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ЯКОСТІ ЖИТТЯ СПОРТСМЕНІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Численні дослідження в галузі адаптивного спорту вказують на те, що адаптивний спорт позитивно впливає на якість життя осіб з інвалідністю. Метою даного наукового дослідження є виявлення показників якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та їх динаміку в процесі занять пауерліфтингом. Для реалізації поставленої мети були використані аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, соціологічні методи, педагогічний експеримент, методи математичної статистики. В результаті дослідження встановлено, що заняття

пауерліфтингом позитивно впливають на якість життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату; приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту в спортсменів з інвалідністю; немає достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту серед спортсменів різних нозологічних груп, що свідчить про те, що рівень якості життя не залежить від нозологічної групи спортсменів.

Ключові слова: нозологічна група, спорт, пауерліфтинг, реабілітація, підготовка.

Розторгуй М.С., Кухтий С.Я. Динамика показателей качества жизни спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата в процессе занятий пауэрлифтингом. Многочисленные исследования в области адаптивного спорта указывают на то, что адаптивный спорт положительно влияет на качество жизни лиц с инвалидностью. Целью данного научного исследования является выявление показателей качества жизни спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата и их динамику в процессе занятий пауэрлифтингом. Для реализации поставленной цели были использованы анализ и обобщение научно-методической литературы, социологические методы, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В результате исследования установлено, что занятия пауэрлифтингом положительно влияют на качество жизни спортсменов с поражениями опорно-двигательного аппарата; прирост показателей общего физического компонента оказывается выше, чем показатели общего психического компонента у спортсменов с инвалидностью; нет достоверных различий в показателях качества жизни по шкалам опросника SF36 до начала и после эксперимента среди спортсменов различных нозологических групп, что свидетельствует о том, что уровень качества жизни не зависит от нозологической группы спортсменов.

Ключевые слова: нозологическая группа, спорт, пауэрлифтинг, реабилитация, подготовка.

Roztorhui M., Kukhtii S. Dynamics of indicators of quality of life of athletes with musculoskeletal lesions in the process of training powerlifting. Numerous research on adaptive sports suggests that adaptive sports have a positive impact on the quality of life of people with disabilities. The purpose of this scientific research is to identify indicators of the quality of life of athletes with musculoskeletal lesions and their dynamics in the process of training powerlifting. To accomplish this goal, the analysis and generalization of scientific and methodological literature, sociological methods, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics were used. The results of the experiment allow us to conclude about the positive impact of powerlifting exercises on the quality of life of athletes with damage to the musculoskeletal system. The key to improving the quality of life of people with musculoskeletal lesions is to restore lost functions or to form compensatory mechanisms, which is why the statistically significant increase in the indicators on the scale "Physical activity", "The role of physical problems in limiting life", "Level of pain" and "General state of health", which form the basis of the general physical component, can indicate the possibility of creating compensatory mechanisms with the help of sports means and reducing the impact of lost functions on the quality of life. The increase of the indicators of the general physical component is higher than the indicators of the general mental component in athletes with disabilities. There are no significant differences in the quality of life indicators on the scale of the questionnaire SF36 before and after the experiment among athletes of different nosological groups, which indicates that the level of quality of life does not depend on the nosological group of athletes. The analysis of the obtained results shows that the growth of the indicators of the general physical component is higher than the indicators of the general psychic component. Among the individual life quality scales, the most pronounced changes as a result of adaptive sports activities in athletes with musculoskeletal injuries were found in the scores on the scale of the role of emotional problems in life-limiting activity, indicating a significant impact of sports on the emotional state and daily activity of powerlifters.

Key words: nosological group, sport, powerlifting, rehabilitation, preparation.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Зменшення питомої ваги реабілітаційної складової, що протягом останніх років характеризує систему підготовки спортсменів в адаптивному спорті обмежує спортивне довголіття та можливості реалізації спортивного потенціалу осіб з інвалідністю в процесі досягнення максимального можливого результату [1, с.122, 2, с. 93; 4, с. 125; 9, с. 272]. В практиці адаптивного спорту спортивна реабілітація в процесі підготовки спортсменів з інвалідністю фахівцями розглядається виключно в межах вирішення завдань відновлення втрачених функцій після отримання спортивних травм [8, с. 1893; 6, с. 321]. Разом з тим, реабілітаційна складова є важливим компонентом підготовки спортсменів в адаптивному спорті.

Дослідження виконано у межах наукової теми: 2.2. «Теоретико-методичні основи управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю в олімпійському, професійному та адаптивному спорті» (№ державної реєстрації 0116U003167) Зведеного плану науково-дослідної роботи Львівського державного університету фізичної культури на 2016-2020 рр.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботах ряду авторів обґрунтовано використання засобів адаптивного спорту з метою реабілітації та соціальної інтеграції спортсменів з інвалідністю [1, с. 88; 11, с. 710; 10, с. 1133; 3, с. 92]. Аналіз структури сучасного адаптивного спорту свідчить про наявність великої кількості видів спорту для спортсменів різних нозологічних груп [15, с. 245; 12, с. 65;]. При цьому, реабілітаційна складова видів спорту є неоднакова. На думку більшості науковців, значний реабілітаційний вплив мають плавання та легка атлетика. Разом з тим, недослідженим залишається питання реабілітаційного впливу силових видів адаптивного спорту [14, с. 194; 5, с. 390].

Одним із показників, що дозволяє характеризувати ступінь впливу занять адаптивним спортом з реабілітаційної

точки зору є якість життя спортсменів та динаміка показників в процесі занять певним видом спорту. Якість життя дозволяє визначити ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини [13, с. 419; 3, с. 125; 4, с. 63]. Якість життя визначається на основі зіставлення людиною рівня задоволення власних потреб порівняно із базовим рівнем.

Аналіз наявного наукового знання щодо якості життя пауерліфтерів з інвалідністю носить фрагментарний характер, що обмежує формування комплексної системи знань щодо впливу адаптивного спорту.

Метою даного наукового дослідження є виявлення показників якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату та їх динаміку в процесі занять пауерліфтингом.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої мети нами були використані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи (оцінювання якості життя за допомогою опитувальника SF 36); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження було проведено на базі Львівського та Рівненського регіональних центрів фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт». У дослідженні взяли участь 28 осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату (9 жінок та 19 чоловіків), серед яких особи з ампутаціями (n=6), особи з пошкодженнями хребта та спинного мозку (n=6), особи з церебральним паралічем (n=8) та особи з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату (n=8). Середній вік досліджуваних склав $23,79 \pm 5,85$ років. Протягом 12 місяців спортсмени займалися у секції пауерліфтингу з тижневим навантаженням 6 годин на тиждень.

З метою визначення показників якості життя було проведено опитування до початку та після експерименту за допомогою україномовної версії опитувальника 36-Item Short Form Health Survey (SF-36), який передбачає оцінювання загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту. Загальний фізичний компонент включає чотири шкали: «Фізична активність» (11 питань), «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності» (4 питання), «Рівень болю» (2 питання), «Загальний стан здоров'я» (5 питань). До загального психічного компонента належать шкали «Життєздатність» (4 питання), «Соціальна активність» (2 питання), «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» (3 питання), «Психічне здоров'я» (5 питань). Оцінювання кожної зі шкал передбачає інтерпретацію отриманих даних у балах від 0 до 100.

Виклад основного матеріалу дослідження. На основі проведеного оцінювання якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату за допомогою опитувальника SF-36 встановлено, що рівень збережених рухових можливостей та наявність хронічних захворювань мають значний вплив на показники якості життя. Показники загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту до початку експерименту знаходяться у межах 40,59-44,42 бали, а показники за шкалами «Фізична активність», «Рівень болю» та «Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності» склали 50,00 балів, 45,89 балів та 40,48 балів відповідно. Отримані результати свідчать про низький рівень якості життя у осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату, адже показники нижчі за 50 балів вважаються незадовільними [13, с. 420] (табл. 1).

Таблиця 1

Показники якості життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату до початку та після занять пауерліфтингом

Шкали якості життя	До експерименту	Після експерименту	%	T
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$		
Фізична активність	50,00 $\pm$ 19,20	63,04 $\pm$ 15,42	26,07	6,00*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	53,57 $\pm$ 13,11	72,32 $\pm$ 14,17	35,00	17,50*
Рівень болю	45,89 $\pm$ 10,91	56,54 $\pm$ 11,63	23,19	18,50*
Загальний стан здоров'я	52,68 $\pm$ 7,39	59,79 $\pm$ 7,11	13,49	3,00*
Життєздатність	51,79 $\pm$ 5,81	60,36 $\pm$ 4,70	16,55	3,00*
Соціальна активність	58,93 $\pm$ 15,54	67,86 $\pm$ 11,99	15,15	91,00*
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	40,48 $\pm$ 16,62	65,48 $\pm$ 11,04	61,76	28,00*
Психічне здоров'я	53,00 $\pm$ 6,50	64,71 $\pm$ 6,07	22,91	3,00*
Загальний фізичний компонент	44,42 $\pm$ 4,21	46,30 $\pm$ 3,19	4,23	82,00*
Загальний психічний компонент	40,59 $\pm$ 3,80	46,58 $\pm$ 3,15	14,77	2,00*

Примітка. $\bar{X}$ – середнє значення; SD – стандартне відхилення; % – відсоток приросту; T – критерій Вілксона; * – статистично достовірний результат (p<0,01).

Аналіз результатів оцінювання якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату за допомогою SF-36 до та після експерименту свідчить про наявність позитивної динаміки показників за усіма шкалами опитувальника. В результаті впровадження програми спортивно-реабілітаційної підготовки для осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату в практику встановлено, що показники загального фізичного компоненту та загального психічного компоненту якості життя статистично відрізняються до та після експерименту при рівні достовірності p<0,01 відповідно. Порівняльний аналіз показників якості життя у відносно здорових осіб та осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату дозволяє зробити висновки про значні відмінності у кількісних параметрах за різними шкалами. Найбільш виражені відмінності наявні у показниках за шкалами «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» та «Соціальна активність». Так, різниця в показниках за даними шкалами у осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату та відносно здорових осіб аналогічного віку [13, с. 422] складає від 35,04 до 7,82 балів.

Оскільки в поняття «спортсмени з пошкодження опорно-рухового апарату» входить велика кількість нозологічних груп нами було проведено дослідження щодо відмінностей у показниках якості життя до початку та після експерименту (табл. 2).

Таблиця 2

Відмінності у показниках якості життя у спортсменів різних нозологічних груп то та після занять пауерліфтингом

Шкали якості життя	УЦП-ПХСМ	УЦП-А	УЦП-ІПОРА	УПХСМ-А	UA-ІПОРА	UIПОРА-ПХСМ
До експерименту						
Фізична активність	12	19.5	11.5	13.5	22.5	8*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	15.5	15	11.5	19	32	16.5
Рівень болю	16.5	23	20	21	25	21.5
Загальний стан здоров'я	16.5	17	18.5	15	30	12
Життєздатність	7.5	4.5*	4*	13	32	15
Соціальна активність	13.5	22.5	21	19.5	29	22
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	15.5	19	16.5	22	28	19
Психічне здоров'я	17	16.5	11.5	18	26	18
Загальний фізичний компонент	16	23	16	19	23	19
Загальний психічний компонент	15	16	17	24	29	23
Після експерименту						
Фізична активність	12	20.5	19.5	14	27.5	9*
Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності	18	18	23	18	21	23
Рівень болю	16.5	21.5	19	23.5	23.5	17.5
Загальний стан здоров'я	11.5	13.5	1	18.5	22	22
Життєздатність	16	18	21.5	20	26.5	24
Соціальна активність	16.5	21	24	23.5	30	22
Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності	18	21	20	20	28	17.5
Психічне здоров'я	16	14.5	17	14.5	31.5	19
Загальний фізичний компонент	13	23	21	16	27	15
Загальний психічний компонент	13	16	19	24	32	23

Примітка: 1. U – Мана-Утні U тест; ЦП – церебральний параліч; ПХСМ – пошкодженнями хребта та спинного мозку; А – ампутації; ІА – інші пошкодження опорно-рухового апарату; * – статистично значущі результати ($p < 0.05$).

В результаті статистичного аналізу отриманих результатів встановлено, що значних достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту не виявлено. Так, до експерименту серед всіх показників виявлені достовірні відмінності серед представників нозологічних груп інші пошкодження опорно-рухового апарату за пошкодженнями хребта та спинного мозку за шкалою «Фізична активність». Необхідно відзначити, що після експерименту відмінність між даними нозологічними групами за цією шкалою зберігається. За шкалою «Життєздатність» виявлено відмінності до початку експерименту серед представників нозологічних груп спортсмени з церебральним паралічем та ампутаціями й між спортсменами з церебральним паралічем та спортсменами з іншими пошкодженнями опорно-рухового апарату. Це може свідчити про те, що спортсмени з церебральним паралічем відчувають себе більш втомленими та знесиленими до початку занять у порівнянні із спортсменами інших нозологічних груп.

Відсутність відмінностей у показниках якості життя за більшістю шкал між спортсменами різних груп свідчить, що нозологічна група не може бути індикатором рівня якості життя, і рівень збережених рухових можливостей та особливості перебігу захворювання спортсменів мають безпосередній вплив на показники якості життя спортсменів. Численні дослідження в галузі медицини свідчать, що рівень збережених рухових можливостей у осіб з інвалідністю є найбільш значущим фактором впливу на якість життя [7, с. 50; 16], але на показники якості життя має вплив не тільки наявна вада, а й наявність супутніх захворювань та особливості їх перебігу [12, 15, 21].

Висновки 1. Результати експерименту дозволяють зробити висновок про позитивний вплив занять пауерліфтингом на якість життя спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату. Запорукою підвищення якості життя осіб з пошкодженнями опорно-рухового апарату є відновлення втрачених функцій або формування компенсаторних механізмів, тому статистично достовірний приріст показників за шкалами «Фізична активність», «Роль фізичних проблем в обмеженні життєдіяльності», «Рівень болю» та «Загальний стан здоров'я», які складають основу загального фізичного компоненту, може свідчити про можливості створення за допомогою засобів спорту компенсаторних механізмів та зменшення впливу втрачених функцій на якість життя спортсменів з інвалідністю.

1. Аналіз отриманих результатів свідчить, що приріст показників загального фізичного компоненту є вищими ніж показники загального психічного компоненту. Серед окремих шкал якості життя найбільш виражені зміни в результаті

занять адаптивним спортом у спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату виявлені у показниках за шкалою Роль емоційних проблем в обмеженні життєдіяльності, що свідчить про значний вплив занять спортом на емоційний стан та щоденну активність пауерліфтерів.

2. В результаті дослідження виявлено відсутність достовірних відмінностей у показниках якості життя за шкалами опитувальника SF36 до початку та після експерименту серед спортсменів різних нозологічних груп, що свідчить про те, що рівень якості життя не залежить від нозологічної групи спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з удосконалення програм підготовки на етапі базової підготовки для спортсменів з пошкодженнями опорно-рухового апарату.

Література

1. Брискин Ю. А. Адаптивный спорт / Ю. А. Брискин, С. П. Евсеев, А. В. Передерий. – М. : Советский спорт, 2010. – 316 с.
2. Передерий А. В. Теоретико-методичні підходи до періодизації багаторічної підготовки спортсменів у адаптивному спорті / Передерий А. В., Розторгуй М.С. // Спортивний вісник Придніпров'я : наук.-теор. журнал Дн. дер. інст. фіз. культ. і спорту. – 2016. – № 1. – С. 91-95.
3. Розторгуй М. С. Принципи класифікації в паралімпійському спорті / Розторгуй М. С., Передерий А. В., Брискин Ю. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. С. С. Єрмакова. – Х., 2008. – №. 2. – С. 124-126.
4. Розторгуй М. Підготовка спортсменів з інвалідністю на етапі спортивно-реабілітаційної підготовки в силових видах спорту / Марія Розторгуй, Аліна Передерий // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – Л. : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 1(41). – С. 61-66.
5. Barfield J. P. Exercise intensity during wheelchair rugby training / Barfield J. P., Malone L.A., Arbo C., Jung A.P. // Journal of Sports Sciences. – 2010. – Vol. 28 (4). – P. 389-398.
6. DePauw K. P. Disability and sport / DePauw K. P., Gavron S. J. – Champaign: Human Kinetics, 1995. – 408 p.
7. Fedorovych O. Динаміка показників активності повсякденного життя осіб із травмами хребта та спинного мозку під впливом таборів активної реабілітації / Oksana Fedorovych, Alina Perederiy. // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 46-54.
8. Fidler A. Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia / Fidler A., Schmidt M., Vauhnik J. // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17 (3). – P. 1892-1898.
9. Fische J. A. Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? / Fische J. A., McNelis M. A., Gorgey A. S., Dolbow D. R., Goetz L. L. // Aging and Disease. – 2015. – Vol. 6 (4). – P. 271-281.
10. Gee C. M. Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures / Gee C. M., West C. R., Krassioukov A. V. // Sports Medicine. – 2015. – Vol. 45. – P. 1133-1142.
11. Herasymenko O. Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. / Herasymenko O., Mukhin V., Pityn M., Larysa K. // Journal of physical education and sport. – 2016. – Vol. 16 (1). – P. 707-712.
12. Kokareva S. Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle / Svetlana Kokareva, Boris Kokarev, Eduard Doroshenko // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2018. – Vol. 4 (44). – P. 64-68.
13. Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level / Iuliia Pavlova, Bogdan Vynogradskyi, Igor Ripak, Dmytro Zikrach, Zbigniew Borek // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. – Vol. 16, is. 2. – P. 418-423.
14. Roztorhui M. Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments / Roztorhui M., Perederiy A., Briskin Y., Tovstonoh O., Khimenes K., Melnyk V. // Physiotherapy Quarterly. – 2018. – Vol. 26 (4). – P. 17-22.
15. Winnick, J. Adapted Physical Education and Sport (6th ed.) / Winnick J., Porretta D. – Champaign: Human Kinetics, 2017. – 648 p.

References

1. Briskin, Iu. A., Evseev, S. P., & Perederiy, A. V. (2010). Adaptivnyj sport [Adaptive sport]. Moscow: Sovetskiy sport. (in Russian)
2. Perederiy, A. V., & Roztorguj, M. S. (2016). Teoretiko-metodichni pidkhodi do periodizacii bagatorichnoi pidgotovki sportsmeniv u adaptivnomu sporti [The theoretical and methodological approaches of periodization training of the athletes in adaptive sport]. Sportivnij visnik Pridniprov'ia, 1, 91-95. (in Ukrainian)
3. Roztorhui, M. S., Perederiy, A. V., & Briskin, Ju. A. (2008). Principles of classification in Paralympic sport. Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vihovannya i sportu, 2, 124-126. (in Ukrainian)
4. Roztorhui, M. S. & Perederiy, A. V. (2018). Training athletes with disabilities at the stage of sport and rehabilitation training in strength sports. Fizichne vihovannya, sport i kultura zdorov'ya u suchasnomu suspilstvi, 1(41), 61-66. (in Ukrainian)
5. Barfield, J. P., Malone, L. A., Arbo, C., & Jung, A. P. (2010) Exercise intensity during wheelchair rugby training. Journal of Sports Sciences, 28(4), 389-398.
6. DePauw, K. P., & Gavron, S. J. (1995). Disability and sport. Champaign: Human Kinetics.
7. Fedorovych, O., & Perederiy, A. (2018). Dynamika pokaznykiv aktyvnosti povsyakdenного zhyttya osib iz travmamy xrebtta ta spynnogo mozku pid vplyvom taboriv aktyvnoyi reabilitaciyi [Dynamics of Daily Living Activities Indicators in Persons with

Spinal Cord and Vertebral Column Injury Under the Influence of Active Rehabilitation Camps]. Fizychnе vychovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi, 4 (44), 46-54. (in Ukrainian)

8. Fidler, A., Schmidt, M., & Vauhnik, J. (2017). Ways that people with a chronic spinal cord injury participate in sport in the Republic of Slovenia. Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 1892-1898.

9. Fishe, J. A., McNelis, M. A., Gorgey, A. S., Dolbow, D. R., & Goetz, L. L. (2015). Does Upper Extremity Training Influence Body Composition after Spinal Cord Injury? Aging and Disease, 6(4), 271-281.

10. Gee, C. M., West, C. R., & Krassioukov, A. V. (2015). Boosting in elite athletes with spinal cord injury: a critical review of physiology and testing procedures. Sports Medicine, 45, 1133-1142.

11. Herasymenko, O., Mukhin, V., Pityn, M., & Larysa, K. (2016). Shift of physical activity index for individuals with lower limb amputations as influenced by the comprehensive program of physical rehabilitation. Journal of physical education and sport, 16(1), 707-712.

12. Kokareva, S., Kokarev, B., & Doroshenko, E. (2018). Analysis of the State of Highly Skilled Football Players' Musculoskeletal System at the Beginning of the 2nd Preparatory Period of the Annual Macrocycle. Fizychnе vychovannya, sport i kultura zdorovya u suchasnomu suspilstvi, 4(44), 64-68.

13. Pavlova, I., Vynogradskyi, B., Ripak, I., Zikrach, D., & Borek, Z. (2016). Prognostication of health-related life quality of Ukrainian residents due to physical activity level. J Phys Educ Sport, 16(2), 418-423.

14. Roztorhui, M., Perederiy, A., Briskin, Y., Tovstonoh, O., Khimenes, K., & Melnyk, V. (2018). Impact of a sports and rehabilitation program on perception of quality of life in people with visual impairments. Physiotherapy Quarterly, 26(4), 17-22.

15. Winnick, J., Porretta, D. (2017). Adapted Physical Education and Sport (6th ed.). Champaign: Human Kinetics.

УДК 796.015.28: 796.332-055.1

Романенко О.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Лісчишин Г.В.

викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Мичковська Л.І.

старший викладач кафедри фізичного виховання та ЛФК

Вінницький національний медичний університет імені М.Пирогова, м.Вінниця

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ФУТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД НА ЗАГАЛЬНОПІДГОТОВЧОМУ ЕТАПІ

Відповідно до розробленого плану підготовки спортсменів, за два тижні до початку навчання в університеті вони починали самостійно займатися за індивідуальними програмами. Тренувальний процес в умовах ЗВО на загальнопідготовчому етапі включав утягувальний, ударний і відновлювальний мікроцикли. Тренувальні навантаження футболістів студентської команди на загальнопідготовчому етапі загальним обсягом 45 год, який включав як самостійні заняття за місцем проживання, так і загальнокомандну форму проведення тренувань, на 60,0 % склалися з навантажень аеробної спрямованості, на 33,1 % – з навантажень змішаної аеробно-анаеробної спрямованості та на 6,9 % – з навантажень анаеробної спрямованості. Такий підхід сприяв достовірному покращенню показників фізичної підготовленості футболістів у межах 0,9 – 1,7 % на формувальному етапі експерименту, порівняно з констатувальним.

Ключові слова: футболісти, індивідуальні програми, загальнокомандна форма занять, мікроцикли, тренувальні навантаження.

Романенко А.И., Лисчишин Г.В., Мичковская Л.И. Особенности построения тренировочного процесса футболистов студенческих команд на общеподготовительном этапе. Согласно разработанному плану подготовки спортсменов, за две недели до начала обучения в университете они начинали самостоятельно заниматься по индивидуальным программам. Тренировочный процесс в условиях ВУЗа на общеподготовительном этапе включал утягивающий, ударный и восстановительный микроциклы. Тренировочные нагрузки футболистов студенческой команды на общеподготовительном этапе общим объемом 45 ч, который включал как самостоятельные занятия по месту жительства, так и общеконандную форму проведения тренировок, на 60,0 % состояли из нагрузок аэробной направленности, на 33,1 % – из нагрузок смешанной аэробно-анаэробной направленности и на 6,9 % – из нагрузок анаэробной направленности. Такой подход способствовал достоверному улучшению показателей физической подготовленности футболистов в пределах 0,9 – 1,7 % на формирующем этапе эксперимента, по сравнению с констатирующим.

Ключевые слова: футболисты, индивидуальные программы, общеконандная форма занятий, микроциклы, тренировочные нагрузки.

Romanenko O., Lischyshyn H., Mychkovska L. Features of construction the training process of student teams' football players at the general preparatory stage. The purpose of the research is to experimentally substantiate the effectiveness of the proposed program of constructing a training process of the student team football players at the general preparatory stage of the annual training cycle. The study was conducted at the student football team (n=21) of the National Pirogov Memorial Medical

University in Vinnytsia. The preparatory period was started at the place of residence 2 weeks before the start of learning at the university. The total load at this stage of training was 1260 minutes and included a morning charge of 45 minutes duration, as well as an evening individual training, which consisted of general and special parts of the workout, as well as work on the individual ball technique (juggling, driving, strikes, etc.). The training process of the players at the general preparatory stage in the university continued by retractable, shock and recovery microcycles, each of which allocated respectively 540, 630 and 270 minutes from the total training time (1440 min). In general, the training load of the players of the student team at the general preparatory stage with a total volume of 2700 minutes on 60,0 % consisted of loads of aerobic orientation, on 33,1 % – with loads of mixed aerobic-anaerobic orientation and on 6,9 % – of loads of anaerobic orientation. The use of independent training, as well as the proposed program of the general preparatory stage, contributed to a statistically significant ($p < 0,05$) improvement of the long jump, the shuttle run of 7x50 m and the 12-minute run of 1,2, 0,9 and 1,7 %, respectively, at the formative stage of the experiment, compared to the state stage.

Key words: football players, individual programs, general team form, microcycles, training load.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Студентський спорт займає дуже важливу ланку в системі підготовки спортсменів. На користь цього свідчить факт проведення великої кількості змагань різного рівня серед студентів ЗВО – універсіад, спартакіад тощо [2, 4 та ін.]. Це вимагає раціонального підходу до побудови тренувального процесу спортсменів студентських команд у річному циклі підготовки, що сприятиме вихованню резервів національних збірних з видів спорту [5]. З огляду на це, перспективним і актуальним напрямком наукових досліджень є оптимізація підготовки спортсменів на різних етапах річного тренувального циклу в умовах закладів вищої освіти.

Сучасний етап розвитку футболу характеризується широким залученням молоді до занять цим видом спорту, що в значній мірі пов'язано з великою мережею дитячо-юнацьких спортивних шкіл, професійних і аматорських команд різного рівня. Тобто, можливість подальшого розвитку та спортивного вдосконалення сприяють постійному збільшенню популярності цієї гри в нашій країні.

В умовах загострення конкуренції серед команд першочерговою є ефективна організація тренувального процесу футболістів у підготовчому періоді, в тому числі, на загальнопідготовчому етапі, який має надзвичайно важливе значення в системі річної підготовки спортсменів [10, 11]. Це пов'язано з тим, що саме на цьому етапі закладається функціональна основа наступного фізичного та техніко-тактичного вдосконалення, забезпечується підготовка гравців до тривалого змагального періоду [1, с. 222; 3, с. 468]. Підтверджують важливість цього етапу й численні дослідження проблеми побудови тренувального процесу спортсменів у командних ігрових видах спорту [6, 7, 9 та ін.].

З огляду на вищезазначене, обґрунтування побудови тренувального процесу футболістів на загальнопідготовчому етапі вбачається своєчасним і перспективним. Перш за все це стосується підготовки команд в умовах закладів вищої освіти, що має свої специфічні особливості, на яких і планується детально зупинитися в статті.

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

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність запропонованої програми побудови тренувального процесу футболістів студентської команди на загальнопідготовчому етапі річного циклу підготовки.

Виклад основного матеріалу дослідження. Дослідження проводилося на студентській футбольній команді ($n=21$) Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова з використанням методів аналізу й узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічного тестування, педагогічного експерименту, методів математичної статистики.

При плануванні тренувального процесу студентських футбольних команд потрібно враховувати деякі особливості, зокрема, календар ігор студентських змагань, терміни навчального процесу у закладі вищої освіти. Так як перші змагання в рамках Чемпіонату міста заплановані на початок жовтня, а навчальний процес в університеті розпочинається 1 вересня, впродовж одного місяця важко спланувати повноцінний підготовчий період команди. З огляду на це, тренувальний процес спортсменів доцільно починати за місцем їх проживання, використовуючи самостійну форму занять за індивідуальними програмами. В такому випадку спортсмени будуть у потрібній спортивній формі до початку втягувального мікроциклу [8].

При розробці індивідуальних програм обов'язково потрібно регламентувати компоненти навантаження, такі як тривалість вправи, кількість повторень у серії, кількість серій, інтервали відпочинку, величина навантаження, інтенсивність вправи тощо. Такий підхід забезпечить формування тренувальних ефектів у спортсменів.

Розпочинати підготовчий період за місцем проживання доцільно не менше, ніж за 2 тижні до початку загальнокомандних занять. Загальний обсяг навантажень на цьому етапі підготовки становив 1260 хв і включав обов'язкову ранкову зарядку тривалістю 45 хв, а також вечірнє індивідуальне заняття, яке складалося із загальної та спеціальної частин розминки, а також роботи над індивідуальною технікою з м'ячем (жонглювання, ведення, удари тощо). При цьому, переважну частку навантажень приділяли загальній фізичній підготовці (70,2 %), а частка технічної складала відповідно 29,8 %.

Що стосується навантажень за фізіологічною спрямованістю, то на першому тренувальному тижні за місцем проживання переважали навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності, частка яких становила 82,5 %, а решту часу займали навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі (17,5 %). На другому тижні підключали анаеробні навантаження (7,9 %), а також дещо збільшили навантаження змішаної спрямованості до 20,6 %, однак переважали аеробні навантаження (71,5 %).

Тренувальний процес футболістів на загальнопідготовчому етапі в умовах університету продовжився проведенням втягувального, ударного та відновлювального мікроциклів, на кожний з яких відводилося відповідно 540, 630 і 270 хв від

загального обсягу тренувального часу (1440 хв). У цілому, в утягувальному мікроциклі все ще переважали навантаження аеробної спрямованості (58,3 %), хоча й значно збільшилася частка змішаних (до 33,4) і дещо анаеробних (до 8,3 %) навантажень, у порівнянні з самостійною формою занять. В ударному мікроциклі в значній мірі збільшилися навантаження анаеробної спрямованості (до 14,3 %), а також переважала частка змішаних навантажень (53,2 %) над аеробними (32,5 %). У відновлювальному мікроциклі, що є характерним при вирішенні завдань відновлення організму спортсменів педагогічними засобами, навантаження анаеробної спрямованості не планувалися, а використовувалася значна частка аеробних навантажень (48,1 %), хоча й дещо переважали навантаження в змішаному режимі енергозабезпечення (51,9 %).

Загалом, розподіл навантажень футболістів студентської команди на загальнопідготовчому етапі, який включав як самостійні заняття за місцем проживання, так і загальнокомандну форму проведення тренувань, відображено на рис. 1.

Для обґрунтування ефективності побудови тренувального процесу на загальнопідготовчому етапі ми використовували послідовний педагогічний експеримент, який передбачав порівняння результатів тестування показників фізичної підготовленості футболістів (бігу 30 м з високого старту, стрибка в довжину з місця, човникового бігу 7х50 м, 12-хвилинного бігу), отриманих на формувальному етапі експерименту (поточний ігровий сезон) з результатами констатувального етапу (минулий



сезон).

Рис. 1. Розподіл тренувальних навантажень за фізіологічною спрямованістю в мікроциклах підготовчого періоду на загальнопідготовчому етапі футболістів студентської команди:

1 – самостійні тренування за індивідуальними програмами за місцем проживання; 2 – втягувальний мікроцикл; 3 – ударний мікроцикл; 4 – відновлювальний мікроцикл; 5 – всього на загальнопідготовчому етапі;

■ – навантаження в аеробному режимі енергозабезпечення м'язової діяльності; ■ – навантаження в змішаному аеробно-анаеробному режимі; ■ – навантаження в анаеробному режимі

У цілому, застосування самостійних тренувань, а також запропонованої програми загальнопідготовчого етапу сприяло суттєвому статистично достовірному ($p < 0,05$) покращенню показників стрибка в довжину з місця, човникового бігу 7х50 м і 12-хвилинного бігу на 1,2, 0,9 і 1,7 % відповідно на формувальному етапі експерименту, порівняно з констатувальним.

Висновки. 1. Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури показав, що, беручи до уваги важливе значення загальнопідготовчого етапу в системі річної підготовки спортсменів, доцільно обґрунтувати оптимальну побудову тренувального процесу футболістів на цьому етапі з урахуванням специфіки підготовки в умовах закладів вищої освіти.

2. Починати підготовку футболістів доцільно самостійною формою занять за місцем їх проживання з використанням індивідуальних програм. Важливо підібрати оптимальні компоненти навантаження для спрямованого формування тренувальних ефектів у спортсменів.

3. Модельними показниками співвідношення тренувальних навантажень футболістів студентської команди в аеробному, змішаному аеробно-анаеробному й анаеробному режимах енергозабезпечення м'язової діяльності для загальнопідготовчого етапу можна вважати відповідно 60,0, 33,1 і 6,9 %. Такий розподіл різноспрямованих тренувальних навантажень сприяє достовірному покращенню показників фізичної підготовленості гравців на формувальному етапі експерименту, порівняно з констатувальним.

Подальші дослідження вбачаються в обґрунтуванні оптимальних структури та змісту тренувального процесу футболістів студентських команд на етапах річного циклу підготовки.

Література

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту).

Навчальний посібник / В. М. Костиюкевич. – Вінниця : Планер, 2014. – 616 с.

2. Мельник М. Г. Становлення та розвиток студентського спорту України в XXI столітті: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Мельник Михайло Григорович. – Львів, 2016. – 20 с.

3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

4. Романенко О. Дослідження особливостей рухової та техніко-тактичної діяльності футболістів студентських команд / О. Романенко, Л. Мичковська, Ю. Якушева // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – Вип. 5 (24). – С. 272-276.

5. Стасюк В. Побудова тренувального процесу кваліфікованих футболістів у річному макроциклі в умовах вищих навчальних закладів / В. Стасюк // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2017. – № 4. – С. 59-64.

6. Стасюк І. І. Побудова тренувального процесу висококваліфікованих гравців у міні-футболі в річному циклі підготовки : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 "Олімпійський і професійний спорт" / Стасюк Іван Іванович. – Дніпропетровськ, 2014. – 20 с.

7. Щепотіна Н. Побудова тренувального процесу кваліфікованих волейболісток на загальнопідготовчому етапі підготовчого періоду / Н. Щепотіна // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. – 2018. – № 3 (7). – С. 67-73.

8. Kostiukevych V. Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle / V. Kostiukevych, N. Lazarenko, N. Shchepotina et al. // Journal of Physical Education and Sport. – 2019. – Vol. 19 (Supplement issue 1). – PP. 28 – 34.

9. Kostiukevych V. Training process programming of qualified football players in higher education establishments / V. Kostiukevych, V. Stasiuk // Physical education, sports and health culture in modern society. – 2017. – № 2 (38). – PP. 41-50.

10. Los Arcos A. In-season training periodization of professional soccer players / A. Los Arcos, A. Mendez-Villanueva, R. Martínez-Santos // Biology of sport. – 2017. – 34(2). – PP. 149-155.

11. Lyakh V. Periodization in Team Sport Games - A Review of Current Knowledge and Modern Trends in Competitive Sports / V. Lyakh, K. Mikołajec, P. Bujas, Z. Witkowski, T. Zajac, R. Litkowycz, D. Banyś // Journal of Human Kinetics. – 2016. – 54. – PP. 173-180.

References

1. Kostiukevych, V.M. (2014). Teoriia i metodika sportivnoi pidgotovki (na prikladi komandnikh igrovikh vidiv sportu). Navchal'nij posibnik [The theory and method of sports training (for example, team playing sports). Tutorial], Vinnitsia.

2. Melnyk, M.H. (2016). Stanovlennia ta rozvitok students'kogo sportu Ukraini v XXI stolitti. Kand. Dis. [Formation and development of student sport of Ukraine in the XXI century. Cand. Diss.], Lviv.

3. Platonov, V.N. (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporте. Obshchaia teoriia i ee prakticheskie prilozheniia [The system of training athletes in the Olympic sport. General theory and its practical applications], Kyiv: Olympic Literature.

4. Romanenko, O., Mychkovska, L., & Yakusheva, Yu. (2018). Doslidzhennia osoblivostej rukhovoi ta tekhniko-taktichnoi diial'nosti futbolistiv students'kikh komand [Investigation of the peculiarities of motor and techno-tactical activity of football team players of student teams]. Fizichna kul'tura, sport ta zdorov'ia nacji, 5 (24), 272-276.

5. Stasiuk, V. (2017). Pobudova trenuval'nogo procesu kvalifikovanikh futbolistiv u richnomu makrocikli v umovakh vishchikh navchal'nikh zakladiv [Construction of the training process of skilled football players in the annual macrocycle in higher education establishment]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 4, 59-64.

6. Stasiuk, I.I. (2014). Pobudova trenuval'nogo procesu visokokvalifikovanikh gravciv u mini-futboli v richnomu cikli pidgotovki. Kand. Dis. [Construction of the training process of highly skilled players in mini-football in the annual training cycle. Cand. Diss.], Dnipropetrovsk.

7. Shchepotina, N. (2018). Pobudova trenuval'nogo procesu kvalifikovanikh volejbolistok na zagal'nopidgotovchomu etapi pidgotovchogo period [Construction of the training process of skilled female volleyball players at the general preparatory stage of the preparatory period]. Aktual'ni problemi fizichnogo vikhovannia ta metodiki sportivnogo trenuvannia, 3, 67-73.

8. Kostiukevych V., Lazarenko, N., Shchepotina, N. et al. (2019). Management of athletic form in athletes practicing game sports over the course of training macrocycle. Journal of Physical Education and Sport, 19 (1), 28 – 34.

9. Kostiukevych, V., & Stasiuk, V. (2017). Training process programming of qualified football players in higher education establishments. Physical education, sports and health culture in modern society, 2 (38), 41-50.

10. Los Arcos, A., Mendez-Villanueva, A., & Martínez-Santos, R. (2017). In-season training periodization of professional soccer players. Biology of sport, 34(2), 149-155.

11. Lyakh, V., Mikołajec, K., Bujas, P., Witkowski, Z., Zajac, T., Litkowycz, R., & Banyś, D. (2016). Periodization in Team Sport Games - A Review of Current Knowledge and Modern Trends in Competitive Sports. Journal of Human Kinetics, 54, 173-180.

УДК 796.071.4(436)

Романчук О. В.
кандидат філологічних наук, доцент,
Дрогобицький державний педагогічний університет імені І. Франка, м. Дрогобич

КОНЦЕПТУАЛЬНА БАЗА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В АВСТРІЇ

У статті представлено аналіз австрійського досвіду розбудови системи професійної підготовки педагогічних кадрів зі спорту і фізичної культури на сучасному етапі. Основна увага приділена концептуальній базі професійної підготовки фахівців з фізичного виховання. Зміст професійної підготовки розглядається як широкий масив навчальної інформації, освоєння якої має забезпечувати формування професіоналізму і загальної культури. Сучасна концептуальна база професійної підготовки кадрів спортивно-фізкультурного профілю до педагогічної діяльності з дітьми і молоддю в Австрії характеризується інноваційністю, відповідністю сучасних світовим стандартам професійної педагогічної освіти, спрямованістю на впровадження новітніх здобутків педагогічної науки, спорту у процес освіти фахівців з фізичного виховання. Описано також роль культурологічного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, компетентнісного, діяльнісного, практико-орієнтованого підходів у системі підготовки фахівців.

Ключові слова: підготовка фахівців, система, фізичне виховання та спорт, професійна підготовка, Австрія.

Романчук О.В. Концептуальная база профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию в Австрии. В статье представлен анализ австрийского опыта развития системы профессиональной подготовки педагогических кадров по спорту и физической культуре на современном этапе. Основное внимание уделено концептуальной базе профессиональной подготовки специалистов по физическому воспитанию. Содержание профессиональной подготовки рассматривается как широкий массив учебной информации, освоение которой должно обеспечивать формирование профессионализма и общей культуры. Современная концептуальная база профессиональной подготовки кадров спортивно-физкультурного профиля к педагогической деятельности с детьми и молодежью в Австрии характеризуется инновационностью, соответствием современным мировым стандартам профессионального педагогического образования, направленностью на внедрение новейших достижений педагогической науки, спорта в процесс образования специалистов по физическому воспитанию. Описано также роль культурологического, аксиологического, личностно ориентированного, компетентностного, деятельного, практико-ориентированного подходов в системе подготовки специалистов.

Ключевые слова: подготовка специалистов, система, физическое воспитание и спорт, профессиональная подготовка, Австрия.

Romanchuk O. Conceptual basis of specialists in physical education professional training in Austria. The article presents an analysis of the Austrian experience of developing a system of professional training of pedagogical staff in sports and physical education at the present stage. The main attention is paid to the conceptual basis of professional training of specialists in physical education. The content of such training is considered as a wide range of educational information, the development of which should ensure the formation of professionalism and allround development. The modern conceptual basis of professional training of sports staff for pedagogical activities with children and youth in Austria is characterized by innovation, compliance with modern world standards of professional pedagogical education, the focus on introducing the latest achievements of pedagogical science and sports in the process of education of specialists in physical education. The role of culturological, axiological, personally oriented, competence, activity, practical-oriented approaches in the system of training specialists is also described.

Key words: specialists training, system, physical education and sport, professional training, Austria.

Постановка проблеми. В останні десятиліття система професійної підготовки педагогічних кадрів у галузі спорту і фізичної культури в усьому світі зазнає суттєвих змін, які зумовлені масштабними політичними, культурними, соціальними трансформаціями, спрямованими на підвищення якості життя, покращення умов життєдіяльності, зміцнення фізичних сил і збереження здоров'я людини як запоруки її життєздатності у сучасному непередбачуваному, часто загрозливому світі. З огляду на це, початок ХХІ століття і в Україні, і в Австрії позначений активним осмисленням наявних здобутків у сфері професійної підготовки фахівців цього профілю, на які покладається обов'язок повноцінної фізичної підготовки молодих поколінь до життєдіяльності в умовах невизначеності, нестабільності середовища буття.

Означені процеси і тенденції є цілком закономірними й не викликають здивувань, адже піднесення ролі і значення спорту і фізичної культури у сучасному суспільстві, їх утвердження як важливих чинників фізичного розвитку, зміцнення здоров'я молодих поколінь та їх адаптації до сучасних реалій і умов життя суттєво підвищують очікування і сподівання щодо кваліфікації кадрів з фізичного виховання та якості їх професійної підготовки. У такому випадку знайомство з австрійським досвідом розбудови системи професійної підготовки педагогічних кадрів із спорту і фізичної культури на сучасному етапі дасть змогу відкрити нові горизонти для розвитку вітчизняної теорії і практики педагогічної освіти за спортивно-фізкультурними напрямками та спеціальностями, що й зумовлює актуальність дослідження.

Аналіз літературних джерел. Проблемам професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в Австрії присвячені праці цілої низки дослідників. Структурно-організаційним і методичним засадам, а також функціонуванню австрійської системи підготовки вчителів фізичного виховання приділена увага у працях Г. Гайтель (2000), С. Грьосінг (1987),

Ф. Едер (2014). Становлення системи професійної підготовки вчительських кадрів з фізичної культури Австрії в історичній ретроспективі розглядали Р. Мюльнер (2011), Г. Гроль (1969). Теоретичні засади професійної освіти вчителів фізичної культури і спорту в Австрії представлені у роботах К. Кляйнер (2002, 2011), Р. Мюльнер (2011).

Водночас аналіз науково-педагогічних джерел засвідчив, що концептуальна база професійної підготовки фахівців з фізичного виховання дітей і молоді в Австрії, не була предметом спеціального окремого дослідження.

Мета дослідження проаналізувати концептуальну базу професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в Австрії.

Виклад основного матеріалу дослідження. Функціонування і розвиток системи професійної освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту в Австрії у перші десятиліття XXI століття супроводжується гострими і плідними дискусіями щодо її якості й ефективності, що переконливо доводять численні диспути щодо історичних традицій організації освіти фахівців з фізичного виховання, сучасних напрацювань у цій царині та перспектив її подальшого удосконалення. Актуальні проблеми професійної підготовки вчителів спорту і фізичної культури стали об'єктом пильної уваги цілої плеяди австрійських вчених, які, аналізуючи найрізноманітніші аспекти системи освіти фахівців з фізичного виховання, здійснюють вагомий внесок у її розбудову, підвищення результативності її функціонування.

Так, дослідники (Г. Альтенбергер, К. Граєр, М. Шратц та ін.) акцентують увагу на структурно-організаційних особливостях австрійської системи професійної освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту. Здійснюючи аналіз усіх ланок і компонентів цієї системи, характеризуючи їх функції і завдання, вивчаючи специфіку побудови й організації, вони вказують на низку проблемних аспектів, в успішному розв'язанні яких закладено значні можливості для підвищення ефективності і якості процесу професійної підготовки фахівців з фізичного виховання [1, 2, 3].

По-перше, це недостатня інтегрованість різних рівнів і ланок системи професійної освіти майбутніх вчителів спорту і фізичної культури, що не дає змоги оптимально втілити в життя ідею неперервної і поступальної професіоналізації педагогічних кадрів цього профілю, яка, з одного боку, актуалізується потребами і закономірностями життя і розвитку сучасного суспільства, коли неперервна освіта стає важливим фактором самореалізації та успішної життєдіяльності, а з іншого – відповідає специфіці освітньої практики сьогодення, ролі педагога в освітньому процесі, які передбачають постійне збагачення його професійних та особистісних якостей відповідно до динамічних змін в усіх сферах суспільного буття та педагогічній зокрема.

По-друге, вчені вказують на низьку мобільність австрійської системи професійної підготовки фахівців з фізичного виховання щодо сучасних запитів суспільства до освіти молодих поколінь та кадрового забезпечення цієї сфери, наслідком чого є неповна відповідність елементів системи професійної підготовки майбутніх вчителів спорту і фізичної культури сучасним світовим стандартам щодо професіоналізму педагогічних кадрів із спорту та фізичної культури, актуальним потребам шкільної і позашкільної спортивно-фізкультурної роботи з дітьми і молоддю [1, 2, 3].

По-третє, дослідники наголошують на недостатній відкритості австрійської системи професійної освіти кадрів у галузі фізичного виховання дітей і молоді до інновацій у сфері спорту і фізичної культури, новітніх тенденцій їх розвитку, їх сучасних можливостей у розв'язанні надзвичайно широкого спектру соціальних проблем, що обмежує здатність системи підготовки педагогічних кадрів спортивно-фізкультурного профілю оперативно реагувати на динамічні зміни на ринку праці, які відкривають нові перспективи, розширюють сфери професійної самореалізації майбутніх фахівців цього напрямку.

Автори акцентують увагу на недостатній інноваційній спрямованості системи професійної підготовки педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту, застарілій системі галузей і напрямів підготовки фахівців цієї сфери та відсутності нових експериментальних профілів і спеціальностей відповідно до поточних і перспективних запитів суспільства щодо виховання, розвитку, оздоровлення і т. д. дітей і молоді, ускладнення і розширення спектру завдань системи шкільної і позашкільної спортивно-фізкультурної роботи з молодими поколіннями. Отож, вчені закликають до комплексної реформи системи професійної освіти фахівців з фізичного виховання, оновлення всіх її елементів з огляду на сучасні трансформації у суспільстві, науці, освіті [1, 2, 3].

Розглядаючи проблеми теорії і практики професійної підготовки кадрів з фізичного виховання, австрійські вчені (Ф. Едер, К. Кляйнер, М. Шратц та ін.) звертають особливу увагу на питання постановки цілей у цій сфері, з огляду на те, що, власне, мета в реальному освітньому процесі і є визначальним чинником, стрижнем, навколо якого всі інші елементи – завдання, зміст, принципи, методики, технології і т. д. – інтегруються в єдину систему. Безпосереднім об'єктом їхнього зацікавлення постає проблема професійної компетентності спортивного педагога як ключового цільового орієнтиру процесу професійної підготовки кадрів цього профілю. Насамперед учені вказують на залежність ефективності системи освіти насамперед від якості кадрового забезпечення галузі, адже саме педагог є гарантом досягнення цілей і завдань виховання і навчання. Усвідомлення того факту суттєво актуалізує проблему професійної компетентності сучасного педагога як його здатності виховувати гармонійно розвинену і конкурентоспроможну особистість в теперішньому, динамічно мінливому світі [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Виходячи з такого загального формулювання поняття професійної компетентності, науковці ведуть жваві дискусії щодо її компонентів та їх цінності і важливості в системі професійних знань, умінь і навичок, особистісних рис, індивідуальних якостей тощо. Так, вчені розкритикували вже традиційні підходи до тлумачення професійної компетентності спортивного педагога як системи фахових теоретичних знань і практичних професійних вмінь через їх вузькість, однобічність, нераціональну ієрархію цих знань і вмінь. На їхню думку, професійна компетентність вчителя спорту у сучасних умовах не може обмежуватися знаннями змісту предмету викладання і теорії і практики фізичного виховання та функціональними вміннями і технічними навичками виконання різних фізичних вправ і видів спорту. Результатом підготовки кадрів з фізичного виховання з опорою на такі підходи є здебільшого здатність до професійної діяльності за заданими

наперед візріями, стандартними алгоритмами дій у типових ситуації професійної практики [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Водночас з урахуванням динамізму сучасного світу, науки, освіти професійна компетентність вчителя спорту і фізичної культури має розглядатися не лише як сукупність фахових і функціональних характеристик, а передовсім як інтегральна риса його особистості, в основі якої – синтез психолого-педагогічного мислення, професійно-педагогічних знань, вмінь, навичок, емоційно-вольових якостей, що створює передумови для ефективної освітньої діяльності в режимі підвищеної відповідальності за життя і здоров'я вихованців з огляду на специфіку спорту і фізичної культури як навчальних дисциплін. З цього погляду дослідники ототожнюють процес формування професійної компетентності вчителя спорту і фізичної культури насамперед із розвитком активної особистості, творчої індивідуальності, сприйнятливої до педагогічних інновацій, здатної швидко адаптуватися до змін на педагогічній ниві, готової до неперервного професійного самовдосконалення і культурно-особистісного зростання [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

Роздуми над цільовими аспектами професійної підготовки кадрового забезпечення галузі фізичного виховання цілком закономірно спричинили переосмислення і перегляд змістових основ цього процесу. Стійкий науковий інтерес до цієї проблеми спостерігаємо у працях австрійських авторів (Г. Альтенбергер, Ф. Едер, Х. Кралер, М. Шратц та ін.), в яких міститься докладна характеристика змісту професійної освіти педагогів у галузі спорту та окреслюються напрями його модернізації. Учені презентують зміст професійної підготовки майбутніх учителів спорту і фізичної культури як широкий масив навчальної інформації, освоєння якого має забезпечувати формування професіоналізму і загальної культури, широкої орієнтації в підходах, постановці і розв'язанні завдань і проблем професійної діяльності. Цей компонент втілюється у системі навчальних курсів і дисциплін, інтегрованих у різні цикли підготовки, зумовлені специфікою професійної діяльності фахівців з фізичного виховання і спортивно-фізкультурної роботи з дітьми і молоддю.

Проаналізувавши навчальні плани і програми підготовки фахівців з фізичного виховання в Австрії, помітивши певні прогалини і недоліки у змісті освітнього процесу, як-от недостатня спрямованість на мінливі реалії професійної практики, дисбаланси циклів підготовки, фрагментарна подача окремих навчальних курсів тощо, учені вказали на доцільність розробки нових моделей змісту освіти педагогічних кадрів зі спорту, які б відображали збалансовану, логічно структуровану, інтегровану систему навчальної інформації, що, своєю чергою, уможливила б формування широкого загального кругозору і наукового світогляду майбутнього педагога, комплексу міждисциплінарних знань про суспільство і людину, а також високий рівень загально- і спеціально-професійних знань і вмінь, необхідних для успішної життєдіяльності і професійної самореалізації в сучасних умовах невизначеності, мінливості буття і професійного світу [1, 4, 9, 3].

Існуюча система змісту підготовки фахівців з фізичного виховання, основана на освоєнні сукупності послідовних і взаємодоповнюючих один одного навчальних курсів та спрямована на накопичення знань, не повною мірою забезпечує запити суспільства щодо якості освіти педагогічних кадрів з фізичної культури та відповідає на виклики сьогодення, серед яких надзвичайно стрімке накопичення нової інформації, відмова від універсалізму та енциклопедизму освіти загалом, міждисциплінарний характер завдань фізичного виховання тощо. Тож дослідники актуалізують нові підходи до проектування змісту професійної підготовки майбутніх учителів спорту і фізичної культури, які б давали змогу ретельно класифікувати і верифікувати новий інформаційний матеріал, структурувати і систематизувати його навколо розмаїття комплексних проблем і завдань професійної діяльності, забезпечувати здатність майбутніх педагогів до орієнтації у неперервному потоці навчальної і наукової інформації [1, 4, 9, 3].

Закономірно і передбачувано, що вивчаючи поточний стан і перспективи модернізації системи професійної освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту, австрійські науковці (Ф. Едер, К. Граєр, Е. Корнекслє, К. Кляйнер та ін.) не оминули увагою й організаційно-технологічні моменти професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, адже розробка нових цілей та змісту цього процесу неодмінно передбачає пошуки нових організаційних форм і технологій навчання. Учені доволі критично оцінюють традиційні методичні і технологічні підходи до побудови процесу професійної підготовки кадрів з фізичного виховання, відзначаючи насамперед їх директивний характер, ототожнення навчального процесу із передачею знань, обмеженість активності та ініціативи майбутніх вчителів спорту і фізичної культури тощо. Таким чином, традиційна підготовка фахівців з фізичного виховання, орієнтована на більшою мірою пасивне засвоєння знань, умінь і навичок у відповідній галузі діяльності, все більше відстає від вимог сучасності [2, 5, 6, 7, 9].

Внаслідок цього назріває необхідність інтенсивнішого впровадження нових більш продуктивних методик і технологій професійної підготовки майбутнього педагога спорту, які дають змогу зорганізувати освітній процес з урахуванням професійної спрямованості, а також з орієнтацією на особистість майбутнього вчителя, його інтереси, здібності, можливості. Сучасні інноваційні педагогічні технології створюють передумови для активної особистісної позиції майбутнього фахівця з фізичного виховання та повною мірою реалізувати себе як суб'єкта навчального процесу. Відповідно ці методики і технології відкривають широкі перспективи для диференціації та індивідуалізації процесу професійної підготовки педагогічних кадрів із спорту і фізичної культури, що є загальними пріоритетними тенденціями освіти ХХІ століття [2, 4, 5, 6].

Специфіка професії спортивного педагога та його професійної підготовки, за твердженнями вчених, передбачає можливість для впровадження надзвичайно широкої палітри сучасних інноваційних методик і технологій організації освітнього процесу, зокрема тут вони вказують на різноманітні ігрові технології, інтерактивні моделі навчання, проєктні методики, технології проблемно-пошукового навчання і т. д. Інтенсивне застосування інноваційних дидактичних технологій в процесі професійної підготовки майбутніх учителів спорту і фізичної культури не лише забезпечує краще освоєння навчального матеріалу, а й сприяє розвитку в них відкритості до новацій, здатності мислити і діяти на випередження. Водночас, науковці зауважують, що консервативність професійної освіти фахівців з фізичного виховання часто стає на заваді масштабної практичної реалізації новітніх методів і технологій навчання [2, 4, 5, 6].

Тож, як бачимо, у своїх роздумах і дослідженнях австрійські вчені торкаються усіх ключових аспектів професійної

освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту – її структури та організації, мети і завдань, змісту і принципів тощо. Їх ідеї дали могутній поштовх реформаційним процесам у системі професійної освіти фахівців з фізичного виховання, насамперед відіграючи вагомий роль в ході розробки її нової концептуальної бази, що визначає єдині підходи і принципи професійної підготовки кадрів цього профілю. Вихідною позицією сучасної концепції професійної підготовки фахівців з фізичного виховання є спрямованість цього процесу на формування професійно-педагогічної майстерності як системи взаємопов'язаних загальнолюдських орієнтирів особистості педагога, його професійно-ціннісних якостей, професійно-педагогічного мислення, культури, поведінки тощо. Вона не транслюється, не передається у готовій формі майбутнім педагогам, а формується у процесі рефлексії і трансформації їх особистого навчально-пізнавального досвіду. З огляду на це в концепції пропонується ціла низка нових методологічних підходів до професійної підготовки кадрів з фізичного виховання, які відповідають вказаному пріоритету освіти фахівців цього профілю та уможливають досягнення відповідної мети. Представимо основні положення та аргументи щодо методологічних підходів і принципів розбудови й організації професійної підготовки фахівців з фізичного виховання, наведені у відповідних концепціях і рекомендаційних матеріалах австрійських професійно-педагогічних організацій та профільних державних структур [10, 11].

Вагоме місце в них відводиться культурологічному підходу до професійної підготовки педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту, що дає змогу розглядати проблеми освіти фахівців відповідного профілю в загальнокультурному контексті як становлення особистості майбутнього педагога із високим рівнем загальної і професійної культури на основі активного освоєння, осмислення і прийняття суспільних і професійних цінностей, наукових ідей і теорій, спортивно-дидактичних концепцій і технологій. Таким чином, у контексті професійної освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту культурологічний підхід через сукупність відповідних методологічних прийомів забезпечує аналіз феноменів спорту, фізичного виховання, спортивно-фізкультурної підготовки і т. д. через систему культурологічних понять, як-от культурні норми, культурні цінності, культурні ідеали тощо, збагачуючи при цьому уявлення про ціннісні засади цих явищ, та на основі цього виводить процес підготовки фахівців цих галузей за межі його традиційних інформаційно-знаннєвого та спортивно-функціонального пріоритетів, розширює його цілі, сутність, зміст.

Культурологічний підхід забезпечує формування загальної і професійної культури спортивних педагогів у процесі їх послідовного, неперервного знайомлення із змістом відповідних культурних сфер – культури життєдіяльності і міжособистісної комунікації, фізичної культури, культури здоров'я, культура педагогічної взаємодії і т.д.), засвоєння системи відповідних знань, умінь, навичок та формування установок на збереження і примноження вироблених людством у ході свого розвитку цінностей і норм, зокрема у сфері фізичної культури, спорту, фізичного виховання молодих поколінь. Усе це сприяє розвитку культурно-ціннісної свідомості майбутнього вчителя спорту, формуванню системи його особистісних і професійних культурно-ціннісних орієнтацій, що виявляються у відповідному ставленні до професійного життя і діяльності [10, 11].

Стратегію ефективної професійної підготовки фахівців з фізичного виховання на початку ХХІ століття мають складати розвиток особистості і суб'єктності майбутніх педагогів, здатних не лише розв'язувати стандартні професійні завдання й реалізувати традиційні технології спортивно-фізкультурної роботи з дітьми і молоддю, а й виходити за межі шаблонної професійної діяльності, ініціювати і реалізувати інноваційні процеси у своїй професійній сфері. У зв'язку з цим своєрідним методологічним імперативом у професійній підготовці кадрів з фізичного виховання постає особистісно орієнтований підхід, в основі якого – ідея про унікальність, неповторність кожної особистості, становлення якої передбачає творчий пошук різних варіантів її розвитку і формування, відповідних її індивідуальним задаткам і можливостям. У контексті особистісно орієнтованого підходу до професійної підготовки педагогічних кадрів спортивно-фізкультурного профілю, майбутній педагог – це насамперед особистість, яка має певну життєву історію, є носієм певного соціокультурного досвіду, володіє властивостями суб'єктності й індивідуальної самобутності, а щонайважливіше перебуває в процесі розвитку, пошуку смислів, способів самовираження, шляхів самореалізації.

Відповідно впровадження ідей особистісно орієнтованого підходу до професійної освіти майбутніх фахівців з фізичного виховання передбачає створення сприятливих умов для повноцінного розкриття особистісного потенціалу, набуття суб'єктивного досвіду життя і діяльності, тобто умов, що забезпечують розширення меж свободи майбутнього педагога в його життєтворчості, особистісному і професійному становленні, самовизначенні і самореалізації. Таким чином, особистісно орієнтований підхід до освіти педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту, визнаючи пріоритет розкриття особистісного потенціалу майбутнього педагога цього профілю, ставлення до нього як до активного суб'єкта життєдіяльності та професійного становлення, дає змогу ліквідувати вузькість цілей і змісту, усталену методичну рецептурність процесу його підготовки [10, 11].

Сучасні вимоги до професійної підготовки вчителя спорт і фізичної культури відповідно до схвалених концептуальних положень мають неодмінно визначатися в контексті компетентнісного підходу і розкриватися винятково через неподільну єдність загальнокультурного, соціально-морального, професійного розвитку його особистості. Орієнтиром для професійно-особистісного становлення майбутнього вчителя спорту і фізичної культури є компетентність як комплексна характеристика його особистості, що охоплює не лише когнітивну і операційно-технологічну, а й мотиваційну, соціальну, поведінкову складові. Вона відображається у комплексі особистісних і професійних якостей, що характеризують людину, яка обрала професію вчителя спорту і фізичної культури, яка, своєю чергою, передбачає володіння цінностями цієї важливої складової загальної культури людства і способами передачі молодим поколінням. Відтак ідеться про становлення суб'єкта діяльності, здатного до раціонального застосування знань, умінь, досвіду тощо у розв'язанні складних суперечностей, проблемних ситуацій, комплексних завдань в професійному, соціальному, особистісному контексті.

Компетентнісний підхід акцентує увагу на результаті професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в діяльнісному вимірі, тобто він виражається не в сумі й обсязі засвоєної інформації, а в здатності діяти в розмаїтті ситуацій

професійної практики. У зв'язку з цим він здійснює вирішальний вплив на визначення освітніх цілей, вибір змісту навчання, організацію освітнього процесу, оцінку результатів, а відтак передбачає суттєві зміни на всіх ланках системи професійної освіти педагогічних кадрів спортивно-фізкультурного профілю, її докорінну модернізацію як цілісності. Суть цих змін виявляється в орієнтованості на динамічні реалії професійної практики, міжпредметних змістових структурах, нових функціях і ролях суб'єктів освітнього процесу і т. д. Завдяки цьому компетентнісний підхід відповідає сучасним вимогам професійного світу, мінливим професійним межах і динаміці професій у сфері спорту і фізичної культури [10, 11].

Виходячи із закономірності про те, що будь-яка якість чи властивість особистості, в тому числі і її професіоналізм, формується і виявляється у процесі активної діяльності, вагоме місце серед методологічних підходів до професійної підготовки фахівців з фізичного виховання в австрійській концепції відводиться діяльнісному підходу. Його сутність криється у тому, що освоєння змісту навчання здійснюється не шляхом прямої трансляції навчальної інформації і моделей поведінки майбутнім учителям, а в процесі їх власної активної діяльності, спрямованої на феномени суспільного життя та явища професійного світу. Відповідно процес професійної підготовки фахівців з фізичного виховання на основі діяльнісного підходу передбачає таку побудову освітнього процесу, в якій основна роль відводиться активній, різнобічній, в максимальній мірі самостійній пізнавальній і спортивно-тренувальній діяльності майбутнього педагога спортивно-фізкультурного профілю. Всі елементи системи професійної освіти майбутніх педагогів у сфері спорту і фізичної культури, відповідно до засадничих ідей цього підходу, спрямовуються на організацію інтенсивної, щораз складнішої діяльності, яка з кожним наступним кроком передбачає нові елементи, що забезпечують розв'язання певних життєво і професійно важливих завдань.

Діяльнісний підхід до професійної підготовки майбутнього педагога спорту забезпечує йому позицію активного суб'єкта процесу власного особистісного і професійного становлення, ініціює його активне ставлення до навколишньої реальності, на основі чого він освоює світ, науку і культуру, способи їх пізнання і перетворення, формує і вдосконалює особистісні і професійні якості. Завдяки такій спрямованості діяльнісний підхід в концептуальній базі освіти фахівців з фізичного виховання в Австрії постає як актуальний орієнтир їх професійної підготовки, який обумовлює організацію освітнього процесу в контексті варіативності його змісту, посилення зв'язку з практикою, пошуку і самовизначення особистості майбутнього педагога, спрямованих на розкриття її суттєвих сил, задоволення її духовних, розумових, фізичних потреб шляхом включення в різноманітні види діяльності [10, 11].

Логічним доповнення названих методологічних підходів до професійної підготовки кадрів з фізичного виховання є практико-орієнтований підхід, що передбачає загалом формування професіоналізму майбутніх вчителів спорту і фізичної культури відповідно до реалій професії та в максимально наближених до професійної діяльності умовах. Освоєння професії спортивного педагога, що вирізняється особливою багатофункціональністю, нестандартністю завдань навчально-виховної роботи, значною непередбачуваністю ситуацій професійно-педагогічної діяльності вимагає якомога раднішого знайомства зі специфікою професійного середовища та вимогами до освітньої, виховної, розвивальної, оздоровчої тощо роботи з дітьми і молоддю засобами спорту і фізичної культури. З перших моментів професійної підготовки фахівців з фізичного виховання важливо забезпечити умови для усвідомлення суті, значущості і складності професії спортивного педагога, а також інтелектуальних, фізичних, особистісних якостей, необхідних для успішної самореалізації на цій професійній ниві.

Це передбачає посилення практичної спрямованості змісту та організації процесу професійної підготовки педагогічних кадрів з фізичної культури і спорту, що можливе за умови реалізації практико-орієнтованого підходу. Він дає змогу майбутнім педагогам спорту усвідомити практичну значимість освоюваного навчального матеріалу, зрозуміти перспективи обраного фаху, побачити взірці справжньої педагогічної творчості і майстерності, уявити можливі труднощі професійної діяльності фахівця відповідно профілю. Організація процесу професійної освіти кадрів з фізичного виховання створює широке поле для апробації всього обсягу теоретичних знань і вмінь майбутніх вчителів спорту і фізичної культури, перевірки правильності їхніх професійних уявлень, об'єктивної оцінки їхніх можливостей, окреслення перспективного подальшого професійного й особистісного самовдосконалення, а головне – набуття цінного досвіду практичної професійної діяльності [10, 11].

Висновки. Сучасна концептуальна база професійної підготовки кадрів спортивно-фізкультурного профілю до педагогічної діяльності з дітьми і молоддю в Австрії вирізняється інноваційністю, відповідністю сучасним світовим стандартам професійної педагогічної освіти, спрямованістю на впровадження новітніх здобутків педагогічної науки, спорту у процес освіти фахівців з фізичного виховання. Вона інтегрує положення та ідеї цілої низки новітніх методологічних підходів до освіти – культурологічного, аксіологічного, особистісно орієнтованого, компетентнісного, діяльнісного, практико-орієнтованого тощо, які втілюють у собі фундаментальні принципи гуманізації, фундаменталізації, професіоналізації професійної підготовки педагогічних кадрів спортивно-фізкультурного профілю та слугують основою її неперервної модернізації і забезпечення високого рівня якості.

Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні нормативної бази підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту в Австрії, проведенні компаративного аналізу та можливості його використання у вітчизняній теорії і практиці педагогічної освіти за спортивно-фізкультурними напрямками й спеціальностями.

Література

1. Altenberger H. Stärkung der Fachdidaktik in der Lehrerbildung /H. Altenberger // Welches Wissen brauchen Lehrer? Lehrerbildung aus dem Blickwinkel der Pädagogik. – Klinkhardt, Julius, 2002. – S. 215-227.
2. Greier K. Persönlichkeitsmerkmale und Kompetenzen von Sportlehrkräften und deren Einfluss auf die Motivation von Schülerinnen und Schülern / K. Greier, V. Senn, E. Kornexl // Bewegung & Sport. – 2017. – Nr. 1. – S. 18-23.
3. Schratz M. Lehrerinnen- und Lehrerbildung in Österreich / M. Schratz // Journal für Lehrerinnenbildung. – 2001. – Vol. 1. – S. 17-22.

4. Eder F. Persönlichkeitsmerkmale von Lehramtsstudierenden / F. Eder // Gerechtigkeit und Effizienz im Bildungswesen. Unterricht, Schulentwicklung, und Lehrerbildung als professionelle Handlungsfelder. – Wien : LIT Verlag GmbH & Co.KG, 2008. – Band 6. – S. 273-294.
5. Eder F. Die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern in Österreich / F. Eder // Innovative Ansätze in der Lehrerbildung im Ausland. – Münster, Waxmann, 2014. – S. 150-165.
6. Kleiner K. Selbstreflexion statt Selbstfokussierung: Was soll die Reform des Lehramtsstudiums «Bewegung und Sport» für die Lehrerinnenbildung leisten? / K. Kleiner // Spectrum der Sportwissenschaften. – 2001. – Nr. 13(2). – S. 57-71.
7. Kleiner K. Qualifizieren für morgen. Vergleich der neuen Studienpläne für Lehrerinnen im Unterrichtsfach «Bewegung und Sport» in Österreich / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – 2002. – Nr. 56 (1). – S. 14-29.
8. Kleiner K. Beobachtungen zur Entwicklung der Fachdidaktik als konstitutives Element universitärer Lehrerinnenausbildung am Beispiel FD Bewegung und Sport / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – 2011. – Nr. 65 (4). – S. 24-29.
9. Kleiner K. Der neue Studienplan «Bewegung und Sport» – zwischen Bewahren und Erneuern / K. Kleiner // Bewegung. – 2002. – Nr. 1. – S. 3-12.
10. Österreichischer Wissenschaftsrat. Lehren Lernen – die Zukunft der Lehrerbildung. – Wien, ÖEW, 2012. – S. 181.
11. Lehrerinnenbildung Neu. Die Zukunft der pädagogischen Berufe. Endbericht. – Wien, BMUKK/BMWF, 2010. – 92 S.

Reference

1. Altenberger, H. (2002), Stärkung der Fachdidaktik in der Lehrerbildung /H. Altenberger // Welches Wissen brauchen Lehrer? Lehrerbildung aus dem Blickwinkel der Pädagogik. – Klinkhardt, Julius, – S. 215-227.
2. Greier, K. (2017), Persönlichkeitsmerkmale und Kompetenzen von Sportlehrkräften und deren Einfluss auf die Motivation von Schülerinnen und Schülern / K. Greier, V. Senn, E. Kornel // Bewegung & Sport. — Nr. 1. – S. 18-23.
3. Schratz, M. (2001), Lehrerinnen- und Lehrerbildung in Österreich // Journal für Lehrerinnenbildung. Vol. 1. – S. 17-22.
4. Eder, F. (2008), Persönlichkeitsmerkmale von Lehramtsstudierenden // Gerechtigkeit und Effizienz im Bildungswesen. Unterricht, Schulentwicklung, und Lehrerbildung als professionelle Handlungsfelder. – Wien : LIT Verlag GmbH & Co.KG., – Band 6. – S. 273-294.
5. Eder, F. (2014), Die Ausbildung von Lehrerinnen und Lehrern in Österreich // Innovative Ansätze in der Lehrerbildung im Ausland. – Münster, Waxmann, S. 150-165.
6. Kleiner, K. (2001), Selbstreflexion statt Selbstfokussierung: Was soll die Reform des Lehramtsstudiums «Bewegung und Sport» für die Lehrerinnenbildung leisten? / K. Kleiner // Spectrum der Sportwissenschaften. – Nr. 13(2). – S. 57-71.
7. Kleiner, K. (2002), Qualifizieren für morgen. Vergleich der neuen Studienpläne für Lehrerinnen im Unterrichtsfach «Bewegung und Sport» in Österreich / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – Nr. 56 (1). – S. 14-29.
8. Kleiner, K. (2011), Beobachtungen zur Entwicklung der Fachdidaktik als konstitutives Element universitärer Lehrerinnenausbildung am Beispiel FD Bewegung und Sport / K. Kleiner // Bewegungserziehung. – Nr. 65 (4). – S. 24-29.
9. Kleiner, K. (2002), Der neue Studienplan «Bewegung und Sport» – zwischen Bewahren und Erneuern / K. Kleiner // Bewegung. Nr. 1. – S. 3-12.
10. Österreichischer Wissenschaftsrat. Lehren Lernen – die Zukunft der Lehrerbildung (2012), Wien, ÖEW, – S. 181.
11. Lehrerinnenbildung Neu. Die Zukunft der pädagogischen Berufe. Endbericht, (2010), Wien, BMUKK/BMWF., – 92 S.

УДК 615.825:796-056.26

Руденко Р. Є.

*кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

Губик А. З.

*магістрант кафедри фізичної терапії та ерготерапії,
Львівський державний університет фізичної культури імені І. Боберського*

ПРИНЦИПИ ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТІСНО ОРІЄНТОВАНИХ ПРОГРАМ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Узагальнено інформацію про реабілітацію спортсменів з інвалідністю. Проведено системний аналіз впливу фізичного навантаження на організм з урахуванням перебігу основного та супутніх захворювань. Обґрунтовано практичні та теоретичні твердження щодо формування програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. Розроблено алгоритм формування та впровадження особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. Доведено, що модель алгоритму ґрунтується на принципах вибору і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації.

Ключові слова: спортсмени з інвалідністю, фізична реабілітація, принципи, особистісно орієнтована програма, алгоритм.

Руденко Р. Е., Губик А. З. Принципы формирования личностно ориентированных программ физической реабилитации спортсменов с инвалидностью. Обобщена информация о реабилитации спортсменов с инвалидностью. Проведен системный анализ влияния физической нагрузки на организм с учетом течения основного и сопутствующих заболеваний. Обоснованы практические и теоретические утверждения по формированию программы

физической реабилитации спортсменов с инвалидностью. Разработан алгоритм формирования и внедрения лично-ориентированной программы физической реабилитации спортсменов с инвалидностью. Доказано, что модель алгоритма основывается на принципах выбора и определения рациональной направленности, обоснование регламентации применения, определение критериев эффективности средств и методов физической реабилитации.

Ключевые слова: спортсмены с инвалидностью, физическая реабилитация, принципы, лично-ориентированная программа, алгоритм.

Rudenko R., Hubyk A. Principles of formation of personally oriented physical rehabilitation programs designed for athletes with disabilities. *Material and methods.* Athletes with visual impairment; with hearing impairment; diseases of the spinal cord and the consequences of poliomyelitis; with the consequences of cerebral palsy; after amputation of the limbs, and after injuries were under the observation. *Methods of research:* library resources and the world Internet information network, retrospective analysis, induction and classification. *The purpose of the research:* to give a theoretical generalization of the concept of "personally oriented program" and to develop an algorithm for the formation and implementation of personally oriented physical rehabilitation programs of designed for athletes with disabilities. *Research results.* The state of the physical rehabilitation means application with an individual orientation is researched. The concept of "personally oriented program" is generalized. According to the results of the study, it has been established that age, gender, sports qualification, level of physical activity, main and concomitant diseases should be taken into account when designing person-oriented programs for physical rehabilitation of athletes with disabilities. The priority methodological principles are: the choice and definition of rational orientation, justification of the regulation of application, determination of efficiency criteria of means and methods of physical rehabilitation. The algorithm of the development and implementation of a personally oriented program takes into account: the nature and extent of the limitation of mobile functions, the definition of the possibilities of functional recovery, the further forecast of the development of adaptive, compensatory possibilities of the organism, the formation of tasks, analysis and definition of means, implementation and correction of personality-oriented physical rehabilitation program designed for athletes with disability of various nosologies. *Conclusions.* The designing of person-oriented programs takes into account age, gender, sports qualification, major and concomitant diseases, and intensity of physical activity. The algorithm for the development and implementation of a personally oriented program is based on the principles of choice and definition of rational orientation, justification of application regulation, determination of efficiency criteria of means and methods of physical rehabilitation.

Key words: athletes with disabilities, physical rehabilitation, principles, personally oriented program, algorithm.

Постановка проблеми. Під фізичною реабілітацією спортсменів з інвалідністю розуміємо багатофакторну систему реалізації їхніх природних здібностей на основі активізації цілеспрямованої м'язової діяльності; процес і систему заходів, спрямованих на відновлення та компенсацію обмежених фізичних можливостей та на підвищення психоемоційної стійкості й адаптаційних резервів організму [1, с. 50]. Застосування засобів і методів фізичної реабілітації повинне враховувати характерологічні особливості первинної нозології, рівень фізичного навантаження та функціональні можливості систем організму [3, с. 148]. Структура даного процесу ґрунтується на результатах лонгітудинального дослідження: спостереження за функціональним станом, спрямованості й ефективності застосування окремих засобів та методів фізичної реабілітації під час тренувального процесу спортсменів з інвалідністю різних нозологій. Результати спостереження свідчать про зміни у системах організму, спричинені фізичними навантаженнями та основним захворюванням, внаслідок якого отримана інвалідність [10, с. 732]. Підвищення ефективності процесу фізичної реабілітації сприятиме адекватній реакції спортсменів з інвалідністю на навантаження різної інтенсивності під час спортивно-змагальної діяльності, коли організм перебуває на максимальному рівні можливостей. Водночас, створення моделі алгоритму призначення та проведення особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації забезпечуватиме покращення роботи внутрішніх органів, систем організму та підвищуватиме фізичну працездатність й спортивні результати.

Зв'язок роботи з науковими темами. Дослідження виконано згідно теми наукового дослідження «Теоретико-методичне обґрунтування управління тренувальною та змагальною діяльністю у видах олімпійського спорту, професійного спорту та спортсменів різних нозологій в адаптивному спорті» на 2016–2020 рр. (номер державної реєстрації 0116U003167).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній науковій літературі проблема реабілітації інвалідів має структурований характер і розглядається в декількох напрямках: удосконалення процесу, програм, засобів і методів фізичної реабілітації, залучення резервних компенсаторних можливостей організму, динаміка біохімічних показників, концептуальні підходи організації процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологій [2, с. 279]. Багаторічна практика роботи вітчизняних та закордонних фахівців доводить, що одним з найбільш дієвих методів реабілітації інвалідів є реабілітація засобами фізичної культури та спорту. Джоел А. DeLisa, д.м.н., професор, засновник Foundation Research Center, голова департаменту з відновної медицини, реабілітації університету Медичної Школи Нью-Джерсі перевидав у 2010 році підручник «Відновна медицина: принципи і практика». Автором розроблено практичні рекомендації з реабілітації осіб з різними нозологіями. Проаналізовано взаємозв'язок між реабілітацією і спортом. Розробці алгоритмів процесу фізичної реабілітації при патологічних станах присвячені наукові доробки А. М. Герцика (2010-2017). Останні дослідження О. Луковської з співавторами (2018) присвячені вивченню психоемоційного стану спортсменів з інвалідністю. Автори дійшли висновку, що заходи психокорекції покращують фізичну спроможність спортсменів з інвалідністю [5, с. 284]. Аналіз показників гемодинаміки спортсменів з церебральним паралічем, що займаються пауерліфтингом, представлений у публікації Т. Приступи з співавторами (2017). Авторами розроблено рекомендації щодо покращення гемодинаміки після навантажень силового спрямування [6, с. 136]. Застосуванню масажу у спортивній діяльності кваліфікованих спортсменів з інвалідністю присвячена низка наукових публікацій Р. Руденко, А. Магльованого (2015-2018). Зокрема, науково обґрунтовано методику корекційного масажу, досліджено взаємозв'язок між фізичним навантаженням, перебігом основних та супутніх захворювань, проведено моніторинг біохімічних змін, терморегулятивних процесів, визначення якості життя

спортсменів з інвалідністю різних нозологій [3, 7, 9]. Наукові дослідження Р. Є. Руденко (2014) довели, що заняття з плавання та фізичні вправи у воді впливають на зміни у системах організму, внутрішніх органах, мають загальний зміцнювальний ефект і сприяють, в комплексі з іншими засобами, підвищенню ефективності фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологічних форм захворювань. Автором зазначено, що водне середовище створює умови для збільшення амплітуди рухів у суглобах і є активним засобом профілактики контрактур різного походження [8, с. 4-6]. Попри це, залишаються питання, що потребують подальшого розгляду. Зокрема, створення алгоритму для побудови особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю різних нозологій.

Мета дослідження: навести теоретичне узагальнення поняття «особистісно орієнтована програма» та розробити алгоритм дій щодо формування та впровадження особистісно орієнтованих програм фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю. **Методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення даних наукової і методичної літератури та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет, ретроспективний аналіз, індукція та класифікація.

Результати дослідження та їх обговорення. Визначення структури процесу фізичної реабілітації стало можливим за рахунок лонгітудинального дослідження. Процес має бути безперервним, послідовним та спадкоємним. Протягом семи років спостерігали за функціональним станом, спрямованістю й ефективністю застосування окремих засобів та методів фізичної реабілітації під час тренувань спортсменів з інвалідністю різних нозологій. Реабілітацію інвалідів необхідно розглядати як комплекс медичних, педагогічних, соціальних і фізичних заходів, спрямованих на відновлення (або компенсацію) порушених функцій організму [4]. На основі аналізу медичних карток, тренувального процесу нами визначено поняття проблемного поля даної тематики: особистісно орієнтована програма фізичної реабілітації, основні та супутні захворювання, фізіологічні зміни систем організму, фізичне навантаження різної інтенсивності, якість життя, психоемоційний стан. Особистісно орієнтована програма враховує рівень здоров'я, перебіг основного та супутніх захворювань, психофізичні та психоемоційні чинники, діагностику фізичного стану, як за візуальними ознаками, так і за результатами спостереження. Загальний вплив особистісно орієнтованої програми спрямовано на оздоровлення організму в цілому, поліпшення функціональної активності органів і систем, розвиток і закріплення моральних навичок і вольових якостей. Спеціальне тренування має розвинути функції, що були порушені у зв'язку із первинною або супутньою патологією, відновити й удосконалити рухові дії або вміння та фізичні якості, необхідні для виконання типових рухів. При цьому слід враховувати негативні зміни функціонального стану та самопочуття, як наслідок зниження адаптаційних процесів пов'язаних з фізичним навантаженням під час тренувань. Кумулятивна сукупність чинників, що мають місце у тренувальному процесі (нові суспільні стосунки, зміна психологічного клімату, підвищені фізичні навантаження тощо), разом із загальними «негативними» чинниками довкілля (екологія, сучасний стиль життя, соціально-економічні негаразди) набувають стресогенних властивостей та стають суворим випробуванням для функціонування практично всіх біологічних систем організму спортсменів з інвалідністю. Особливого напруження організм зазнає в змагальний період, коли перехід від підготовчого періоду до змагального супроводжується змінами, що обумовлені чергуванням переходів від відносно ритмічної (тренування за визначеним графіком) до відносно неузгоджених термінів проведення змагань. Змінюється співвідношення психологічної і фізичної напруженості, рухової активності. На тлі загальних змін в організмі, що виникають під впливом тренувальних навантажень, у кожного окремо взятого спортсмена з інвалідністю відбуваються характерологічні зміни, які обумовлені перебігом основного та супутніх захворювань, що визначають його інвалідність, які безпосередньо були враховані під час розробки особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації. Пріоритетними методичними принципами є: вибір і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації (рис. 1).



Рис. 1. Алгоритм дій формування та впровадження особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю

Підґрунтям особистісно орієнтованої програми фізичної реабілітації є підбір індивідуального рухового режиму для кожної нозології, реалізація програми, поточний (етапний) контроль ефективності процесу, внесення коректив в методику та організацію, заключна діагностика фізичної спроможності, стан систем організму, порівняльний аналіз показників початкового та кінцевого тестування з оцінкою ефективності як за окремими параметрами тестів, так і за допомогою розроблених критеріїв.

Висновки. При формуванні особистісно-орієнтованих програм враховується вік, стать, спортивна кваліфікація, основне та супутні захворювання, інтенсивність фізичного навантаження. Алгоритм дій формування та впровадження особистісно орієнтованої програми ґрунтується на принципах вибору і визначення раціональної спрямованості, обґрунтування регламентації застосування, визначення критеріїв ефективності засобів та методів фізичної реабілітації.

У подальших дослідженнях з цієї проблеми привертає увагу вивчення концептуальних підходів до процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю.

Література

1. Герцык А. М. К вопросу принятия решений в физической реабилитации / Герцык А. М. // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – № 2(46). – С. 48–52.
2. Руденко Р. Массаж : навч. посіб. / Романна Руденко. – Львів : Мульти Арт, 2013. – 304 с.
3. Руденко Р. Оцінка якості життя спортсменів з інвалідністю / Романна Руденко // Науковий часопис [НПУ імені М. П. Драгоманова]. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : [зб. наук. пр.]. – Київ, 2018. – Вип. 5(99)18. – С. 147–150.
4. Побудова програм фізичної реабілітації в передопераційному періоді у хворих остеохондрозом хребта спрямованих на видалення гриж міжхребцевих дисків / Лазарева О. Б., Кормільцев В. В., Прусик Кристоф, Цеслицька Мирослава // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 6. – С. 83–86.
5. Характеристика стану психоемоційної сфери паралімпійців і дефлімпійців за результатами психологічного тестування / Луковська О., Кришень В., Головачов М., Петречук Л. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2018. – № 1. – С. 282–285.
6. Prystupa T. Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy / Prystupa T., Stefaniak T., Rudenko R. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2017. – № 3. – С. 131–138.
7. Rudenko R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists / Rudenko R. // Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference. – Slovenia, 2013. – S. 47–52.
8. Rudenko R. Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian and overseas publications / R. Rudenko // Life and movement = Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej. – 2014. – Vol. 1/2(6). – P. 3–11.
9. Analysis of Results of Biochemical Indicators of Disabled Athletes in the Dynamics of Physical Therapy Programs // R. Rudenko, I. Hlozhyk, O. Guzii, T. Prystupa // Journal of Physical Education and Sport. – 2017. – Vol. 17, is. 3. – P. 2148–2151.
10. Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities / R. Rudenko, A. Mahlovanyy, O. Shuyan, T. Prystupa // Journal of Physical Education and Sport. – 2015. – Vol. 15, is. 4. – P. 730–735.

References

1. Hertsyk A. M. (2015). K voprosu pryniatiya resheniy v fizycheskoi reabylytatsyy. Slobozhanskyi naukovy-sportyvnyi visnyk, 2(46), 48–52.
2. Lazareva O. B., Kormiltsev V. V., Prusyk Krystof, Tseslytska Myroslava (2014). Pobudova prohram fizychnoi reabilitatsii v peredoperatsiynomu periodi u khvorykh osteokhondrozom khrebta spriamovanykh na vydalennia hryzh mizhkhrebtsevykh diskiv. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 6, 83–86.
3. Lukovska O., Kryshen V., Holovachov M., Petrechuk L. (2018). Kharakterystyka stanu psykhoemotsiinoi sfery paralimpiitsiv i deflimpiitsiv za rezultatsy psykholohichnoho testuvannia. Sportyvnyi visnyk Prydniprovia, 1, 282–285.
4. Prystupa T., Stefaniak T., Rudenko R. (2017). Impact of athletic recovery parameters of hemodynamics in disabled powerlifters with cerebral palsy. Pedagogika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu, 3, 131–138.
5. Rudenko R. (2014). Estimation of the efficiency of physical therapy for disabled athletes in Ukrainian and overseas publications. Life and movement = Ratownictwo Wodne Rzeczpospolitej, 1/2(6), 3–11.
6. Rudenko, R. Improvement of the massage curriculum for the future physical therapists. Proceedings of the 4th EMUNI Higher Education & Research Conference, Slovenia, 2013. (S. 47–52). Slovenia
7. Rudenko, R. (2013). Massazh : navch. posib. Lviv : Multy Art.
8. Rudenko R. Otsinka yakosti zhyttia sportsmeniv z invalidnistiu. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriya 15, Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) : [zb. nauk. pr.]. Kyiv, 5(99)18, 147–150.
9. Rudenko, R., Mahlovanyy, A., Shuyan, O., Prystupa, T. (2015). Physical rehabilitation and thermoregulatory processes in athletes with disabilities. Journal of Physical Education and Sport, 15(4), 730–735.
10. Rudenko R., Hlozhyk I., Guzii O., Prystupa T. (2017). Analysis of Results of Biochemical Indicators of Disabled Athletes in the Dynamics of Physical Therapy Programs. Journal of Physical Education and Sport, 17(3), 2148–2151.

УДК [796.071.2/796.015.1]796.015.59

Саннікова М.В.

кандидат юридичних наук, помічник ректора з юридичних питань,
Харківська державна академія фізичної культури, м. Харків

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

У статті обґрунтовано механізм побудови об'єктивної оцінки рангу кваліфікаційної підготовленості. Для досягнення поставлених цілей у процесі своєї професійної діяльності необхідно вирішувати цілий ряд завдань різного характеру. Це вимагає певної кваліфікації працівників, відповідних знань і досвіду. Сутність рангової класифікації має дві складові: природа універсальності варіативності поведінки та міра обдарованості в обраній спрямованості професійної діяльності.

До «необхідних» умов для здійснення професійної діяльності спортсмена відносяться: психосоматична обдарованість, фізичне здоров'я, рівень обізнаності. До «достатніх» умов відноситься вроджена схильність до специфічного виду професійної діяльності. Для підвищення ефективності професійної діяльності спортсмена необхідно орієнтуватися на закономірності побудови рангової кваліфікації, а також аналізувати ступінь прояву «необхідних» і «достатніх» умов.

Ключові слова: спортсмен, професія, діяльність, кваліфікація, ранг, умови.

Саннікова М.В. Теоретические основы профессиональной деятельности спортсменов. В статье обоснован механизм построения объективной оценки ранга квалификационной подготовленности. Для достижения поставленных целей в процессе своей профессиональной деятельности необходимо решать целый ряд задач различного характера. Это требует определенной квалификации работников, соответствующих знаний и опыта. Сущность ранговой классификации имеет две составляющие: природа универсальности вариативности поведения и степень одаренности в выбранной направленности профессиональной деятельности.

К «необходимым» условиям для осуществления профессиональной деятельности спортсмена относятся: психосоматическая одаренность, физическое здоровье, уровень осведомленности. К «достаточным» условиям относится врожденная склонность к специфическому виду профессиональной деятельности. Для повышения эффективности профессиональной деятельности спортсмена необходимо ориентироваться на закономерности построения ранговой квалификации, а также анализировать степень проявления «необходимых» и «достаточных» условий.

Ключевые слова: спортсмен, профессия, деятельность, квалификация, ранг, условия.

Sannikov M. V. The theoretical basis of the professional activities of athletes. The article substantiates the mechanism for constructing an objective assessment of the rank of qualification readiness. To achieve the goals in the course of their professional activities, it is necessary to solve a number of tasks of various nature. This requires a certain qualification of employees, relevant knowledge and experience. The essence of the rank classification has two components: the nature of the universality of the variability of behavior and the degree of giftedness in the chosen focus of professional activity.

The "necessary" conditions for the professional activity of an athlete include: psychosomatic talent, physical health, level of awareness. The "sufficient" conditions include an innate addiction towards a specific type of professional activity. To increase the effectiveness of an athlete's professional activity in a system of many years of training, it is necessary to focus on the laws of building rank qualifications, as well as to analyze the degree of manifestation of "necessary" and "sufficient" conditions.

Key words: athlete, profession, activity, qualification, rank, conditions.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. Потреба людей у спілкуванні, взаємодії з суспільством породжує певну залежність. Ця залежність, в свою чергу, обумовлює виникнення професій, а також необхідність організації системи контролю такого роду відносин, вираженого у структурі централізованої влади. Виникнення професійної діяльності визначається як природний процес самоорганізації [12].

Історичний розвиток суспільних відносин створив умови для появи численних галузей розподілу праці, що диктувалося виникаючими потребами. Потім сформувався ринок, що забезпечував внутрішній і зовнішній обмін товарами, послугами, з'явилася потреба в найманих працівниках [5]. Тобто різноманітні професії виникали, розвивалися, трансформувалися у різні відгалуження, але всі вони потребують багаторічної підготовки, відбору і ранжування кваліфікаційного рівня відповідної професійної діяльності.

Сфера фізичної культури і спорту не є винятком. З одного боку, останнім часом відзначається зростання інтересу населення до занять фізичною культурою і спортом, що призводить до збільшення чисельності організацій фізкультурно-спортивного профілю, а значить до збільшення чисельності працівників у сфері фізичної культури і спорту. З іншого боку, в умовах постійного зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, стрімко підвищуються вимоги до підготовки висококваліфікованих спортсменів. Цими положеннями і визначається актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що інтерес до вивчення професійної діяльності виник ще за часів Платона і Аристотеля. Фактично все, що характеризує життєздатність індивідів при їх об'єднанні, має зовнішнє

відображення в колективному уявленні відповідних характеристик їх середньостатистичних розподілів [9]. Вони відображають чисельність відповідних індивідуальних критеріїв оцінки, якими виступають показники фізичного розвитку, фізичного і психічного здоров'я та відповідних станів, якісної спрямованості підготовленості, рівень або ранг її прояву. Такий підхід неодноразово обґрунтовувався у роботах Е. Каппа, Є.Г. Лейкіна, А.Ф. Лосєва [4]. Інші автори [5, 10, 12] обґрунтовували ефективність досягнення високого рівня кваліфікації у професійній діяльності на основі складових характеристик паспорту професії або ергограми професії.

Професійна діяльність спортсменів також представляє науковий інтерес у літературі. В окремих роботах авторів С.В. Васильєва [3], М. Козіна [7], Т.А. Михайлової [8], розглядаються особливості професійної діяльності спортсменів, порушуються питання правового регулювання професійної діяльності спортсменів нормами трудового законодавства.

Мета дослідження - обґрунтувати теоретичні основи професійної діяльності спортсменів.

Завдання дослідження: 1) узагальнити закономірності побудови рангової кваліфікації у професійній діяльності; 2) проаналізувати «необхідні» та «достатні» умови для здійснення професійної діяльності спортсменів.

Методи та організація дослідження. Вирішення поставлених мети і завдань дослідження не може бути досягнуто класичними методами, які використовуються в емпіричних дослідженнях, що визначило в даному дослідженні застосування комплексу взаємодоповнюючих наукових методів: аналіз науково-методичної літератури; системний аналіз; метод історизму; метод аналогії, метод математичного моделювання.

За допомогою методу системного аналізу нам вдалося розкрити послідовність дій щодо встановлення структурних зв'язків між компонентами у забезпеченні однакового еквівіального результату функціонування «необхідної умови». Метод історизму дав можливість розглянути виникнення професійної діяльності як природний процес самоорганізації. Застосування методу аналогії досліджуваних закономірностей та методу математичного моделювання дозволили розглянути «необхідні» і «достатні» умови для встановлення філогенетично зумовлених ознак, що забезпечують освоєння професійної спортивної діяльності вищого рівня кваліфікаційної оцінки.

Виклад основного матеріалу дослідження. У Законі України «Про фізичну культуру та спорт» (ст. 1) подано визначення терміну «спортсмен» - це фізична особа, яка систематично займається певним видом (видами) спорту та бере участь у спортивних змаганнях. У ході нашого дослідження встановлено, що принцип професійної діяльності спортсменів, як і у будь-якій іншій діяльності, незалежно від рівня її організації, є незмінним і пов'язаним з трьома незалежними, але взаємозумовленими характеристиками. Саме вони визначають структуру просторового уявлення кінцевого результату їх взаємозумовленого співвідношення. Цими параметрами виступають: рангова значимість важливості діяльності; міра повноти її здійснення; результат діяльності.

Точність такої системи контролю визначається мірою посередності за виконавцем здійснюваної діяльності. Для підвищення рівня необхідної точності контролю за тим, що відбувається, потрібно запровадити рангову оцінку виконаної діяльності за кінцевим еквівіальним результатом. Така рангова оцінка лежить в основі об'єктивної класифікації кваліфікаційного рівня виконуваної професійної діяльності і, ми вважаємо, що може успішно застосовуватися також для оцінки професійної діяльності спортсменів.

Як відомо, паспорт професійної трудової діяльності є для будь-якої професії. У більшості випадків присвоєний або закріплений ранг класифікації фіксується як постійна закріплена характеристика прояву професійної придатності. Насправді ця характеристика схильна до зниження і вимагає свого підтвердження при перериванні професійної діяльності на певний термін або при тривалій професійній напруженості, що особливо притаманно для діяльності висококваліфікованих спортсменів [6]. Це положення звертає увагу на неможливість чіткого, однозначного визначення рангу кваліфікації. У зв'язку з цим, на наш погляд, можна говорити тільки про однаковий еквівіальний кінцевий результат, що передбачає певну результативність або толерантність оцінки. У такій же мірі можна говорити і про толерантність паспортизації професійної трудової діяльності.

Однакова вимірність толерантності оцінки індивідуальної професійної придатності та паспортизації відповідної професійної діяльності дозволяє обґрунтувати механізм побудови об'єктивної оцінки рангу кваліфікаційної підготовленості. Такого роду залежність може бути графічно представлена в ознаковому семантичному просторі, у якому координатними осями виступають вісь рівня складності професійної діяльності та вісь рівня індивідуальної можливості здійснювати професійну діяльність.

На діагоналі, яка виступає шкалою оцінки рівня адекватної відповідності між потребою та можливістю здійснення професійної діяльності, визначено сім рангів, які стоять на відстані один від одного. При такій мірі ранжування рівня кваліфікаційної значущості відзначається експоненціальна залежність між ранговим рівнем і відповідним діапазоном його універсальної варіативності. Якщо визнати, що вищий ранг може бути представлений у числовому вигляді, а початковий ранг - всією сукупністю бажаючих обрати спрямованість певної професійної діяльності, то відповідним чином діапазон варіативності універсальних можливостей при найпростішому уявленні про професію буде властивим всім.

Якщо прийняти умовний розподіл на ранги з кроком ускладнення на $\sqrt{2}\sigma$ від допустимого мінімуму до існуючого максимуму, то четвертий ранг буде відповідати середньому значенню щільності розподілу осіб, які досягли або які здатні засвоїти дану складність професійної діяльності.

Сутність рангової класифікації несе в собі дві складові: природу універсальності варіативності поведінки і міру обдарованості в обраній спрямованості професійної діяльності. Природа універсальності визначається можливістю перестановки складових компонентів зі зміною їх рангової значимості. Чим ширше діапазон зміни кожного компонента і більше число таких компонентів, тим більшим є потенціал універсальності. Звуження діапазону універсальності веде до посилення процесу диференціації функціональної діяльності та з рівня кваліфікації рангу, який відповідає зоні пластичності,

він починає свій активний розвиток. Визначальним чинником рівня розвитку є межа обізнаності або міра засвоєння середовищної взаємодії, що в деяких випадках характеризується як процес «середовищної адаптації».

Вкрай важливим і суттєвим чинником у закономірностях побудови рангової кваліфікації виступають співвідношення значень універсальних можливостей до значення рангу рівня кваліфікації професійної діяльності. Будучи вираженими в однакових одиницях виміру (в частках сигмальних значень), ці співвідношення не мають розмірності. Тому числова послідовність цих значень становить ряд арифметичної прогресії. Відповідні збільшення числових значень цих відношень складають ряд геометричної прогресії [2].

Ця закономірність пов'язує у кожній точці коефіцієнт відношень зменшення універсальності і збільшення показників рангу єдиною експоненційною залежністю. Така взаємозумовленість у тривимірному просторі породжує поверхню. Перетин поверхні у кожній точці значення рангу представлені ділянкою кривої закону нормального розподілу з відповідною точкою її перегину, що представляє зону протікання пластичних відношень. Виступаючи критерієм подібності такого роду відношень, кожний ранг має певну допустиму зону коливань формувальних параметрів, варіація яких зберігає значення величини показника критерію подібності відношень (рис. 2.) вона проектується на криву, що обгинає вершини всіх перетинів, яка представляється експонентною кривою.

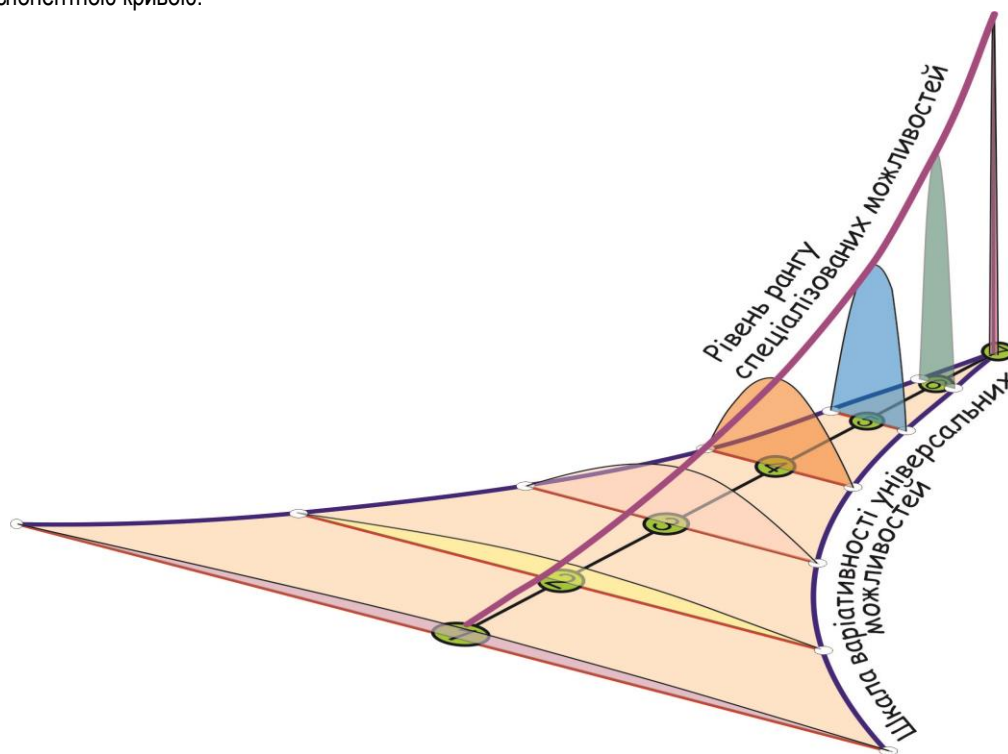


Рис. 1. Графічне представлення в ознаковому семантичному просторі упорядкованого розподілу ранжованого рівня професійної діяльності різної кваліфікації у тривимірному просторі з введеною мірою сигмальної відстані

Установлені закономірності побудови рангової кваліфікації розкривають ряд положень у професійній діяльності спортсменів, як і в будь-якій іншій професійній діяльності. До таких положень належать «необхідні умови», які включають в себе психосоматичну обдарованість, фізичне здоров'я, рівень обізнаності і «достатні умови», які включають в себе вроджену схильність до специфічного виду професійної діяльності. Кожна із зазначених характеристик «необхідних умов» має свою деталізацію механізмів, що становлять їх морфофункціональні основи. У питаннях систематизації «необхідних» умов, необхідних для паспортизації індивідуальних можливостей придатності до професійної діяльності високого рівня, її кваліфікації необхідно виконувати чіткий поділ «необхідних умов» і складових їх морфофункціональних механізмів.

Це залежить від того, що кінцевий результат оцінки професійної придатності завжди виражається величиною прояву зазначених складових характеристик, що може бути однаковим при різній їх дольовій участі. У свою чергу кожна характеристика зі складових «необхідні умови» сама виступає критерієм оцінки свого значення як результат вираження своїх складових на попередньому рівні її організації, де діють умови дольової участі кожного з компонентів у забезпеченні однакового еквівалентного результату функціонування розглянутої «необхідної умови».

Перше порушення цих умов, яке найчастіше зустрічається у побудові оцінки кінцевого результату полягає у тому, що він трактується як сума визначальних «необхідних умов», а друге – полягає у недотриманні поділу рівнів «необхідних умов», до яких вони належать. Дані помилки пов'язані з недостатньою однозначністю смислового значення набору компонентів, що входять у структуру побудови даного явища, обліку результату дольової участі, їх структурно-функціональної взаємодії в його досягненні.

Будь-яке явище, як об'єкт дослідження, визначається набором ознак і масштабом їх вимірювання. Набір ознак представляє довжину ряду послідовно присутніх елементів, які відображають якісну структуру, сутність якої визначається

порядком знаходження цих елементів в їх ранжованому ряді з урахуванням віддаленості їх один від одного. Віддаленість елементів ряду один від одного у структурній побудові рангового ряду входить як самостійний незалежний елемент цієї структури [13]. В якісну характеристику структури ряду входять загальна кількість елементів і кількість знаків цих елементів. Кількість знаків завжди може бути рівною, або меншою від кількості елементів, так як одні й ті ж знаки можуть повторюватися. Елементами, а, отже, і знаками можуть виступати, літери, цифри, цілі слова, або конкретні об'єкти, які в узагальненому варіанті представляють «знак-символ», що входить в структуру ряду і відноситься до одного рівня організаційної структури. Часткова значимість у забезпеченні кінцевого результату є величиною, яка знаходиться між 0 і 1. Ця величина виражає силу прояву знаку або є показником його ступеня. Якщо ступінь вираженості «0», то величина знаку дорівнює «1». Це відповідає початковому значенню відліку або нульовим результатом щодо своєї дихотомії, у шкалі відносин якої «0» відображає рівність напруги між двома взаємозумовленими протилежностями. Ступінь знаку висловлює силу прояву його участі у свою ж присутність.

Якщо середньостатистичний прояв варіації кожної ознаки, за якою ми спостерігаємо, прийняти за умовну одиницю, то вся сукупність ознак на даному рівні їх спільної структурно-функціональної організації будь-якого явища представлятиме початок відліку, щодо якого спостерігається життєздатна спільно-взаємозумовлена варіативність ознак цієї сукупності. Така їх сукупність у полярній системі координат буде представляти окружність як початок відліку пайового значення ознак у забезпеченні рівня життєздатності та специфіки прояву її адаптаційних можливостей, а в лінійній системі – координатну вісь [1].

Довжина шкали вимірювання в одному випадку виражається периметром кола, а в іншому випадку відрізком прямої, який за своєю сутністю висловлює початок відліку в обраній системі вираження результатів і виступає в значенні «0» і в той же час у своїй сукупності відображає середньостатистичний прояв, що виражається «1», як показника відповідного рівня їх взаємозумовленої спільної життєздатної організації. Середньостатистичні стійкі характеристики відображають дискретний характер рівнів розвитку розглянутих «автономних» систем. У цьому поданні кінцевого результату виявляється можливість введення кількісної оцінки такого широко використовуваного показника як універсальна підготовленість. В межах цього показника складові компоненти можуть в рівній мірі змінювати свій порядок черговості в послідовності включення в активну діяльність, що впливає на специфіку якісної характеристики виконуваної діяльності.

У цьому випадку можна говорити про послідовність взаємозумовленої участі однакової сукупності елементів при однаковій силі їх прояву. Однакові зони прояву універсальності у всіх випадках визначаються межами, часом можливої максимальної працездатності найбільш слабого елемента системи до мінімально можливої межі прояву найбільш сильного елемента системи. Це є необхідним для відповідного якісного виконання конкретних різновидів професійної діяльності. У своїй сукупності розглянуті характеристики представляють аналіз прояву «необхідних умов» для здійснення професійної діяльності. Вони притаманні і необхідні для будь-якого виду спорту і професійної діяльності в цілому.

Однак специфіка виду професійної діяльності визначається рівнем прояву «достатніх умов» для забезпечення високого рівня прояву якісної специфіки виконуваної діяльності. «Достатні» умови визначаються специфікою співвідношення наявності фізичних якостей і кінематичних характеристик структури соматотипу найбільш адекватним для даного виду професійної діяльності. Саме ці характеристики складають паспорт професії або професіограму. Використовуваний в даний час термін «ергограма професії» не є синонімом поняття професіограми, так як становить лише часткову її характеристику [10].

Міра відповідності «достатніх умов» індивіда професіограмі конкретного виду обраної спортивної діяльності при наявності відповідного рівня «необхідних умов» забезпечує досягнення адекватного рівня професійної кваліфікації. Зазначені можливості ефективного досягнення високого рівня кваліфікації у професійній діяльності у повній мірі реалізуються тільки в умовах її затребуваності. Це визначається потребою соціального середовища, що здійснює природний відбір. Соціальне середовище як сукупність взаємозумовлених спільних відносин, які доповнюють один одного і породжують структуру впорядкованої правової діяльності, регульованою державною політикою, має такі ж принципи їх побудови, які визначаються «необхідними» і «достатніми» умовами.

Тому інтегральний показник кінцевого результату визначається як добуток критерію ефективності індивідуальних можливостей, помножених на критерій сприятливості затребуваності соціальних умов. Критерій затребуваності соціальних умов, що забезпечують розвиток професійної спортивної діяльності, також характеризується «необхідними умовами», до яких відносяться економічні умови, соціальні і фізичні умови. У цій тріаді фізичні умови представляють повний комплект критерію подібності поєднання «необхідних» і «достатніх» умов індивідуальних можливостей прояву відповідного рівня кваліфікації професійної діяльності.

До «достатніх» умов середовищного відбору та подання можливостей реалізації індивідуальних здібностей відносяться: видовищна, комунікативна, рекламна, оздоровча, виховна та освітня функції. Фактично зазначені функції відносяться до духовної сфери і притаманні будь-якому різновиду професійної діяльності, розвитку якої визначається відповідним соціально-економічним державним устроєм.

Висновок. Виявлено, що професійній діяльності спортсменів, як і будь-якій іншій професійній діяльності, властиві закономірності побудови рангової кваліфікації. Встановлено, що у процесі здійснення професійної діяльності спортсменів проявляються «необхідні умови», які включають в себе психосоматичну обдарованість, фізичне здоров'я, рівень обізнаності і «достатні умови», які включають в себе вроджену схильність до специфічного виду професійної діяльності.

Перспективами подальших розвідок у цьому напрямку можуть бути спрямовані на вирішення проблеми підвищення ефективності професійної діяльності фахівців сфери фізичної культури і спорту різних рангів кваліфікаційної підготовленості.

Література

- 1.Александрова Н. В. История математических терминов, понятий, обозначений: словарь-справочник / Н. В. Александрова. — 3-е изд., испр. — М.: ЛКИ, 2008. — 248 с.
- 2.Ашанин В. С, Пугач Я. И. Построение семантических пространств для описания психологической деятельности человека в экстремальных условиях: учебное пособие / В. С. Ашанин, Я. И. Пугач. — Харьков : ХГАФК, 2014. — 88 с.
- 3.Васильев С. В. Особенности трудового договора профессиональных спортсменов и рассмотрение споров в области профессионального спорта : автореф. дис. на соиск. уч. степени канд. юрид. наук : спец. 12.00.05 «Трудовое право, право социального обеспечения» / Васильев Сергей Викторович; Московский государственный университет им. М.В. Ломоносова. — М., 2006. — 26 с.
- 4.Губский Е., Кораблева Г., Лутченко В. Философский энциклопедический словарь / Е. Губский, Г. Кораблева, В. Лутченко. — М.: Инфра-М, 2005. — 576 с.
- 5.Дружиллов С. А. Концептуальная модель профессиональной деятельности как психологическая детерминанта профессионализма человека / С. А. Дружиллов // Вестник Балтийской педагогической академии. — 2002. — Вып. 48. — С. 46-50.
- 6.Друзь В. А, Нихад Абдулвахид Длшад. Особенности поэтапного отбора и прогнозирования успешности спортсменов в многолетнем процессе их подготовки / В. А. Друзь, А. Д. Нихад // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, Серія № 15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту. — 2017. — № 4 (85). — С. 57-62.
- 7.Козіна М. Професійна діяльність спортсменів як об'єкт правового регулювання нормами трудового законодавства / М. Козіна // Публічне право. — 2012. — № 4 (8). — С. 424 — 429.
- 8.Михайлова Т. А. Особенности профессиональной деятельности спортсменов: социологический анализ. Профессиональная спортивная деятельность как объектно-предметная область социологического исследования / Т. А. Михайлова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. — 2015. — Том.3 — № 11. — С. 100 — 102.
- 9.Морено Якоб Леви. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе : пер. с англ. / Я. Л. Морено. — М. : Академический проект, 2001. — 315 с.
10. Мунипов В. М., Зинченко В. П. Эргономика: учебник / В.М. Мунипов, В.П. Зинченко. — М. : Логос, 2001. — 356 с.
11. Пиотровский Р. Г. Синергетика: исходные положения, первые результаты, перспективы / Р. Г. Пиотровский . — Санкт-Петербург : Филологический факультет СПбГУ, 2006. — 160 с.
12. Психологія професійної діяльності і спілкування / за ред. Л. Е. Орбан-Лембрика, Д. М. Гриджука. — К. : Преса України, 1997. — 192 с.
13. Шаталкин А. И. Таксономия: Основания, принципы и правила. — М. : Товарищество научных изданий КМК, 2012. — 600 с.

References

- 1.Ashanin, V. S, Pugach, Ya. I. (2014), Building semantic spaces to describe a person's psychological activity under extreme conditions: uchebnoe posobie. Harkov: HGAFK, 88 p. (in Rus.).
- 2.Moreno, Yakob Levi (2001), Sociometry: Experimental Method and Social Science: per. s angl. M. : Akademicheskii projekt, 315 p. (in Rus.).
- 3.Vasilev, S. V. (2006), Features of the employment contract of professional athletes and the consideration of disputes in the field of professional sports: avtoref. dis. na soisk. uch. stepenya kand. yurid. nauk : spets. 12.00.05 «Trudovoe pravo, pravo sotsialnogo obespecheniya». Moskovskiy gosudarstvennyiy universitet im. M.V. Lomonosova. M., 26 p. (in Rus.).
- 4.Druzhilov, S.A. (2002), "The conceptual model of professional activity as a psychological determinant of human professionalism", Vestnik Baltiyskoy pedagogicheskoy akademii. No. 48, pp. 46-50. (in Rus.).
- 5.Druz V. A, Nihad Abdulwahid Dlashad (2017), "Features of the phased selection and prediction of the success of athletes in the long-term process of their preparation", Naukoviy chasopis Natsionalnogo pedagogichnogo universitetu Imeni M.P. Dragomanova, Seriya 15 Naukovo-pedagogichni problemi flzichnoyi kulturi i sportu. No. 4 (85), pp. 57-62. (in Rus.).
- 6.Munipov, V. M., Zinchenko, V. P. (2001), Ergonomics, Moskva, 356 p. (in Rus.).
- 7.Gubskiy, E., Korableva, G., Lutchenko, V. (2005), Philosophical encyclopedic dictionary. M.: Infra-M, 576 p. (in Rus.).
- 8.Kozina, M. (2012), "Professional activity of athletes as an object of legal regulation of norms of labor legislation", Publichne pravo. No. 4 (8), pp. 424 — 429 (in Ukr.).
- 9.Mihaylova, T.A. (2015), " Features of professional activity of athletes: a sociological analysis. Professional sports activity as an object-subject area of sociological research", Gumanitarnyye, sotsialno-ekonomicheskie i obschestvennyie nauki, Tom.3, No 11, pp. 100 — 102. (in Russ.).
10. Piotrovskiy, R.G. (2006), Lingvisticheskaya sinergetika: ishodnyie polozheniya, pervyye rezultaty, perspektivy [Linguistic synergy: initial positions, first results, prospects], Sankt-Peterburg: Filologicheskii fakultet SPbGU, 160 p. (in Russ.).
11. Aleksandrova, N.V. (2008), The history of mathematical terms, concepts, designations: a reference dictionary, 3-e izd., ispr., M.: LKI, 248 p. (in Russ.).
12. Psychology of professional activity and communication, (1997), za red. L.E. Orban-Lembryka, D. M. Hrydzhuka, K. : Presa Ukrainy, 192 p. (in Ukr.).
13. Shatalkin, A.I. (2012), Taxonomy: Foundations, principles and rules, Moskva, Tovarischestvo nauchnyih izdaniy KMK, 600 p. (in Russ.).

УДК: 796.355.233

Соловей О.М.,
к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, м. Дніпро
Богуславський В.В.,
к.ю.н., майор поліції, завідувач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Бардін Є. В.,
підполковник поліції, старший викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Білан Д. А.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро
Шеверун В. С.,
викладач кафедри спеціальної фізичної підготовки
Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ, м. Дніпро

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ КУРСАНТІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СПОРТИВНИХ ІГОР

У статті розкриваються особливості розвитку фізичних якостей курсантів на практичних заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. Відмічаються різні аспекти використання засобів спортивних ігор, як домінуючі моделі заняття з фізичної підготовки курсантів, проведено аналіз динаміки показників і підсумки тестування їх рівня фізичної підготовленості. При побудові занять з фізичної підготовки відмічається поступове збільшення навантажень, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму. В експериментальній групі відбулися достовірні позитивні покращення одержаних результатів. Дані методичні рекомендації по організації занять з фізичної підготовки.

Ключові слова: курсанти, фізична підготовленість, засоби спортивних ігор, тестування, фізичні якості.

Соловей А.М., Богуславський В.В., Бардин Е. В., Билан Д. А., Шеверун В. С. **Методические приемы повышения уровня физической подготовленности курсантов на основе использования средств спортивных игр.** В статье раскрываются особенности развития физических качеств курсантов на практических занятиях по специальной физической подготовке. Отмечаются разные аспекты использования средств спортивных игр, как доминантные модели занятия по физической подготовке курсантов, проведен анализ динамики показателей и итоги тестирования их уровня физической подготовленности. При построении занятий по физической подготовке отмечается постепенное увеличение нагрузок, которое обеспечивает соответствие между функциональными возможностями организма. В экспериментальной группе состоялись достоверные позитивные улучшения полученных результатов. Данные методические рекомендации по организации занятий по физической подготовке.

Ключевые слова: курсанты, физическая подготовленность, средства спортивных игр, тестирования, физические качества.

Solovey O., Bohuslavs'kyi V., Bardyn E., Bylan D., Sheverun V. **Methodical receptions of increase of level of physical preparedness of students on the basis of the use of facilities of sport games.** In the article the features of development of physical qualities of students open up on practical employments after the special physical preparation. The different aspects of the use of facilities of sport games are marked, as dominant models employments after physical preparation of students, the analysis of dynamics of indexes and results of testing of their level of physical preparedness are conducted. At the construction of employments after physical preparation the gradual increase of loading, that provides accordance between functional possibilities of organism, is marked. The reliable positive improvements of the got results took place in an experimental group. These methodical recommendations are for organizations of employments after physical preparation.

Keywords: students, physical preparedness, facilities of sport games, testing, physical qualities.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Професійна діяльність співробітників МВС пов'язана з високим ризиком, як психологічним (професійна деформація, психологічна дестабілізація, під впливом емоційно-психологічних перевантажень), так і фізичним (небезпека для здоров'я і життя) [1, 2, 3].

Проблема підготовки кваліфікованих кадрів в органах внутрішніх справ була і є однією з найважливіших. Професійна діяльність працівників МВС, разом із спеціальними знаннями, уміннями вимагає високого рівня розвитку фізичних якостей. Тому при вступі до спеціалізованого вузу перевіряється не лише рівень теоретичних знань абітурієнтів, але і їх загальна фізична підготовленість. Рівень фізичної підготовленості випускників загальноосвітніх шкіл і абітурієнтів, що поступають на факультети університету внутрішніх справ, останнім часом істотно знизився. Це є серйозним бар'єром при вступі і негативно позначається на якості навчання у вищих навчальних закладах. Аналіз джерел про рівень здоров'я

і фізичного розвитку абітурієнтів свідчить про стійку тенденцію зниження рівня здоров'я підростаючого покоління [4, 5, 7].

Дослідження виконано згідно з тематичним планом наукових досліджень Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту на 2016-2020 рр. за темою «Науково-теоретичні засади вдосконалення процесу фізичного виховання різних груп населення», номер державної реєстрації 0116U003010.

Відповідно до Закону України "Про освіту" питання про стан здоров'я школярів відноситься до пріоритетних напрямів державної політики у сфері освіти і підкреслюється значущість проблеми збереження і зміцнення здоров'я підростаючого покоління і роль при цьому освітніх установ [6].

Але існуючі способи вирішення цієї проблеми малоефективні, що примушує дослідників шукати нові шляхи, що дозволяють значно підвищити рівень розвитку рухових якостей школярів, і зокрема абітурієнтів при вступі до спеціальних навчальних закладів.

Крім того, було встановлено, що фізична підготовка є ефективним засобом профілактики несприятливої дії різних чинників військово-професійної і навчальної діяльності курсантів. Проте практика показує, що рівень фізичної підготовленості і розумової працездатності курсантів залишаються низькими і не відповідають сучасним вимогам. Тому потрібний пошук ефективних підходів до проведення фізичної підготовки, спрямований на покращення їх фізичної і розумової працездатності [5, 8].

Фізична підготовка як навчальна дисципліна є компонентом цілісного розвитку особистості. Це складова загальної культури та професійної підготовки курсантів, невід'ємна частина освітнього процесу, значущість якої полягає в гармонізації духовних і фізичних сил, формуванні таких цінностей, як здоров'я, фізичний розвиток, досконалість і психічна стійкість [5, 9].

Заняття з фізичної підготовки спрямовані на виконання таких освітніх завдань: забезпечити раціональне формування індивідуального фонду необхідних рухових знань, умінь і навичок, довести їх до належного рівня досконалості; навчити кожного застосовувати набуті знання та навички в повсякденному житті з метою самовдосконалення [10, 11].

В той же час, аналіз методичного забезпечення, а саме підручників, навчально-методичних посібників, методичних розробок, свідчить про недостатню розробленість конкретних методик по спеціальній фізичній підготовці. Це, з одного боку, негативним чином позначається на розвитку таких необхідних для курсантів морально-психологічних якостей, як – сміливість, рішучість, впевненість у своїх силах, з іншої – не дозволяє реалізувати в подальшій професійній діяльності напрацьований на практичних заняттях техніко-тактичний і фізичний потенціал. Тобто відсутність цих методик не забезпечує інтеграцію фізичної, техніко-тактичної і психологічної підготовленості в стан готовності курсантів або співробітників до ефективних дій в реальних умовах [11, 12]. Високий рівень вимог до фізичної підготовленості курсантів припускає наявність додаткового етапу підвищення їх фізичної підготовленості під час навчального процесу в університеті [8, 10].

Усе це вимагає зміни в методичних підходах на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки. І рішення це бачиться, зокрема, в ширшому використанні різних засобів професійно-прикладної фізичної підготовки і, особливо, використання засобів спортивних ігор. Такий підхід ще не знайшов широкого застосування, хоча необхідність його впровадження вже назріла. Це і визначає актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної підготовленості курсантів університету внутрішніх справ на основі використання засобів спортивних ігор на заняттях зі спеціальної фізичної підготовки.

Для досягнення мети і вирішення поставлених завдань використовувалися наступні **методи** дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розвитку і вдосконалення фізичних якостей і, при цьому, оптимального формування фізичних навантажень, важливе значення у процесі фізичної підготовки мають відомості про фізичну підготовленість курсантів.

В дослідженнях приймали участь курсанти першого курсу факультету підготовки фахівців для підрозділів кримінальної поліції у кількості 60 осіб.

Підвищення рівня фізичної підготовленості вимагає пошуку і використання найбільш ефективних засобів підготовки, що застосовуються в різних структурних утвореннях з урахуванням кваліфікації та умов проведення навчально процесу.

Педагогічні тестування рівня фізичної підготовленості курсантів, які навчалися за традиційною програмою протягом першого навчального семестру, відзначалися як середній та нижче середнього рівня підготовленості за показниками бігу на 30 м, підтягування на поперечині, згинанні і розгинанні рук в упорі лежачі за 30 с, підніманні і опусканні прямих ніг з вису на поперечині, стрибку у довжину з місця та в кросовому бігу на 3000 м, ударів кулаками по мішку за 5 с.

Велике значення при побудові занять з фізичної підготовки має поступове збільшення навантажень, що забезпечує відповідність між функціональними можливостями організму курсантів і пропонованими до нього вимогами.

Для проведення формувального експерименту, у якому перевірено ефективність розробленої структури та змісту занять з фізичної підготовки, за результатами вихідного тестування рухових якостей було сформовано контрольну і експериментальну групи по 30 курсантів в кожній, результати яких суттєво не відрізнялись ($p > 0,05$).

В контрольній групі навчальний процес здійснювався за існуючою програмою.

В експериментальній групі у змісті фізичної підготовки використовувалися найбільш ефективні засоби

спортивних ігор для вирішення поставлених завдань протягом другого навчального семестру.

Зайняття з використанням засобів спортивних ігор у експериментальній групі будувалися так, щоб була можливість розширити межі адаптації настільки, наскільки дозволяють функції і працездатність організму. Обґрунтованість і ефективність функціональних рухів мали таку значущість, що зайняття без них є зовсім невинуватим. Тому включення значної кількості різноманітних засобів спортивних ігор були складовою домінантою моделі заняття з фізичної підготовки курсантів.

Для того, щоб підвищити рівень фізичної підготовленості курсантів, ми розробили графік заняття, який дозволяв використовувати засоби спортивних ігор з найбільшою ефективністю при високій інтенсивності. Цей тип занять був побудований так, що забезпечував широкий і змінний стимул за деякими параметрами впродовж всіх занять на тиждень протягом другого семестру.

Зміст заняття складається з трьох різних типів моделей: А – загально-розвиваючі вправи (ЗРВ) і гімнастичні вправи (загально-розвиваючі вправи і вправи із особистою масою тіла: розвиток спритності і гнучкості); Б – робота з обтяженнями (тренажери, гирі, гантелі: розвиток сили, силової витривалості); В – засоби спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, настільний теніс: розвиток спритності, швидкості, швидкісно-силових здібностей, витривалості). При проведенні групових занять використовували диференційний підхід до курсантів із різним рівнем фізичної підготовленості при виконанні засобів спортивних ігор.

Для спрямованого впливу на організм курсантів нами використовувалися такі засоби спортивних ігор і методи їх виконання, які активізують м'язову діяльність і розвивають м'язи, стимулюють в цих м'язах та інших компонентах функціональної системи розгортання механізмів пристосування, аналогічних з тим, які необхідні в спеціальній професійній діяльності.

Практична діяльність курсантів свідчить, що від міри розвитку швидкості, вибухової сили, спритності, витривалості, гнучкості залежить якість освоєння бойових прийомів боротьби для їх використання в екстремальній обстановці, а відповідно, і результат будь-якої операції по припиненню злочинних дій.

Проведене в кінці другого семестру (по закінченню першого курсу навчання) тестування рухових якостей курсантів контрольної і експериментальної груп виявило суттєву різницю між результатами тестів.

Так, отримані результати показників, які потребували прояву швидкісних здібностей, силових якостей верхніх та нижніх кінцівок і тулуба, а також тестів, які визначають швидкісно – силові здібності, значно вищі в експериментальній групі.

Якщо на початку досліджень статистично достовірної різниці в показниках бігу на 30 м, підтягування на поперечині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 30 с, підніманні і опусканні прямих ніг з вису на поперечині, стрибку у довжину з місця, в кросовому бігу на 3000 м та ударів кулаками по мішку за 5 с між групами майже не існувало, то наприкінці вони мають суттєву різницю. В експериментальній групі по закінченню другого семестру середній результат в бігу на 30 м склав 4,1 с в контрольній 4,6 с ($p < 0,05$), в підтягуванні на поперечині склав 10,5 разів в той час, як в контрольній 8,4 рази ($p < 0,01$), в згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи за 30 с 26,6 разів проти 21,1 ($p < 0,05$) контрольної, піднімання й опускання прямих ніг з вису на поперечині відповідно 14,8 та 12,3 разів ($p < 0,05$), стрибку у довжину з місця 228,7 та 206,4 см ($p < 0,05$), кросовому бігу на 3000 м 668,1 та 678,2 с ($p < 0,05$), ударів кулаками по мішку за 5 с відповідно 13,4 та 9,8 разів ($p < 0,05$).

При організації і проведенні педагогічного експерименту нашим завданням було добитися розвитку фізичних якостей курсантів в кращу сторону. Одним з важливих результатів експериментальної роботи стало те, що в експериментальній групі спостерігалось достовірне ($p < 0,05$) покращення середніх показників фізичної підготовленості, тоді як в контрольній групі була намічена тенденція до їх покращення або залишалися на початковому рівні в окремих вправах.

Тобто програма, що застосовувалась в експериментальній групі і передбачала вирішення головного завдання протягом другого семестру – підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, дозволила його вирішити в більшій мірі ніж в контрольній.

Відносно високі результати фізичної підготовленості в експериментальній групі були досягнуті завдяки систематичному і регулярному використанню засобів спортивних ігор, які були спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, на підвищення загального рівня фізичної підготовленості курсантів.

Висновки. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, що в сучасних умовах значення фізичної підготовки для курсантів різних спеціальностей не знижує, а підвищує їх працездатність, а в деяких випадках тільки вона може компенсувати недолік їх рухової активності і зменшення ефекту тренувального впливу професійної діяльності, яка відбувається переважно в гіподинамічному режимі.

Аналіз педагогічного експерименту свідчить про те, що за час навчання курсантів в університеті в другому семестрі в контрольній і експериментальній групах відбулися істотні позитивні зрушення, які в експериментальній групі по більшості показників достовірно ($p < 0,05$) перевершували результати контрольної.

Результати дослідження дозволяють рекомендувати розроблену експериментальну методику побудови навчальних занять з фізичної підготовки з використання засобів спортивних ігор для широкого впровадження в практику як у спеціальних вищих навчальних закладах для курсантів, так і в період майбутньої професійної діяльності.

Подальших наукових пошуків потребують питання щодо розробки комп'ютерних програм для оптимізації професійно-прикладної фізичної підготовки курсантів університетів.

Література

- 1.Ануфрієв М.І., Бутов С.Є. та ін. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. - К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. - 338 с.
- 2.Бутов С. Є. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ : навч. посіб. / за заг. ред. Я. Ю. Кондратьєва та Є. М. Моїсєєва. - Київ : Нац. акад. внутр. справ України, 2003. 338 с.
- 3.Москаленко Н., Гонтаровська Н. Система заходів з формування знань основ здорового способу життя у загальноосвітніх навчальних закладах. Спортивний вісник Придніпров'я. 2008. № 1. С. 28-32.
- 4.Кудрявцев М.Д., Копылов Ю.А., Кузьмин В.А., Ионов Е.Н., Ермакова Т.С. Личностно ориентированная система укрепления физического, психического и социально-нравственного здоровья студентов. Физическое воспитание студентов. 2016. № 3. С. 43-52.
- 5.Ільченко С.С. Рухова активність як основа фізичного здоров'я людини. Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції. Умань: ВПЦ "Візаві", 2014. С. 31-36.
- 6.Закону України "Про освіту" від 05.09.2017.
- 7.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання [підручник]. Київ. Олімпійська література. 2008. Том 1. 390 с.
- 8.Кудрявцев М.Д., Гасков А.В., Кузьмин В.А., Ермаков С.С. Успешность развития общих и специальных физических качеств на различных стадиях подготовки боксеров – студентов [Текст]. Физическое воспитание студентов. 2016. № 1. С. 4-12.
- 9.Сергієнко Ю. П. Спеціальна фізична підготовка у системі професійного навчання фахівців податкової міліції: автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Харків, 2005. 19 с.
10. Чередниченко І.А., Тищенко В.А. Эффективность комплексного использования разных видов физических упражнений в повышении уровня физической подготовленности студентов 18-19 лет. Вісник Запорізького національного університету: Фізичне виховання і спорт. 2016. №1. С. 63-72.
11. Кочергин, А. Н. Интеграция технико-тактической, физической и психологической подготовки к рукопашному бою: автореферат кандидат педагогических наук, СПб. 2011. 22 с.
12. Орлов, А.И. Факторы, определяющие высокую эффективность физической подготовки курсантов пограничного вуза для эффективного выполнения боевых задач в условиях горной местности. Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2013. № 9 (103). С. 123-126.

Reference

- 1.Anufriyev M.I., Butov S.Ye. ta in (2003), Osnovy` special`noyi fizy`chnoyi pidgotovky` pracivny`kiv organiv vnutrishnix sprav: Navch. posibny`k / Zag. red. Ya.Yu. Kondrat`yeva ta Ye.M. Moiseyeva. - K.: Nacional`na akademiya vnutrishnix sprav Ukrainy`, 338 s.
- 2.Butov S. Ye. (2003), Osnovy spetsial'noyi fizychnoyi pidhotovky pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav : navch. posib. / za zah. red. Ya. Yu. Kondrat'yeva ta Ye. M. Moiseyeva. - Kyiv : Nats. akad. vnutr. sprav Ukrainy, 338 s.
- 3.Moskalenko N., Gontarov's'ka N. (2008), Sy`stema zahodiv z formuvannya znan` osnov zdorovogo sposobu zhy`ttya u zagal`noosvitnix navchal`ny`x zakladax. Sporty`vny`j visny`k Pry`dniprov`ya. № 1. S. 28-32.
- 4.Kudryavcev M.D., Kopylov Yu.A., Kuz'my'n V.A., Y`onova E.N., Ermakova T.S. (2016), Ly`chnostno ory`enty`rovannaya sy`stema ukrepleny`ya fy`zy`cheskogo, psy`xy`cheskogo y` socy`al`no-nravstvennogo zdorov`ya studentov. Fy`zy`cheskoe vospy`tany`e studentov. № 3. S. 43-52.
- 5.Il`chenko S.S. (2014), Ruxova akty`vnist` yak osnova fizy`chnogo zdorov`ya lyudy`ny`. Materialy` II Vseukrayins`koyi naukovo-prakty`chnoyi internet-konferenciyi. Uman`: VPCz "Vizavi", S. 31-36.
- 6.Zakonu Ukrainy (2017), ""Pro osvitu".
- 7.Kruevy`ch T.Yu. (2008), Teoriya i metody`ka fizy`chnogo vy`hovannya [pidruchny`k]. Kyiv. Olimpijs`ka literatura. Tom 1. 390 s.
- 8.Kudryavcev M.D., Gas`kov A.V., Kuz`my`n V.A., Ermakov S.S. (2016), Uspeshnost` razvy`ty`ya obshhy`x y`specy`al`ny`x fy`zy`chesky`x kachestv na razly`chny`x stady`yax podgotovky` bokserov – studentov [Tekst]. Fy`zy`cheskoe vospy`tany`e studentov. №1. S. 4-12.
- 9.Sergiyenko Yu. P. (2005), Special`na fizy`chna pidgotovka u sy`stemi profesijnogo navchannya faxivciv podatkovoyi miliciji: avtoref. dy`s. ... kand. nauk. z fiz. vy`hovannya i sportu : 24.00.02. Xarkiv, 19 s.
10. Cheredny`chenko Y`.A., Ty`shhenko V.A. (2016), Efekty`vnost` kompleksnogo y`spol`zovany`ya razny`x vy`dov fy`zy`chesky`x uprazhneny`j v povysheny`y` urovnya fy`zy`cheskoj podgotovlennosti` studentov 18-19 let. Visny`k Zaporiz`kogo nacional`nogo universy`tetu: Fyzy`chne vy`hovannya i sport. №1. S. 63-72.
11. Kochergy`n, A. N. (2011), Y`ntegracy`ya texny`ko-takty`cheskoj, fy`zy`cheskoj y` psy`xology`cheskoj podgotovky` k rukopashnomu boyu: avtoreferat kandy`dat pedagogy`chesky`x nauk, SPb. 22 s.
12. Orlov, A.Y`. (2013), Faktory, opredelyayushhy`e vysokuyu efekty`vnost` fy`zy`cheskoj podgotovky` kursantov pograny`chnogo vuza dlya efekty`vnogo vy`polneny`ya boevy`x zadach v uslovy`yax gornoj mestnosti`. Uchenye zapysky` uny`versy`teta y`meny` P.F. Lesgafta. № 9 (103). S. 123-126.

УДК 796.011.3:373.62

Стадник В.В.,
кандидат фіз.-вих., доцент
Боровик Ю.І.,
старший викладач
Смирнова Л.М.,
старший викладач
Зелікова Т.І.,
старший викладач
Куспиш О.В.
викладач

Національний університет «Львівська політехніка»

ІННОВАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ФОРМАХ

У статті розглянуто питання фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах. Науковим пошуком виявлено та обґрунтовано інноваційні основи підвищення ефекту цього процесу у термін навчання у закладах вищої освіти. Запропоновані розробки з урахуванням викликів часу, скеровані на модернізацію фізичного виховання у заняттях у позааудиторний час. За результатами розвідки виокремлено: інтерактивні технології фізичного виховання, оптимізація процесу, особистісно зорієнтований підхід, використання індивідуалізації та диференціації у заняттях, індивідуального вибору видів фізичної активності, організацію фізкультурно-оздоровчих масових заходів за участю студентів у вільний від навчання час. Вважаймо, що втілення запропонованих новацій у практичну діяльність сприятиме успішному фізичному вихованню студентів у позаакадемічних формах занять.

Ключові слова: студент, фізичне виховання, позаакадемічна форма, інновації, ефективність.

Стадник В.В., Боровик Ю.І., Смирнова Л.М., Зелікова Т.І., Куспиш О.В. Инновации по повышению эффекта физического воспитания студентов во внеакадемических формах. В статье рассмотрены вопросы физического воспитания студентов во внеакадемических формах. Научным поиском обнаружено и обоснованно инновационные основы повышения эффекта этого процесса во время обучения в учреждениях высшего образования. Предложенные разработки, с учетом вызовов времени, направленные на модернизацию физического воспитания в занятиях во внеакадемическое время. По результатам разведки выделены: интерактивные технологии физического воспитания, оптимизация процесса, личностно ориентированный подход, использование индивидуализации и дифференциации в занятиях, индивидуального выбора видов физической активности, организацию физкультурно-оздоровительных массовых мероприятий с участием студентов в свободное от учебы время. Воплощение предложенных новаций в практическую деятельность будет способствовать успешному физическому воспитанию студентов во внеакадемических формах занятий.

Ключевые слова: студент, физическое воспитание, внеакадемическая форма, инновации, эффективность.

Stadnik V., Borovik Yu., Smirnova L., Zelikova T., Kuspish A. Innovations to improve the effect of extra-curriculum activities for universities students physical education. The global technological development necessitates significant changes in all aspects of the organization of physical education, which is defined as a possible direction for improving the quality and efficiency of this process in universities, in line with the advancement of time. A modernization of classes in non-academic forms fits into the general strategy of improving the quality of physical education, aimed at satisfying the needs of students is considered. The purpose of the work is to identify and substantiate innovative bases for increasing the effect of extra-curriculum activities for universities students physical education. Methods of research: theoretical analysis, systematization, comparison of different views on the problem under study, generalization of data of scientific-methodical and special literature. We proving the necessity of mastering innovations and introducing innovations into extra-curriculum activities for universities students physical education, note that we do not consider individual innovations as individual improvements. The innovations include innovations in which the integrated use of information and communication technologies and the restructuring of practice are implemented to improve its efficiency, let us suppose that in our case. the directions of innovative activity in physical education of students in non-academic forms, the implementation of which in practical activity will contribute to their success. Among them: interactive technologies of physical education, optimization, personally oriented approach, priority use of individualization and differentiation in classes, individual choice of types of physical activity, physical culture and health mass events with the involvement of active participation of students and organic synthesis of their elements we are distinguish.

Key words: student, physical education, extra-curriculum activities, innovations, efficiency.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Визначальними ознаками сучасного фізичного виховання у закладах вищої освіти (ЗВО) є потужні інноваційні та інформаційні процеси [5]. Конкурентоспроможність національної системи освіти у європейському і світовому просторі має забезпечуватись високою

якістю підготовки випускників ЗВО [1]. Модернізація системи фізичного виховання студентів на сучасному етапі потребує переосмислення та залучення національного й зарубіжного досвіду в процесі його організації, а також упровадження у практику інновацій [4].

У законі «Про вищу освіту» (2014) [2] наголошено на необхідності модернізації освітніх заходів у ЗВО на основі інноваційного підходу. В умовах модернізації, на основі адаптації передового світового досвіду до сучасних українських економічних, суспільно-політичних та соціокультурних умов, інноваційна реорганізація фізичного виховання у вищій освіті набуває особливої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У відповідності із поступом часу, глобальний розвиток технологій зумовлює необхідність суттєвих змін усіх аспектів організації фізичного виховання, що визначено як можливий напрям підвищення якості і ефективності цього процесу у ЗВО [1, 4, 5]. Обґрунтовано, що одним із пріоритетних завдань галузі є необхідність сучасної модернізації, упровадження інноваційних підходів та новітніх технологій організації і методики фізичного виховання у позаакадемічних формах. Останнє розглядається фахівцями у якості важливого резерву забезпечення якості фізичного виховання студентів [1,3,4].

Пошук інноваційних підходів задля модернізації процесу фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах та вдосконалення його методичних основ продиктовані часом. Доведено [1, 2, 5], що модернізація занять у позаакадемічних формах вписується у загальну стратегію підвищення якості фізичного виховання, скерованої на задоволення потреб студентства, а, відтак суспільства і держави.

Розвідки ефективних способів підвищення якості фізичного виховання студентів в усіх можливих формах його реалізації постійно розширюється. З урахуванням того, що нині інновації у педагогіці набувають статусу галузі знань у системі педагогічної науки [1, 4], вважаємо, що одним із перспективних напрямів у цьому керунку є розроблення та практична реалізація нових інноваційних високоефективних технологій фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Мета роботи – виявлення та обґрунтування інноваційних основ підвищення ефекту фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння різних поглядів на досліджувану проблему, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Накопичений досвід різних освітніх інновацій у педагогічній науці, теорії й практиці фізичного виховання є вагомим внеском у навчальні технології сучасного ЗВО, а також підґрунтям для узагальнення отриманих результатів та розроблення на цій основі сучасних інноваційних технологій дисципліни [6]. Істотно посилюється процес інформатизації фізичного виховання, що створює нові можливості упровадження нових засобів у цей процес. Вважається, що новітні технології дають реальну можливість значно підвищити його ефективність [1, 4].

Сучасні реалії модернізації освіти детермінують зміни всієї системи фізичного виховання й підвищує вимоги до організації його у позаакадемічних формах. Це зумовлює необхідність пошуку нових, ефективніших модифікаційних підходів – інноваційних педагогічних технологій [2]. Розгляд сутнісних ознак інноваційних педагогічних технологій потребує конкретизації ключового поняття «інновація». «Інновація» означає оновлення, зміну, введення нового [1]. У педагогічній інтерпретації воно передбачає нововведення для поліпшення ходу і результатів навчального процесу. Зокрема [5] інновації розглядаються на кшталт змін елементів основних процесів в освіті з метою їхньої раціоналізації, модернізації й евристичного рішення, які можуть бути впроваджені в педагогічний процес.

Відтак, інновації передбачають знаходження способу вирішення існуючих педагогічних проблем, а саме форм, методів, засобів для вирішення педагогічних завдань, що приводить до принципового оновлення фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах або суттєвого поліпшення її складових елементів.

Таким чином, з приводу упровадження інновацій в контексті нашого дослідження, з одного боку – ідеї, підходи, методи, технології, які дотепер не використовувались. З іншого – комплекс елементів чи окремі елементи педагогічного процесу, які мають прогресивний початок щодо формування нововведень у системі [5], що забезпечує ефективність розв'язання завдань фізичного виховання у позаакадемічних формах в ході змін.

Нині процес модернізації в освіті і вихованні є еволюційним й ґрунтується на впровадженні нових здобутків та позитивного досвіду галузі та сукупних галузей знань на міждисциплінарних засадах. Останнє пов'язано зі створенням нових більш досконалих механізмів організації та методики занять у позаакадемічних формах на стику наукових знань із інших галузей [10].

Отож, ми презентуємо інновації як процес модернізації. При цьому оновлення процесу фізичного виховання у позаакадемічних формах та досягнення гарантованих результатів цього процесу відбувається у межах її чинної організації. В основі такого напрямку – технологічний підхід, спрямований на забезпечення його високої ефективності.

Досвід практики та думки провідних фахівців галузі й урахування того, що інформатизація сьогодні є пріоритетним керунком у педагогіці [4, 6], визначають об'єктивну необхідність нарощування потужностей використання інформаційно-комунікаційних технологій у фізичному вихованні загалом. Питанням впровадження інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) у фізичне виховання, його дидактичним та методологічним аспектам присвячений певний перелік досліджень [1, 2, 4-6]. Основна ідея полягає у інтенсифікації педагогічного процесу фізичного виховання студентів, який значно посилює його інформаційні можливості.

Сучасні ІКТ у фізичному вихованні орієнтовані на застосування широкого спектру досягнень електронної техніки, технічних засобів, ЕОМ і засобів комунікацій [4]. Втім, що технологічна інтеграція ІКТ у фізичне виховання студентів становить сьогодні досить складну проблему. Це зумовлено складністю і суперечністю специфічних завдань фізкультурно-оздоровчої діяльності (суб'єкт – живий організм).

Наступними вимогами до інновацій є відповідність переліку неодмінних критеріїв. Задоволення запитів останніх створюють судження про їхню ефективність. Визначено такі критерії сучасних інноваційних технологій: новизна, оптимальність (досягнення бажаних результатів при найменших витратах (фізичних, часових, тощо), висока результативність, можливість широкого застосування (передбачає масове упровадження) [5].

Відтак, керуючись вищевикладеними критеріями та з урахуванням того, що науково-технічний прогрес у галузі фізичного виховання став останнім часом реальністю, з якою не можна не рахуватися [5], беззаперечно існує необхідність розроблення методик фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах, які дають змогу за мінімально можливих витрат часу отримати оптимальний результат. Очевидно, на цій основі очікуємо посилення мотивації у студентів до занять фізичною культурою та самоудосконалення. Останнє, сприятиме підвищенню ефективності процесу фізичного виховання у цілому.

Обґрунтовуючи необхідність освоєння нововведень й упровадження інновацій у фізичне виховання студентів у позаакадемічних формах, зазначимо, що інноваціями ми не вважаємо окремі удосконалення. Вважаймо, що у нашому разі до інновацій зараховуємо ті нововведення, в яких втілено комплексне використання ІКТ й перебудови практики на шляху підвищення її ефективності. Таким чином, у визначеному керунку інтерес становить розроблення технологій, які ґрунтуються на упровадженні у цей процес найновіших сучасних розробок.

Отже, на сучасному етапі розвитку теорії і методики фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах виокремлюються інноваційні ідеї щодо модернізації його змісту і способів реалізації останнього в ЗВО, використовуючи для цього особливості розроблення та оновлення організаційно-методичного забезпечення, зумовлені вимогами до кінцевого результату. Організаційно-методичне забезпечення за умов реформування освітнього процесу та модернізації здійснення фізичного виховання та сучасних викликів набуває особливих рис, а саме:

- інтегративності фундаментального та прикладного компонентів змісту фізичного виховання;
- акцентуалізації специфіки позаакадемічних форм;
- актуалізації конфігурації домінантів організації фізичного виховання у позаакадемічних формах;
- адекватності змісту фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах їхнім потребам та уподобанням.

Нововведення є тією нагальною потребою, без задоволення якої втрачається взаємозв'язок із життям [4]. Вважаємо, що особливі уваги заслуговують інновації у напрямі упровадження інтерактивних технологій у фізичне виховання студентів у позаакадемічних формах.

Інтерактивні методи, на відміну від традиційних, базуються на активній взаємодії учасників виховного процесу. Сутність використання інтерактивних методів у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах полягає в тому, що цей процес відбувається за умов постійної, активної участі студентів. Воно ефективно сприяє формуванню цінностей, та навичок систематичних занять у атмосфері співпраці, взаємодії. Визначальна особливість використання інтерактивних методів полягає у можливості активізувати процес фізичного виховання у позааудиторний час, зробити його цікавим та особистісно значимим [6].

Інтерактивних технологій на сьогодні є дуже багато. Їхня інтеграція у фізичне виховання закономірно веде до застосування у навчальному процесі активних методів отримання студентами знань, які вони засвоюють при виконанні певних фізичних дій. Надалі передбачається формування здатності інтегрувати теоретичні знання і практичні уміння в цілісну систему фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах.

Інтерактивні технології фізичного виховання включають у себе чітко спланований очікуваний результат [9]. Окремі інтерактивні методи і прийоми, що стимулюють процес пізнання, розумові та навчальні процедури, за допомогою яких можна досягти запланованих результатів, самою своєю структурою визначають кінцевий результат. Відтак, застосування інтерактивних технологій у формуванні у студентів навичок до систематичних занять фізичною культурою скеровано на створення у них інтересу та мотивації, навчання самостійному мисленню та діям. При цьому вони забезпечують у процесі фізичного виховання у позаакадемічних формах привабливу новизну, внаслідок чого досягнення бажаного результату відбувається більш інтенсивно і цілісно.

Важливою запорукою успішності інтеграції інноваційних технологій є їхнє комплексне використання [1, 5]. Органічний синтез елементів інноваційних технологій, технологій інтерактивного навчання, індивідуалізації та оптимізації, особистісно зорієнтованого підходу до формування навичок систематичних занять у позаакадемічних формах насамперед забезпечують стимулювання та мотивацію у цьому процесі.

Стимулювання та мотивацію до занять фізичною культурою у позаакадемічних формах втілюються у глибокій зацікавленості та наявності особистісних смислів в уявленні про здоров'я та чинники, що впливають на його збереження [10]. Ці чинники, що забезпечують формування усвідомленого ціннісного ставлення студентів до власного здоров'я, ведення ними здорового способу життя методами, прийомами, засобами інноваційних технологій.

Особистісно зорієнтований підхід розглядаємо як такий, що сприяє не тільки накопиченню знань, виробленню умінь, навичок систематичних занять фізичною культурою а й допомагає в саморозвитку й самореалізації студентів через розвиток його пізнавальних здібностей. Особистісно зорієнтована методика занять надає можливість кожному студентові займатись фізичною культурою відповідно до своїх здібностей та потреб, орієнтуючись не тільки на досягнутий рівень, а й висуває вимоги дещо більші за їхні здібності, тим самим допомагає тому, щоб заняття у позанавчальний час постійно сприяли реалізації їхніх потенційних можливостей.

Важливим методичним аспектом упровадження особистісно орієнтованого підходу у позаакадемічні заняття з фізичного виховання є дотримання послідовності та динаміки – від максимальної допомоги викладача студентам під час виконання завдань на першому курсі до активізації їхньої власної діяльності та саморегуляції дій.

Відтак, метою особистісно зорієнтованого підходу у позаакадемічних заняттях з фізичного виховання вважатимемо створення належних умов (добір змісту, інтерактивних методів тощо) задля максимальної самореалізації, розвитку й саморозвитку особистісних якостей та досягнень студентів у фізичному вдосконаленні.

Ще одним напрямом реалізації інноваційного підходу у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах є пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації, індивідуального вибору видів фізичної активності для таких занять. У такій якості можна розглядати залучення сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичне виховання студентів, що базуються на різних видах рухової активності [10].

Фізкультурні технології мають визначену структуру, де особливу увагу приділено контролю якості її практичної реалізації. Виокремлення контролю в самостійний компонент дає змогу ґрунтовніше забезпечити об'єктивну оцінку результатів її ефективності й визначення рівня досягнення поставленої мети; досягнення кінцевого результату [7]. Такий підхід зумовлює постійне оновлення фізкультурних технологій та забезпечує їхній випереджальний характер.

У цьому ракурсі цікавою видається думка щодо використання занять обраним видом спорту у позаакадемічних формах фізичного виховання у ЗВО [9, 10]. Цілеспрямоване використання засобів певних видів спорту вважається ефективним задля забезпечення дієвості фізичного виховання, і, зокрема розвитку зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою у вільний час. Відтак, такі заняття у якості активного дозвілля стають складовою частиною їхнього здорового способу життя.

Існують думки [6, 7] щодо необхідності посилення й освітньої спрямованості фізичної культури. Інформаційна робота зі студентами потребує особливих інноваційних методів. Форми організації такої роботи можуть бути різноманітними: консультації, додаткові заняття, підготовка та участь у творчих заходах, різні форми клубної роботи, тощо. А засоби, які при цьому можуть використовуватись інтегрують у собі всі досягнення науки і техніки: ІКТ, сучасні види фізкультурно-спортивної активності, фітнес-технології, лекції у супроводі слайдер-шоу, спортивно-масові заходи у режимі навчального дня та позаакадемічний час, агітація з використанням засобів наочного представлення, тощо.

Ще одним напрямом використання інноваційних методик є модернізація роботи і способів взаємодії з першокурсниками, організація та проведення факультативів та інтерактивних занять у позаакадемічних формах. Це передбачає організацію дозвілля студентів й проведення спортивних, культурно-масових заходів та проєктів, спрямованих на популяризацію таких форм занять.

Одним із важливих напрямів впровадження новітніх технологій у позаакадемічних формах занять з фізичного виховання є використання комп'ютерних технологій. Інтерактивність, інтенсифікація процесу навчання, зворотний зв'язок – характерні переваги цих технологій, котрі зумовлюють доцільність їхнього застосування. Необхідність застосування комп'ютерних технологій визначається тим, що активне й ефективне їхнє впровадження є важливим чинником формування оновленого змісту занять, що відповідає вимогам модернізації традиційної системи. Відтак, підвищення якості фізичного виховання студентів у позаакадемічних формах досягається шляхом її фундаменталізації, забезпечуючи інформування студентів про сучасні досягнення науки у більшому обсязі та швидшими темпами.

Нині комп'ютерні технології активно впливають на якість фізичного виховання студентів, оскільки змінюють схему передавання знань. Вони пов'язані із застосуванням комп'ютерів і телекомунікацій, спеціального устаткування, програмних та апаратних засобів, систем обробки інформації, тощо [4, 5]. Отже, застосування комп'ютерів у цьому процесі призводить до появи нового покоління інформаційних освітніх технологій, що дають змогу істотно підвищити якість фізичного виховання.

Висновки. Таким чином, виокремлюємо напрями інноваційної діяльності у фізичному вихованні студентів у позаакадемічних формах, втілення яких у практичну діяльність сприятиме їхній успішності. Серед котрих: інтерактивні технології фізичного виховання, оптимізація, особистісно зорієнтований підхід, пріоритетне використання індивідуалізації та диференціації у заняттях, індивідуального вибору видів фізичної активності, фізкультурно-оздоровчі масові заходи із залученням активної участі студентів та органічний синтез їхніх елементів.

Перспективи подальших досліджень. Планується виявити вплив інтерактивних технологій на якість фізичного виховання студентів ЗВО.

Література

1. Лясота Т.І. Інноваційні технології в системі фізичного виховання студентів / Т.І. Лясота, О.М. Левицька // «Молодий вчений». – 2017. – № 3.1(43.1). – С. 202-205.
2. Стадник В. Методологічне забезпечення позаакадемічних форм занять фізичним вихованням студентів ВНЗ / В. Стадник, Т. Гуртова, Л. Цювх, О. Куспіш // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2015. – Вип. 1(68)16. – С. 83-86.
3. Стадник В.В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ / В.В. Стадник // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2013. – № 7 (33). – С. 248-253.
4. Тимошенко О.В. Використання інфо-комунікаційних технологій у процесі фізичного виховання учнівської та студентської молоді / О. В. Тимошенко, М. О. Марущак // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія 15, Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – 2018. – Вип. 3К(97). – С. 544-548.
5. Тимошенко О.В. Як модернізувати національну систему фізичного виховання? Сучасний освітній вимір / О.В. Тимошенко, Ж.Г. Дьоміна // Освіта. – 2016. – № 15. – С. 6.
6. Фізичне виховання студентів : навч. пос. / під заг. ред. В.М. Корягіна. – Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2018. – 494 с.
7. Metzler M. Instructional Models in Physical Education. 3 edition / M. Metzler // Routledge, 2011. – 464 p.

8. Piątkowska M. Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie / M. Piątkowska // «Kultura Fizyczna». – 2006. – Nr. 9-12. – s. 84.
9. Stadnik V.V. Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies. – 2014 – № 3(22). – С. 47-51.
10. Voronetskiy V.B. Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport. –2015. – 5(7). – 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest D.A. Foundations of Physical Education and Sport. / A.D Wuest, Ch.A. Bucher. – Mosby: Year Book Inc., 2005. – 451 p.

References:

1. Lyosota TI. & Levytska OM. (2017). Innovative technologies in the system of physical education of students. Young Scientist, 3.1 (43.1), 202-205.
2. Stadnik V., Gurtova T., Tsovk L. & Kushiph O. (2015). Methodological support for nonacademic forms of physical education by students of higher educational institutions. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 1(68)16, 83-86.
3. Stadnik VV. (2013). Fundamental aspects of non-academic work in the physical education of university students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 7(33), 248-253.
4. Tymoshenko OV. & Maruschak MO. (2018). Use of information and communication technologies in the process of physical education of students and students. Scientific journal of the National Academy of Sciences of Ukraine. MP Drahomanov Series 15, Scientific and pedagogical problems of physical culture. Physical Culture and Sports, 3K(97), 544-548.
5. Tymoshenko OV. & Demin ZhG. (2016). How to modernize the national system of physical education? Modern Educational Dimension. Education, 15, 6.
6. Physical education of students / Ed. VM. Koryahin (2018). Lviv: Lviv Polytechnic Publishing House.
7. Metzler M. (2011). Instructional Models in Physical Education. 3 edition. Routledge.
8. Piątkowska M. (2006). Rozumienie pojęcia kultura fizyczna na świecie. Kultura Fizyczna, 9-12, 84.
9. Stadnik, V. (2014). Summary of outside substantial academics in the physical education students of university. Research Journal of International Studies, 3(22). 47-51.
10. Voronetskiy V. B. (2015). Motional activity as a part of the content of education in the institution of higher education. Journal of Education, Health and Sport, 5(7), 620-630. doi: <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.439431>.
11. Wuest, DA, Bucher, ChA. (2005). Foundations of Physical Education and Sport. Mosby: Year Book Inc., 451.

Степанова І.В.

**к.фіз.вих., доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання,
Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту, Дніпро**

Глоба Т.А.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро**

Коваленко Є.В.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту,
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Дніпро**

Черевко А.Д.

**старший викладач кафедри фізичного виховання та спеціальної підготовки, Університет митної
справи та фінансів, Дніпро**

ОРГАНІЗАЦІЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ РОУП-СКІПІНГУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

В статті розглянуто і проаналізовано значення самостійних занять фізичним вихованням. Теоретично обґрунтовано організацію самостійних занять фізичною культурою студентів з використанням засобів роуп-скіпінгу, що сприятиме підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно вплине на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість студентської молоді, і, як наслідок, сформує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою. Досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: поступовості, систематичності, адекватності й різнобічності спрямованості тренувань. Залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами передбачає застосування комплексу виховних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренування, дозування навантажень.

Ключові слова: роуп-скіпінг, студенти, самостійні заняття, засоби фізичного виховання, фізичне навантаження, систематичність.

Степанова І.В., Глоба Т.А., Коваленко Є.В., Черевко А.Д. Организация самостоятельных занятий с использованием средств роуп-скиппинга для студентов учебных заведений высшего образования. В статье рассмотрены и проанализированы значение самостоятельных занятий физическим воспитанием. Теоретически

обосновано організацію самостійних занять фізическою культурою студентів з використанням засобів роуп-скайпінгу, що буде сприяти підвищенню їх рухової активності, раціональному проведенню дозуга, позитивно впливатиме на здоров'я, фізическе розвиток, рухову підготовленість студентескої молоді, а, як наслідок, сформуватиме потребу в систематических заняттях фізическою культурою. Достичи оздоровитесного ефекта в процесі самостійного виконання фізических упрощень можна тільки при дотриманні основних принципів: поступесності, систематичесності, адекватності і різносторонньої напращенності тренувань. Привлечення студентів к самостійним заняттям фізическими упрощеннями передбачає застосування комплексу виховатесельних впливів, розробки програми занять, співвідношення засобів тренувань, дозування навантаження.

Ключеві слова: роуп-скайпінг, студенти, самостійні заняття, засоби фізического виховання, фізическа навантаження, систематичесність.

Stepanova I., Globa T., Kovalenko Y., Cherevko A. Arranging independent classes with rope-skipping for students of higher education institutions. The article examines and analyzes the value of independent physical education classes. It gives a theoretical foundation to the organization of independent PE classes for students with rope-skipping, which will assist their motor activity, leisure activities, positively influence their health, physical development, and motor activity, and, as a consequence, it will form a need for systematic physical exercises. It is possible to achieve the healing effect in the process of independent physical exercises only by following basic principles of graduality, systematicity, adequacy and versatile orientation of training. Encouraging students to do exercises on their own implies the use of a number of educational influences, the development of exercise plans, the ratio of training methods, and adequate workload.

Keywords: rope-skipping, students, independent classes, physical education, PE, physical activity, systematic

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Найважливішим фактором забезпечення високої якості підготовки студентів є їх активна навчально-пізнавальна діяльність. Цей важливий процес має ряд об'єктивно існуючих протиріч між великим обсягом навчальної та наукової інформації і дефіцитом часу на її освоєння; між багаторічним процесом становлення соціальної зрілості майбутнього фахівця і його бажанням якомога швидше самоствердитися і проявити себе, і між прагненням до самостійності у здобутті знань з урахуванням особистих інтересів і жорсткими рамками навчального плану та навчальних програм [11; 12].

Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини. Завдяки здатності організму до саморегуляції відбувається його адаптація до змін зовнішнього середовища, організм стає стійкішим і життєздатнішим [3].

Урахування індивідуальних норм рухової активності є одним із суттєвих чинників удосконалення системи фізичного виховання студентів [4; 8]. Заклади вищої освіти не вирішують повною мірою проблеми задоволення біологічної потреби молоді у рухах.

Практика свідчить, що два заняття (чотири години) на тиждень на перших двох курсах університету не дають змоги забезпечити мінімальний рівень рухової активності студентів. Заняття з фізичного виховання лише на 20% компенсують необхідний об'єм рухової активності студентів. На сьогодні практично 70% студентів не відвідують спортивні секції, не займаються різними видами фізкультурно-оздоровчої діяльності, не звертають належної уваги на найпростіші форми рухової активності в режимі дня [2; 7; 9; 11].

Однією з таких форм є організація самостійних занять фізичними вправами студентів, які за умов оптимальної побудови та раціональної взаємодії з освітнім процесом, могли б надати позитивний ефект у залученні студентів до систематичних занять фізичною культурою і спортом, що буде сприяти збереженню їх здоров'я і підвищенню рівня рухової активності та фізичної підготовленості [4; 9]. Тому зрозуміло, що необхідність самостійних занять фізичними вправами у вільний час є об'єктивно обґрунтованою.

В студентському віці 51% молоді має низький рівень фізкультурної самостійності. Проблема зниження рівня фізкультурної самостійності обумовлена низькою якістю загальної фізкультурної освіти, зокрема, недостатнім рівнем методичної підготовки студентів необхідної для організації і проведення самостійних занять. Того обсягу знань і умінь у студентів у зв'язку із зміною цінностей, фізкультурних інтересів, вираженою диференціацією фізичного виховання стає явно недостатньо.

При формуванні необхідності виконання самостійних занять потрібна стійка мотивація, яка обумовлена усвідомленням ціннісним відношенням студентів до процесу самостійних занять і їх результатам. У якості засобів, що підвищують мотивацію до занять фізичною культурою, багато спеціалістів таких як Круцевич Т.Ю., Безберхня Г.В., Андреева О.В., Степанова І.В. рекомендують використовувати сучасні фітнес-програми оздоровчої спрямованості [1; 2; 8; 10].

Науковими дослідженнями доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервово-психічну стійкість до емоціональних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності студентів. Тому гостро постає проблема пошуку шляхів формування у студентів потреб до самостійних занять фізичними вправами.

Мета статті – розробка програми самостійних занять фізичною культурою з використанням засобів роуп-скайпінгу для студентів закладів вищої освіти.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодні гостро стоїть проблема формування здорового способу життя студентської молоді. Однією з основних умов, що забезпечує достатній рівень здоров'я, є раціональна рухова

активність. Рухові дії є потужними факторами, що підвищують адаптаційні можливості організму, що розширюють функціональні резерви, особливо якщо вони відповідають мотивам і інтересам молоді.

На заняттях фізичним вихованням використовуються найновіші, сучасні види рухової активності, що викликають підвищений інтерес до занять і роуп-скіпінг є одним із них. Його відносна простота, доступність, дешевизна і емоційність дають можливість використовувати його під час самостійних занять фізичною культурою студентської молоді.

Цінність використання роуп-скіпінгу, який позитивно впливає на фізичний стан молоді полягає у тому, що заняття комплексно впливають на організм: зміцнюють окремі м'язові групи, підвищують рівень розвитку аеробних можливостей, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, розвивають силу, координацію рухів, тренують загальну і силову витривалість, сприяючи підвищенню рівня фізичної підготовленості, збагачують руховий арсенал.

У процесі формування у студентів умінь самостійно займатися фізичними вправами ми керувалися рекомендаціями Б. Іліяна [11]. Пропонували вправи для самостійного виконання лише після того, як вони будуть добре засвоєні на занятті в присутності викладача.

Організація та структура самостійних занять передбачає комплексний розвиток провідних функціональних систем і фізичних якостей організму. Установлено, що досягнути оздоровчого ефекту в процесі самостійного виконання фізичних вправ можна лише при дотриманні основних принципів: систематичності, доступності, поступовості, всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку з життєдіяльністю, оздоровчої спрямованості, свідомості та активності, безперервності, адекватності й різнобічної спрямованості тренувань.

Організаційні форми самостійних занять роуп-скіпінгом визначаються їх завданнями:

1. Сприяння правильному фізичному розвитку організму і стійкості його проти несприятливих умов зовнішнього середовища, зміцненню здоров'я, формування правильної постави, виховання навичок і звичок дотримання особистої гігієни.
2. Досягнення певного рівня фізичної підготовленості, необхідного для успішного виконання вимог кафедри фізичного виховання (залікові нормативи) та нормальної життєдіяльності в умовах навчання в закладі вищої освіти.
3. Удосконалення рухових умінь і навичок.
4. Формування стійкого інтересу і потреби до систематичних занять фізичними вправами і спортом.

Студентам ми пропонуємо найрізноманітніші фізичні вправи роуп-скіпінгу та їх комплекси, що відповідають таким вимогам: відносно проста техніка виконання; активне функціонування більшості скелетних м'язів; можливість дозування та регулювання тренувального навантаження.

Техніка рухів роуп-скіпінгу заснована на використанні елементів стрибків на двох ногах; повертаючи стопи праворуч, ліворуч (твіст); згинаючи коліна праворуч, ліворуч (степ); на двох, права уперед на п'ятку, на двох, права назад на носок; ноги схресно (поперемінно); з подвійним обертанням скакалки; з пересуванням; обертання скакалки назад; з поворотами на 180°; 360°.

Відповідно до інтересів, стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості студентів, роуп-скіпінг можна використовувати з різною спрямованістю:

Оздоровча спрямованість - навантаження помірної інтенсивності.

Рекреативна спрямованість - ігри, естафети з скакалками, шоу-програми.

Підвищення рівня фізичної підготовленості - розвиток основних рухових якостей: швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, координаційних здібностей.

Спортивна спрямованість - проведення змагань по роуп-скіпінгу.

На підставі даних зарубіжної літератури вправи роуп-скіпінгу систематизовані по трьом категоріям складності елементів:

Низька - категорія А; *середня* - категорія В; *висока* - категорія С.

Категорія А включає стрибки на короткій скакалці і початкове навчання стрибкам на одній довгій скакалці. Категорія В пропонує освоювати складніші стрибки на короткій скакалці з узгодженням рухів рук і ніг, з переміщеннями, використовуються дві довгі скакалки. Для студентів, які освоїли стрибки категорії В пропонуються елементи категорії С: стрибки з поворотами і різними комбінаціями на короткій скакалці, групові стрибки в подвійній довгій скакалці і стрибки з короткою скакалкою в подвійній.

Індивідуальний підхід, можливість чітко дозувати навантаження на різні м'язові групи, розвивати такі рухові якості як, спритність і координацію, швидкісно-силові якості і витривалість, послідовність в освоєнні елементів роуп-скіпінгу, простота і доступність, висока емоційність занять, дозволяють широко використовувати скакалку як засіб рекреації та підвищення мотивації до фізичної культури і спорту.

Ми визначили моторну щільність звичайного заняття з гімнастики, яка складає 30 – 40% та заняття гімнастики з елементами роуп-скіпінгу, яка складає 70 – 80%. На такому занятті використовувалася велика кількість вправ, вони не вимагали тривалих пояснень, вправи були доступні всім студентам, незалежно від їх фізичної підготовленості. Заняття з елементами роуп-скіпінгу проходили емоційно.

Індивідуальні програми студенти розробляли самостійно з обов'язковою консультацією з викладачем. Слід відзначити, що при складанні індивідуальних програм студенти могли самостійно обирати день тижня та час проведення занять, послідовність запропонованих комплексів відповідно до режиму навчальних занять, фізичної підготовленості, самопочуття тощо. Головною умовою складання індивідуальних програм виступає дотримання наступних вимог: заняття повинні відбуватися 3 рази на тиждень, обов'язкове використання усіх зазначених видів фізичної активності (засоби роуп-скіпінгу, стретчинг, силовий компонент), контроль пульсового режиму та дотримання техніки безпеки під час занять.

З метою вибору правильного дозування фізичного навантаження, інтенсивності, об'єму та тривалості занять

студенти визначали рівень особистої фізичної підготовленості та фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенка [3].

Навчання ми рекомендуємо починати із стрибків без скакалки: на двох ногах (разом) на місці з пересуванням вперед-назад. Потім пропонуємо виконувати кругові рухи кистями вперед-назад, після чого переходити безпосередньо до навчання стрибкам через скакалку. Кожна вправа повторюється на декількох заняттях до повного її засвоєння. Під час занять фізичним вихованням в закладах вищої освіти викладач пояснює студентам помилки, які в них виникали під час самостійних занять.

Дозування навантаження регулюється темпом, частотою, кількістю стрибків (переступань), часом виконання стрибків. На заняттях бажано використовувати музичний супровід з різним темпом, що не тільки підвищує емоційний фон занять, але і розвиває у студентів почуття ритму.

Для підвищення емоційності занять можливе використання ігрового і змагального методів (складання цікавих естафет для занять в навчальному закладі, стрибки на максимальну кількість до першого зачіпання, на максимальну кількість за певний проміжок часу тощо).

Стрибки зі скакалкою, по ступеню ефективності щодо схуднення, можна порівняти лише з бігом. Якщо людина не має можливості і часу здійснювати щоденну пробіжку, ми рекомендуємо включити стрибки в комплекс ранкової гімнастики та самостійні заняття протягом дня.

Важливою умовою при цьому є рівномірний розподіл навантаження. Починаються стрибки в спокійному темпі, поступово збільшуючи його. Такий ритм вправ з скакалкою сприяє стимуляції кровообігу. Потрібно робити перерви для відпочинку м'язів і відновлення дихання. Під час виконання самостійних вправ студенти повинні контролювати своє самопочуття. Показники самоконтролю повинні фіксуватися в «Щоденники – самоконтролю».

В заняттях фізичні вправи використовувались відповідно до рівня фізичного стану студентів:

- з низьким рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (чергування ходьби зі стрибками), тривалість роботи 15-20 хвилин, з використанням вправ малої ударності та низької інтенсивності, стретчинг (до 10 хвилин), силовий компонент (15 хвилин);

- з середнім рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (безперервні стрибки), тривалість роботи 15-20 хвилин, з використанням вправ високої ударності та середньої інтенсивності, стретчинг (до 10 хвилин), силовий компонент (15 хвилин);

- з високим рівнем фізичного стану: засоби роуп-скіпінгу (безперервні стрибки), тривалість роботи 20-25 хвилин, з використанням вправ високої ударності та високої інтенсивності, стретчинг (до 15 хвилин), силовий компонент (20 хвилин).

ЧСС на самостійних заняттях розраховувалась згідно рекомендацій Л. Іващенко, Т. Круцевич [5; 8] у відповідності до рівня фізичного стану. ЧСС на заняттях силової спрямованості визначалась параметрами величини опору за кількістю максимально доступних повторень.

Для розвитку витривалості під час самостійних занять ми рекомендували застосовувати рівномірний метод тренування. Його переваги полягають у тому, що оптимальні фізичні навантаження вдосконалюють стійкість органів і систем, значно покращують працездатність серцево-судинної й дихальної систем, позитивно впливають на загальний стан здоров'я. Для підвищення аеробної витривалості потрібно застосовувати метод суворо регламентованих вправ з інтервальним навантаженням. Інтенсивність роботи сприяє росту частоти серцево-судинних скорочень (150-160 уд/хв) до закінчення вправи, інтервал відпочинку – 1–3 хвилини.

Самостійні заняття фізичними вправами як форма дозвілля і впровадження їх в якості основної потреби молоді, на думку багатьох авторів [1; 4; 6; 7] є основним чинником ведення здорового способу життя. Тому перехідним варіантом до самостійних занять фізичною культурою і спортом мають бути керовані самостійні заняття з консультуванням, організацією і контролем з боку викладача фізичного виховання.

Висновки. Ми визначили, що засоби роуп-скіпінгу в самостійних формах роботи досить ефективні і доступні, мають широку варіативність рухів, не залежать від погодних умов, місця проведення, зміцнюють серцево-судинну, дихальну систему, дозволяють розвивати фізичні якості. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат, дозволяє уникнути монотонності і одноманітності в заняттях.

У перспективі подальших досліджень планується визначити вплив засобів роуп-скіпінгу в системі самостійних занять на фізичний стан студентів.

Література

1. Андрєєва О.В. Фізична рекреація різних груп населення: [монографія] / О.В. Андрєєва. - К.: ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. - 280 с.
2. Андрєєва О.В. Теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення : дис... д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 / Андрєєва Олена Валеріївна: Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2014. - 455 с.
3. Апанасенко Г.Л. Експрес – скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків / Г.Л. Апанасенко, Л.Н. Волгина, Ю.В. Бушуев. – Методичні рекомендації. – К., 2002. – 12с
4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів : [монографія] / Г.П. Грибан. –Житомир : Рута, 2009. –593с.
5. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К.: Наук.світ, 2008. – 198 с.
6. Игнатенко В.В. Самостоятельные занятия физическими упражнениями / В.В. Игнатенко. – Самара: Здоровье, 2015. – 179 с.

7. Корж Н.Л. Формування ціннісного ставлення у студентів до фізичної культури у процесі самостійних занять : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 / Наталія Леонідівна Корж // Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. - Дніпропетровськ, 2016. - 21 с.
8. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. - К.: Олімпійська література, 2010. - 248 с.
9. Степанова І.В. Концепція інноваційної програми фізичного виховання у вищих навчальних закладах. / І.В. Степанова. // Спортивний вісник Придніпров'я. Дніпропетровськ, 2014. - №2. - С163-166.
10. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення : навчальний посібник / І.В. Степанова, Є.О. Федоренко. - Дніпро: Інновація, 2016. - 188 с.
11. Шиян Б.М. Методика викладання спортивно-педагогічних дисциплін у вищих навчальних закладах фізичного виховання і спорту: навч. посіб. / Б.М.Шиян, В.Г.Папуша – Харків : ОВС, 2005. – 208с.
12. Baka R. Program kształcenia jako czynnik zmian sprawności fizycznej studentów Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku : Rozprawa doktorska / Baka R. – Gdańsk, 2005. – 190 s.

Reference

1. Andryeyeva O.V. Fizichna rekreaciya riznih grup naselennya: [monografiya] / O.V. Andryeyeva. - K.: TOV «NVP Poligrafservis», 2014. - 280 s.
2. Andryeyeva O.V. Teoretiko-metodologichni zasady rekreacijnoi diyalnosti riznih grup naselennya : dis... d-ra nauk z fizichnogo vihovannya i sportu: 24.00.02 / Andryeyeva Olena Valeriyivna: Nacionalnij un-t fizichnogo vihovannya i sportu Ukraini. – K., 2014. – 455 s.
3. Apanasenko G.L. Ekspres – skringing rivnya somatichnogo zdorov'ya ditej ta pidlitkiv / G.L. Apanasenko, L.N. Volgina, Yu.V. Bushuev. – Metodichni rekomendaciyi. – K., 2002. – 12s
4. Griban G.P. Zhittiyediyalnist ta ruhova aktivnist studentiv : [monografiya] / G.P. Griban. –Zhitomir : Ruta, 2009. –593s.
5. Ivashenko L.Ya. Programirovanie zanyatij ozdorovitelnyim fitnessom / L.Ya. Ivashenko, A.L. Blagij, Yu.A. Usachev. – K.: Nauk.svit, 2008. – 198 s.
6. Ignatenko V.V. Samostoyatelnye zanyatiya fizicheskimi uprazhneniyami / V.V. Ignatenko. – Samara: Zdorove, 2015. – 179 s.
7. Korzh N.L. Formuvannya cinnisnogo stavlennya u studentiv do fizichnoi kulturi u procesi samostijnih zanyat : avtoref. dis. ... kand. nauk z fiz. vih. i sportu : spec. 24.00.02 / Nataliya Leonidivna Korzh // Dnipropetr. derzh. in-t fiz. kulturi i sportu. - Dnipropetrovsk, 2016. - 21 c.
8. Krucevich T.Yu. Rekreaciya u fizichnij kulturi riznih grup naselennya: navch. posibnik / T.Yu. Krucevich, G.V. Bezverhnyia. – K.: Olimpijska literatura, 2010. – 248 s.
9. Stepanova I.V. Konceptiya innovacijnoi programi fizichnogo vihovannya u vishih navchalnih zakladah. / I.V. Stepanova. // Sportivnij visnik Pridniprov'ya . Dnipropetrovsk, 2014. - №2. - S163-166.
10. Stepanova I.V. Organizacijno-metodichni zasady rekreacijno-ozdorovchoyi ruhovoyi aktivnosti riznih grup naselennya : navchalnij posibnik / I.V. Stepanova, Ye.O. Fedorenko. - Dnipro: Innovaciya, 2016. - 188 s.
11. Shiyen B.M. Metodika vkladannya sportivno-pedagogichnih disciplin u vishih navchalnih zakladah fizichnogo vihovannya i sportu: navch. posib. / B.M.Shiyen, V.G.Papusha – Harkiv : OVS, 2005. – 208s.
12. Baka R. Program kształcenia jako czynnik zmian sprawności fizycznej studentów Nauczycielskiego Kolegium w Białymstoku : Rozprawa doktorska. Gdańsk, 2005. 190 s.

Тихорский А.А.

**кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, старший преподаватель
Харьковская государственная академия физической культуры**

Худякова В.Б.

**Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Харьковская государственная академия физической культуры**

Заядна Фіраз.

бакалавр

Харьковская государственная академия физической культуры

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОГРАММЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОКСЕРОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ

В статье рассмотрены методы усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных боксеров путем применения программы «ТАБАТА». Выявлено, что применение высокоинтенсивных интервальных тренировок положительно влияет на развитие физических качеств боксера. Исследования проводились в течение подготовительного и соревновательного периода, участие принимали 15 боксеров второго года обучения в группах спортивного совершенствования. Достоверные улучшения были обнаружены в беге на 30 м ($t=2,2$, $p<0,05$), 100 м ($t=2,2$, $p<0,05$), подтягиваниях на перекладине ($t=2,7$, $p<0,05$), сгибание-разгибание рук в упоре лежа ($t=2,9$, $p<0,05$).

Тихорський О.А., Худякова В.Б., Заядна Фіраз. Дослідження програми загальної фізичної підготовки кваліфікованих боксерів в підготовчому і змагальних періодах підготовки. У статті розглянуті методи

вдосконалення тренувального процесу кваліфікованих боксерів шляхом застосування програми «Табата». Виявлено, що застосування високоінтенсивних інтервальних тренувань позитивно впливає на розвиток фізичних якостей боксера. Дослідження проводилися протягом підготовчого та змагального періоду, участь брали 15 боксерів другого року навчання в групах спортивного вдосконалення. Достовірні поліпшення були виявлені в бігу на 30 м ($t = 2,2$, $p < 0,05$), 100 м ($t = 2,2$, $p < 0,05$), підтягуванні на поперечині ($t = 2,7$, $p < 0,05$), згинанні-розгинанні рук в упорі лежачи ($t = 2,9$, $p < 0,05$).

Tykhorskyi O.A., Khudyakova V.B., Zayadna Firaz. A study of the general fitness program of qualified boxers in the preparatory and competitive training periods. The article discusses methods for improving the training process of qualified boxers through the use of the TABATA program. It was revealed that the use of high-intensity interval training has a positive effect on the development of the physical qualities of a boxer. Studies were conducted during the preparatory and competitive period, attended by 15 second year boxers in sports improvement groups. Qualified boxers, working in TABATA mode, worked in pulse zones 70-80% of the maximum heart rate. The applicable formula for each athlete: $(220 - \text{age}) * 0.7 - 0.8$. Significant improvements were found in the 30 m run ($t = 2.2$, $p < 0.05$), 100 m ($t = 2.2$, $p < 0.05$), cross-strap tightening ($t = 2.7$, $p < 0.05$), flexion-extension of the arms in the supine position ($t = 2.9$, $p < 0.05$). The TABATA program, which was investigated in this work, can be successfully applied to develop the physical qualities of qualified boxers.

Постановка проблеми и ее связь с важными практическими заданиями. В боксе предъявляются высокие требования к физическому развитию спортсменов. Общая физическая подготовка повышает уровень работоспособности, выносливости, а также силовых и скоростно-силовых качеств, что ведет к повышению функциональных возможностей организма спортсмена. В современной научной литературе не освещены методы развития физических качеств путем применения высокоинтенсивного режима «ТАБАТА».

Анализ последних исследований и публикаций. Многие отечественные авторы рассматривали различные методики повышения физической работоспособности в боксе. Например, Хуртенко О.В. и Дмитренко С.М. [5] исследовали проблему усовершенствования физической и технической подготовленности боксеров юношей при помощи упражнений кросс-фита. Было выявлено положительное влияние таких упражнений на физические характеристики боксеров 16-17 лет, которые тренируются в группах первого года обучения на этапе специализированной базовой подготовки. [1,8] В особенности развиваются силовая выносливость, скоростно-силовая выносливость, скоростная сила.

Проблема общей физической подготовленности была рассмотрена Еременко [6] с коллегами. Исследования показали, что деятельность боксеров в поединке характеризуется многократным проявлением максимальных усилий взрывного характера, для выполнения интенсивной краткосрочной работы, после которой следуют короткие интервалы невысокой интенсивности. Программа ТАБАТА обладает вышеперечисленными характеристиками [4,7], однако ее влияние на показатели общей физической подготовки боксеров второго года обучения в группах специализированной базовой подготовки не было до сих пор исследовано, что и доказывает актуальность нашего исследования.

Цель исследования: изучение проблемы усовершенствования физической подготовленности квалифицированных боксеров при помощи режима тренировок «ТАБАТА». Для достижения поставленной цели применялись следующие **методы исследования:** теоретический анализ и обобщение литературных источников, изучение документальных материалов и дневников тренировок спортсменов, педагогическое наблюдение, методы антропометрии и пульсометрии, методы математической статистики.

Результаты исследования. В нашем исследовании принимали участие квалифицированные спортсмены, которые занимаются в ДЮСШ в группах спортивного усовершенствования 2 года обучения. Спортсмены, которые участвовали в исследовании использовали двух цикловую систему годичной периодизации, и наше исследование проходило в течение 1-го соревновательного периода, который включал в себя два этапа – предсоревновательный и соревновательный, что соответствует 3м мезоциклам – специально-подготовительному, предсоревновательному и соревновательному.. Что касается микроциклов, их количество – 8. План мезоцикла, который длился 3 месяца показан в таблице 1.

Таблица 1.

Тренировочный план квалифицированных боксеров в соревновательном периоде подготовки

Макроцикл	1							
Периоды	Подготовительный					Соревновательный		
Мезоциклы	Предсоревновательный					Соревновательный		
Порядковый номер микроцикла	1	2	3	4	5	6	7	8
Название микроцикла	ВТ	УД	УД	ВОССТ	УД	УД	ПОД	СОР
Показатель и вид подготовки								
К-во тренировочных дней	7	7	7	6	7	7	7	3
К-во занятий	9	14	14	6	14	14	10	3
Занятия ОФП - всего, мин	315	490	490	210	490	490	350	105
Занятия СФП - всего, мин	490	762	762	327	762	762	544	163
Теоретическая подготовка, мин	20	20	20	20	20	20	20	20
Восстановительные средства	70	70	70	140	70	80	140	70

Примечание: ВТ – втягивающий микроцикл, УД – ударный микроцикл, ВОССТ – восстановительный микроцикл, ПОД – подводящий микроцикл, СОР – соревновательный микроцикл, ОФП – общефизическая подготовка, СФП –

специальная физическая подготовка.

Количество тренировочных занятий варьировалось от 3 в соревновательном микроцикле до 14 в ударных, что было обусловлено задачами и целям каждого микроцикла. Общефизическая подготовка занимала 490 минут в ударных микроциклах, 210 и 315 в восстановительном и втягивающем соответственно.

Особенность нашей тренировочной программы была в том, что мы использовали в качестве ОФП стандартные тренировочные средства, которые применяются в боксе, однако в режиме ТАБАТА. Режим ТАБАТА включает в себя 8 упражнений, каждое из которых выполняется по программе 8 подходов по 20 секунд с максимальной скоростью (т.е. в анаэробном режиме) отдых между подходами – 10 секунд, отдых между упражнениями – 1 минута. Тренировочная программа ОФП для квалифицированных боксеров показана в таблице 2.

Таблица 2.

Тренировочная программа ОФП квалифицированных боксеров по программе ТАБАТА

№	Название	Время 1 подхода, сек	Время отдыха между подходами, сек	К-во подходов	Время отдыха между упражнениями, сек	Время на упражнение, сек
1	Прыжки на скакалке	20	10	8	60	270
2	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	20	10	8	60	270
3	Подъем туловища в сед из положение лежа	20	10	8	60	270
4	Берпи	20	10	8	60	270
5	Приседание с броском медицинского мяча	20	10	8	60	270
6	Жим гантелей 7кг стоя	20	10	8	60	270
7	Прыжки на коробку 60см	20	10	8	60	270
8	Сгибание рук с гантелями стоя	20	10	8	60	270

Общее время выполнения упражнения с отдыхом занимает 5 минут, вся тренировка общей физической подготовки – 40 минут. Эта тренировка является формой высокоинтенсивных интервальных тренировок, предназначенных для повышения частоты сердечных сокращений в анаэробной зоне в течение коротких периодов времени. Делая это, спортсмены тренировали все типы энергетических систем, чего обычно не дают обычные кардио-тренировки.

Квалифицированные боксеры, работая в режиме ТАБАТА, работали в пульсовых зонах 70-80% от максимальной ЧСС. Применяемая формула для каждого спортсмена: $(220 - \text{возраст}) \cdot 0,7 - 0,8$.

В начале исследования при отборе испытуемых были измерены показатели возраста спортсменов их массы и длины тела, а также стажа занятий. Измерения проводились согласно процедуре, описанной во втором разделе. Возраст испытуемых составил $20,1 \pm 1,3$ лет, от 18 до 22, коэффициент вариации – $V=6,7$. Масса тела равнялась – $67,6 \pm 6,0$ кг, коэффициент вариации – 8,9. Длина тела составила от 164 до 179 см, и в среднем равнялась $171,7 \pm 4,9$ см, коэффициент вариации – 2,9. Стаж занятий спортсменов от 5 до 9 лет, в среднем равнялся $7,2 \pm 1,7$ годам. Вышеуказанные, данные приведены в таблице 3.

Таблица 3.

Показатели характеристик квалифицированных боксеров, принимающих участие в эксперименте

	n	$\bar{X}$	$\pm$	SD	Min	Max	V
Возраст, лет	15	20,1	$\pm$	1,3	18,0	22,0	6,7
Масса тела, кг	15	67,6	$\pm$	6,0	59,0	75,0	8,9
Длина тела, см	15	171,7	$\pm$	4,9	164,0	179,0	2,9
Стаж занятий, лет	15	7,2	$\pm$	1,7	5,0	9,0	23,0

Показатели испытуемых вполне приемлемы для группы спортивного совершенствования второго года подготовки.

Для того, чтобы определить, оказало ли включение в программу общефизической подготовки протокола ТАБАТА, мы провели измерение показателей физических качеств в начале и в конце исследования. Для оценки влияния программы, измерялись средние показатели, стандартное отклонение, разница в результатах. Для выявления степени достоверности, использовался t-критерий Стьюдента для зависимых (парных) выборок (см. табл.4).

Таблица 4

Изменение показателей физической подготовки квалифицированных боксеров в течение исследования, под влиянием тренировочной программы

	N	Среднее	$\pm$	Стд.откл	разн.	t	p
Бег 30м, с	15	5,6	$\pm$	0,3	0,1	2,2	0,047
Бег 30 м в конце, с		5,5	$\pm$	0,2			
Бег 100 м, с	15	13,5	$\pm$	0,5	0,3	2,2	0,044
Бег 100м в конце, мин		13,2	$\pm$	0,5			

Прыжок в длину с места, см	15	203,2	±	8,0	-2,7	-2,0	0,063
Прыжок в длину с места в конце, см		205,9	±	6,0			
Подтягивание на перекладине, раз	15	12,6	±	2,5	-1,5	-2,7	0,019
Подтягивание на перекладине в конце, раз		14,1	±	2,9			
Толчек ядра 7 кг, м	15	8,5	±	0,5	-0,2	-1,5	0,163
Толчек ядра 7 кг в конце, м		8,7	±	0,8			
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа, раз	15	45,5	±	5,6	-2,1	-2,9	0,012
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа в конце, раз		47,7	±	3,9			
Подъем ног в висе, раз	15	33,7	±	3,5	-0,5	-1,5	0,169
Подъем ног в висе в конце, раз		34,1	±	2,6			
Бег на 1500 м, мин	15	4,9	±	0,2	0,1	1,8	0,094
Бег на 1500м в конце, с		4,8	±	0,2			

Так, показатели бега на 30 метров улучшились на 0,1 с, улучшение является достоверным ($t=2,2; p<0,05$). Это свидетельствует о улучшениях показателей взрывной силы нижних конечностей квалифицированных боксеров под влиянием программы. Что касается бега на 100 метров, здесь достоверное улучшение на 0,3 с, показатели в конце исследования составили – $13,2\pm 0,5$ с. t -критерий Стьюдента показал, что улучшения статистически значимы ($t=2,2; p<0,05$).

В подтягивании на перекладине спортсмены показали достоверно значимое улучшение результата в среднем на полтора раза. Эти улучшения говорят об увеличении силовой выносливости не только мышц верхних конечностей, но также мышц всего туловища, в особенности мышц спины. Также, достоверные различия ($t=2,9; p<0,05$) были отмечены в сгибаниях-разгибаниях рук в упоре лежа, где задействуются мышцы грудной клетки и трехглавая мышца плеча.

Для получения статистически значимых результатов в остальных показателях следует провести дополнительные исследования на большей выборке испытуемых, либо провести его на более длительном отрезке времени. В общем же следует отметить, что включение в программу тренировок квалифицированных боксеров метода ТАБАТА, приносит положительные результаты.

Наше исследование имеет несколько ограничений: - контингент испытуемых составили квалифицированные спортсмены, показатели для высококвалифицированных спортсменов и спортсменов-разрядников могут отличаться;

- в исследовании принимали участие только мужчины, для включения метода ТАБАТА в программу тренировок женщин следует провести дополнительные исследования; - возраст участников исследования составил от 18 до 22 лет, поэтому на юношей и спортсменов старшего возраста программа может оказать воздействие отличное от полученного в данном исследовании. - продолжительность исследования составила 2 месяца и результат, полученный в течение более длительного периода, может быть другим. Для прояснения всех указанных моментов следует провести дополнительные исследования.

Выводы: Программу ТАБАТА, которая была исследована в данной работе можно успешно применять для развития физических качеств квалифицированных боксеров. **Перспективы дальнейших исследований:** Результаты исследований могут с успехом применяться для дальнейших научных работ с целью усовершенствования тренировочного процесса квалифицированных боксеров.

Литература

1. Arseneau, E. Vo2 requirements of boxing exercises./ Arseneau, E.; Mekary, S.; Léger, L.A. // J. Strength Cond. Res. 2011, 25, 348–359. [CrossRef] [PubMed]
2. Bledsoe GH. Injury risk in professional boxing./ Bledsoe GH, Li G, Levy F// South Med J. 2005;98(10):994-998. doi:10.1097/01.smj. 0000182498.19288.e2. [PubMed] [CrossRef]
3. Bonaduce, D. Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes./ Bonaduce, D.; Petretta, M.; Cavallaro, V.; Apicella, C.; Ianniciello, A.; Romano, M.; Breglio, R.; Marciano, F. // Med. Sci. Sports Exerc. 1998, 30, 691–696. [CrossRef] [PubMed]
4. Tykhorskyi, O. Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training./ Tykhorskyi, O., Dzhyim, V., Galashko, M., & Dzhyim, E. // Journal of Physical Education and Sport, 2018 (18), pp. 382-386.
5. Дмитренко, С. М. Педагогічні технології удосконалення фізичної та технічної підготовки боксерів. / Дмитренко, С. М. // Єдиноборства, 2018. с 69-79.
6. Еременко, В. Н. Развитие силовой выносливости в боксе. / Еременко, В. Н., Еременко, В. В., & Назаров, А. А. // Актуальные научные исследования в современном мире, 2017 (2-4), С. 46-58.
7. Тихорський, О. А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. / Тихорський, О. А. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2016 (6), С. 26-34.
8. Худякова, В. Б. Физическая подготовка боксера. / Худякова, В. Б., Безъязычный, Б. И., Шаленко, Е. В., & Гордынский, Н. И. // Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2015. – (10), С. 155-158.

Reference

1. Arseneau, E., Mekary, S., & Léger, L. A. (2011). VO2 requirements of boxing exercises. The Journal of Strength & Conditioning Research, 25(2), 348-359.
2. Bledsoe, G. H., Li, G., & Levy, F. (2005). Injury risk in professional boxing. Southern medical journal, 98(10), 994-999.

3. Bonaduce, D., Petretta, M., Cavallaro, V., Apicella, C., Ianniciello, A., Romano, M., ... & Marciano, F. (1998). Intensive training and cardiac autonomic control in high level athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 30(5), 691-696.
4. Tykhorskyi, O., Dzhyim, V., Galashko, M., & Dzhyim, E. (2018). Analysis of the morphological changes in beginning bodybuilders due to resistance training. *Journal of Physical Education and Sport*, 18, 382-386.
5. Dmitrenko SM (2018). Pedagogical technologies for improving the physical and technical training of boxers. *Martial Arts*, 69-79.
6. Eremenko, V.N., Eremenko, V.V., & Nazarov, A.A. (2017). DEVELOPMENT OF FORCE ENDURANCE IN BOX. *Actual scientific research in the modern world*, (2-4), 46-58.
7. Tikhorsky, OA (2016). Features of building a training process of highly skilled bodybuilders in the competitive period of training. *Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, (6), 26-34.
8. Khudyakova, V.B., Bezyazychny, B.I., Shalenko, EV, & Gorodysky, N.I. (2015). Physical training of the boxer. *Scientific journal of the MP Dragomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, (10), 155-158.

УДК 796.035:616-056.2-055.1

Хрипко І.В.
кандидат наук з фізичного виховання і спорту, ст. викладач,
Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ужвенко В.А.
ст. викладач, Національний університет фізичного виховання і спорту України ,
Ковтун О.О.
ст. викладач, Державний вищий навчальний заклад
«Київський національний економічний університет імені Вадима Гетьмана»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ З ЕЛЕМЕНТАМИ ЄДИНОБОРСТВ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ

Аналіз сучасних тенденцій у сфері фітнесу дозволив встановити, що великою популярністю сьогодні користуються різноманітні фітнес-програми бойової спрямованості, які набирають широкого розповсюдження у практиці діяльності сучасних фітнес-центрів. Встановлено, що при раціональній організації, заняття єдиноборствами можуть сприяти покращенню морфо-функціонального стану чоловіків, зокрема функціонування серцево-судинної та дихальної системи, що є актуальним враховуючи незадовільний стан здоров'я чоловіків першого періоду зрілого віку, високу розповсюдженість серцево-судинних захворювань, низьку фізичну підготовленість. В ході дослідження була розроблена програма занять кікбоксингом, яка складалася з трьох блоків та включала: загальну фізичну підготовку, спеціальну фізичну підготовку та техніку - тактичну підготовку. Для оцінки впливу занять кікбоксингом на показники фізичного стану чоловіків першого зрілого віку, було сформовано контрольну та експериментальну групи. В результаті педагогічного експерименту була підтверджена ефективність програми оздоровчих занять кікбоксингом. Порівняльна характеристика показників контрольної та експериментальної групи дозволила стверджувати що більш виражені зміни морфо-функціонального стану відбулися у чоловіків експериментальної групи.

Ключові слова: кікбоксинг, чоловіки, зрілий вік, фізкультурно-оздоровчі заняття.

Хрипко І.В., Ужвенко В.А., Ковтун О.А. Аннотация. Влияние занятий физкультурно-оздоровительной направленности с элементами единоборств на показатели физического состояния мужчин первого периода зрелого возраста. Анализ современных тенденций в сфере фитнеса позволил установить, что большой популярностью сегодня пользуются разнообразные фитнес-программы боевой направленности, которые имеют широкое распространение в практике деятельности современных фитнес-центров. Установлено, что при рациональной организации, занятия единоборствами могут способствовать улучшению морфо-функционального состояния мужчин, в частности функционирования сердечно-сосудистой и дыхательной системы, что является актуальным учитывая неудовлетворительное состояние здоровья мужчин первого периода зрелого возраста, высокую распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, низкую физическую подготовленность. В ходе исследования была разработана программа занятий кикбоксингом, которая состояла из трех блоков и включала: общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и технику - тактическую подготовку. Для оценки влияния занятий кикбоксингом на показатели физического состояния мужчин первого зрелого возраста, было сформировано контрольную и экспериментальную группы. В результате педагогического эксперимента была подтверждена эффективность программы оздоровительных занятий кикбоксингом. Сравнительная характеристика показателей контрольной и экспериментальной группы позволила утверждать, что более выраженные изменения морфо-функционального состояния состоялись у мужчин экспериментальной группы.

Ключевые слова: кикбоксинг, мужчины, зрелый возраст, физкультурно-оздоровительные занятия.

Khrypko I., Uzhvenko V., Kovtun O. Influence of physical culture training with the elements of martial arts on indicators of physical condition of men of the first period of mature age. The analysis of modern trends in the field of fitness has made it possible to establish that various fitness programs of combat orientation, which are gaining widespread use in the

practice of modern fitness centers, are very popular today. It has been established that in the rational organization of such classes, which is based on the consideration of the individual characteristics of men, martial arts may contribute to the improvement of the morpho-functional status of men, in particular the functioning of the cardiovascular and respiratory system, which is relevant given the unsatisfactory state of health of men of the first mature period age, high prevalence of cardiovascular diseases, low physical fitness. In the course of the study, we developed a program of kickboxing, which was aimed at increasing the physical condition of men, reducing the risk of developing cardiovascular diseases, improving physical fitness, and improving psycho-emotional stability. The developed program consisted of three blocks and included: general physical training, special physical training and technical and tactical training. To assess the effects of kickboxing on physical activity indicators of males of the first mature age, control and experimental groups were formed. As a result of the pedagogical experiment, the effectiveness of the program of recreational classes kickboxing was confirmed. The comparative characteristic of the indicators of the control and experimental group allowed to assert that more pronounced changes in the morpho-functional state occurred in men of the experimental group. The positive influence of occupations is expressed in the economization of the activity of the cardiovascular system (reduction of heart rate in rest, normalization of arterial pressure) of most men. Under the influence of the proposed program, there is also a significant increase in the level of physical preparedness of men. So indicators in tests that determine dexterity, speed-strength abilities, strength endurance have increased significantly. The dynamics of the physical condition of men of the entire sample has a significant increase compared to the beginning of the course, and the results of the control group. The obtained results testify to the effectiveness of the developed training program.

Key words: kickboxing, men, mature age, physical culture and recreation classes.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання збереження і зміцнення здоров'я населення є основною проблемою держави. За даними соціологічних опитувань лише 15% українців вважають себе здоровими [2]. З кожним роком зростає частка людей, які проводять свій вільний час пасивно, не виконуючи при цьому належних обсягів рухової активності. Блага сучасної цивілізації, зростання комплексної механізації і автоматизації виробництва, розширення сфери побутових послуг, розвиток транспортної системи обумовлює постійне зменшення м'язових напружень в житті людини. В результаті м'язова система функціонує не в повну силу, що шкідливо відображається на інших системах організму, і призводить до тотального погіршення здоров'я [5, 7].

Особливо гостро ця проблема постає по відношенню до найбільш працездатної категорії населення – чоловіків першого періоду зрілого віку. Маючи великий запас знань, виробничий та життєвий досвід, вони становлять цінність для суспільства, саме тому проблемам збереження та формуванням здоров'я чоловіків присвячені численні наукові дослідження. Серед факторів, які здійснюють найбільш пагубний вплив на стан здоров'я науковці Є. В. Імас, М. В. Дутчак, С. В. Трачук [2] вважають поширеність шкідливих звичок (паління, зловживання алкоголем, вживання наркотичних засобів), нерациональне харчування, підвищені психоемоційні навантаження, зниження фізичної активності чоловіків. На думку Т. Ю. Круцевич залучення чоловіків другого зрілого віку до фізкультурно-оздоровчих занять залежить від їх мотивації та інтересів, а також підбору засобів фізичного виховання, які мають високий оздоровчий ефект [4]. І. М. Ріпак [7] вважає що мотиваційною складовою занять оздоровчим фітнесом для чоловіків першого періоду зрілого віку є: покращення стану здоров'я, для активного відпочинку, зниження зайвої ваги, спілкування із друзями, соціалізація.

У сучасних умовах життя найбільший інтерес чоловіків з поміж різних видів рухової активності належить засобам оздоровчого фітнесу [1, 9], що в свою чергу призводить до росту та розвитку ринку фітнес-послуг України. Аналіз останніх публікацій показав [7, 9], що розвиток сфери фітнесу і оздоровчої фізичної культури нині не може обійтися без науково обґрунтованого впровадження сучасних інноваційних технологій у фітнес індустрію. Одним із таких напрямків можна вважати використання засобів єдиноборств при організації фізкультурно-оздоровчих занять з чоловіками першого періоду зрілого віку. Численні літературні дослідження [1, 4, 7] та аналіз практики діяльності провідних фітнес центрів свідчать про широку розповсюдженість та популярність таких бойових програм як бокс, кікбоксинг, рукопашний бій, сароеїга, тайський бокс, ММА, ушу, самооборона. Окрім цього все більшого значення набувають фітнес-програми комплексного характеру, які поєднують засоби єдиноборств та функціональний тренінг (fight functional), аеробіку (тай-бо, кік-бо), TRX (Fight TRX) та інші програми.

Однак, варто зазначити що методичні підходи до організації фізкультурно-оздоровчих занять єдиноборствами відрізняються від спортивного тренування за змістом, завданнями та спрямованістю, та на сьогодні є недостатньо обґрунтованими. Окрім цього відкритим залишається питання щодо впливу таких занять на показники фізичного стану, рівень фізичної підготовленості, психоемоційний стан, чоловіків першого періоду зрілого віку, що і обумовило актуальність дослідження. **Мета статті** – дослідити ефективність впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами єдиноборств на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. За даними літературних джерел фізкультурно-оздоровчі заняття з елементами єдиноборств сприяють вдосконаленню морфо-функціональних і адаптаційних можливостей організму, розвитку фізичних якостей, нормалізації маси тіла, поліпшення загального самопочуття чоловіків [3, 8]. Окрім цього високий оздоровчий потенціал занять з елементами єдиноборств проявляється у напрямку позитивного впливу на серцево-судинну та дихальну систему. Зміни, що відбуваються в серцево-судинній системі, включають в себе підвищення ефективності серцевої діяльності, збільшення дихального обсягу і збільшення МПК [8]. Ці зміни підвищують фізіологічні резерви людини і дозволяють значно легше виконувати повсякденну роботу. Регулярні заняття ведуть до зниження артеріального тиску в осіб з незначною гіпертензією. Це сприяє зниженню навантаження на серце і кровоносні судини [3, 5].

Завдяки роботі високої інтенсивності швидко відбувається тонізація м'язів, розвиваються витривалість, спритність, швидкість реакції, знімається зайва агресивність, психологічна напруженість. Чоловіки опановують навички самооборони, а

також навчаються відчувати всі м'язи свого тіла, поліпшують самопочуття і настрій, допомагають позбутися від ризику виникнення багатьох захворювань [5, 6]. Дослідження у якому взяли участь 37 чоловіків проводилися для визначення ефективності впливу фізкультурно-оздоровчих занять з елементами єдиноборств на організм чоловіків першого періоду зрілого віку з урахуванням вихідних показників їх фізичного стану, а також тих змін, що відбуваються під впливом фізичних навантажень. У експерименті прийняли участь викладачі Київського Національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана. За характером їх професійна діяльність характеризується високим емоційним напруженням, розумовими навантаженнями, дефіцитом рухової активності. Заняття проводилися на базі спортивного комплексу «Економіст» Київського Національного економічного університету ім. Вадима Гетьмана.

В ході дослідження було сформовано дві групи, перша група (КГ) займалася в форматі персонального тренування у міні-групах (кількістю до 5 осіб) фізкультурно-оздоровчими заняттями з використанням засобів функціонального тренінгу. До контрольної групи увійшло 16 чоловіків. Використовувалися вправи функціональної спрямованості, як з вагою власного тіла, так і з використанням додаткового функціонального обладнання. Заняття будувалося за методом «колового тренування». На одному занятті включалися вправи, спрямовані на розвиток усіх великих м'язових груп. Заняття включали розминку, основну та заключну частину, вправи на розтягнення та розслаблення. Експериментальна група складалася (ЕГ) з чоловіків, які мали досвід занять функціональним тренінгом. Кількість чоловіків експериментальної групи складала 21 особу. Чоловіки експериментальної групи займалися за програмою фізкультурно-оздоровчих занять з використанням засобів кікбоксингу, яка була спеціально адаптована до принципів тренування оздоровчої спрямованості та умов об'єкту впровадження. В першу чергу варто відзначити, що на відміну від спортивного тренування у кікбоксингу в фітнес-тренуванні відповідно до принципу біологічної доцільності, навантаження не перевищували функціональних можливостей організму. Ефективність оздоровчого тренування визначалася обсягом навантажень, їх інтенсивністю та спрямованістю. В оздоровчому тренуванні переважно застосовуються добре засвоєні види фізичних вправ, які за умови чіткого нормування впливів, можуть бути ефективно використані як засіб збереження та підвищення фізичних кондицій людини. Окрім цього при програмуванні саме оздоровчих занять використовувалися спрощені програми занять кікбоксингом, а саме семі-контакт та лайт – контакт (обмежені контакти). Програма включала 3 розділи загальної, спеціальної фізичної підготовки та техніко-тактичну підготовку. Програма включала вправи з арсеналу кікбоксингу, різноманітні удари руками, ногами, їх комбінації та поєднання, різноманітні модифікації вправ. Заняття проводилися у груповому форматі. Кратність занять на тиждень як у чоловіків контрольної, так і експериментальної групи складала 3 рази на тиждень, тривалість 60 -90 хв. Тривалість експерименту складала 6 місяців. Після впровадження програми занять кікбоксингом оцінювалася ефективність її впливу на показники фізичного стану чоловіків першого періоду зрілого віку. Про ефективність запропонованої програми занять яка складалася з трьох блоків, свідчать достовірні зміни в показниках фізичного стану та фізичної підготовленості. Внутрішньо групові достовірні відмінності показників фізичного стану відзначені: в експериментальній групі за декількома показниками ЧССсп, силового індексу, життєвого індексу, індексу Робінсона та часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек; в контрольній – тільки за двома показниками, силового та життєвого індексу. Позитивна динаміка в діяльності серцево-судинної системи чоловіків встановлена згідно зі змінами в значеннях показників ЧСС і артеріального тиску в спокої, про що свідчать розрахункові дані індексу Робінсона. Згідно з отриманими в експериментальній групі значеннями індексу Робінсона достовірно знизилися від $95,5 \pm 4,1$ ум. од. до $87,1 \pm 3,6$ ум. од. ($p < 0,05$). Отримані результати є прямим свідченням оптимізації діяльності серцево-судинної системи, під впливом запропонованого комплексу заходів. У контрольній групі статистично значимих змін не відбулося.

Оцінка показників життєвого індексу дозволила виявити позитивну динаміку. Достовірно встановлено, приріст показників життєвого індексу від $54,1 \pm 4,2$ мл $\cdot$ м $^{-1}$ до $61,5 \pm 3,8$ мл $\cdot$ м $^{-1}$. ($p < 0,05$) в експериментальній групі. У контрольній групі також відмічається достовірний приріст показників життєвого індексу від $54,8 \pm 4,2$ мл $\cdot$ м $^{-1}$ до $55,5 \pm 3,8$ мл $\cdot$ м $^{-1}$ ($p < 0,05$). Показники силового індексу чоловіків обох груп також характеризуються позитивною динамікою, однак у представників експериментальної групи зміни мають більш виражений характер. Розрахунковий показник силового індексу достовірно збільшився від $63,2 \pm 5,6$ % до $70,7 \pm 5,4$ % ($p < 0,05$) у експериментальній групі. У контрольній від $64,4 \pm 6,6$ % до $66,7 \pm 6,1$ % ($p < 0,05$). За показниками часу відновлення ЧСС після 20 присідань за 30 сек, уд/хв. у чоловіків експериментальної групи відбулися достовірно значимі зміни. На початку експерименту тривалість відновлення ЧСС складала $2,4 \pm 1,1$ хв. а після проведення експерименту $1,5 \pm 0,6$ хв. ($p < 0,05$). Отримані позитивні дані покращення показників морфо-функціонального стану є свідченням ефективності розробленої програми занять. Згідно з даними представленим в табл. 1 ми бачимо динаміку зміни адаптації серцево-судинної системи до факторів зовнішнього середовища, які визначалися за методом адаптаційного потенціалу (АП) Р. М. Баєвського. Позитивний результат спостерігається у чоловіків як контрольної так і експериментальної групи, однак у експериментальній групі кількість чоловіків що покращили свої показники є вищою.

Таблиця 1

Динаміка показників адаптаційного потенціалу чоловіків до та після експерименту, у %

Оцінка АП	КГ до експерименту	КГ після експерименту	ЕГ до експерименту	ЕГ після експерименту
Задовільна адаптація	7	17	16	32
Напруження механізмів адаптації	33	34	24	43
Незадовільна адаптація	53	46	56	25
Зрив адаптації	7	3	4	0

У контрольній групі чоловіків кількість осіб адаптаційний потенціал яких заходився на незадовільному рівні знизилась на 7 %, в той же час на 10 % збільшилась кількість чоловіків з задовільною адаптацією. В експериментальній групі зміни, що відбулися є більш вираженими. Зокрема, на 16 % збільшилась кількість чоловіків з задовільною адаптацією, на 19 % зросла кількість чоловіків з напруженням механізмів адаптації, при цьому суттєво зменшилась кількість чоловіків з незадовільною адаптацією на 26 %.

Фізична підготовленість чоловіків визначалася за результатами виконання рухових тестів. У програму тестування входили тести Міністерства молоді та спорту України, розроблені для щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України а також інші тести, які використовуються в спеціальній літературі [1, 6].

Варто відзначити, що позитивна динаміка показників фізичної підготовленості спостерігається у представників як контрольної так і експериментальної груп. Зокрема за результатами тесту «підтягування на перекладині», кількість чоловіків, контрольної групи, які виконали тест на відмінно та добре зросла на 9 %, суттєво зменшилась кількість чоловіків, виконавших тест на погано та дуже погано на 22% та 4 % відповідно. У експериментальній групі також спостерігаються зміни за результатами даного тесту, зокрема на 13 % та 10 % збільшилась кількість чоловіків виконавших даний тест на відмінно та добре. Також на 22 % зменшилась кількість чоловіків отримавши оцінку погано. За результатами дослідження спостерігається позитивна тенденція приросту силових здібностей у обох групах, суттєвих відмінностей між ступенем приросту чоловіків контрольної та експериментальної групи не відмічається.

Натомість за результатами тесту, що характеризує рівень прояву силової витривалості, «підйоми тулуба в положення сидячи за 1 хв» більш позитивною є динаміка чоловіків експериментальної групи. Зокрема на 13 % та 15 % збільшилась кількість чоловіків виконавших даний тест на відмінно та добре, на 13 % та 8 % зменшилась кількість чоловіків виконавших даний тест на погано та дуже погано. У представників контрольної групи відбулися незначні зміни. Швидкісно-силові здібності чоловіків експериментальної групи, що визначалися за результатами тесту «стрибок у довжину з місця» також суттєво покращилися. Зокрема на 17 % зменшилась кількість чоловіків виконавших тест на оцінку дуже погано, натомість суттєво збільшилась кількість чоловіків виконавших тест на відмінно на 17 % та добре на 14 %. Значимих змін показників гнучкості як у чоловіків контрольної так і експериментальної груп не відбулося. Отримані результати дають розуміння того, що фізкультурно-оздоровчі заняття з використанням засобів кікбоксингу в першу чергу спрямовані на розвиток показників силової витривалості та швидкісно-силових якостей. Однак найбільш суттєві зміни відбулися за показниками рівня фізичного стану чоловіків, що визначався за методикою прогнозування фізичного стану за О. А. Пироговою,

рис.

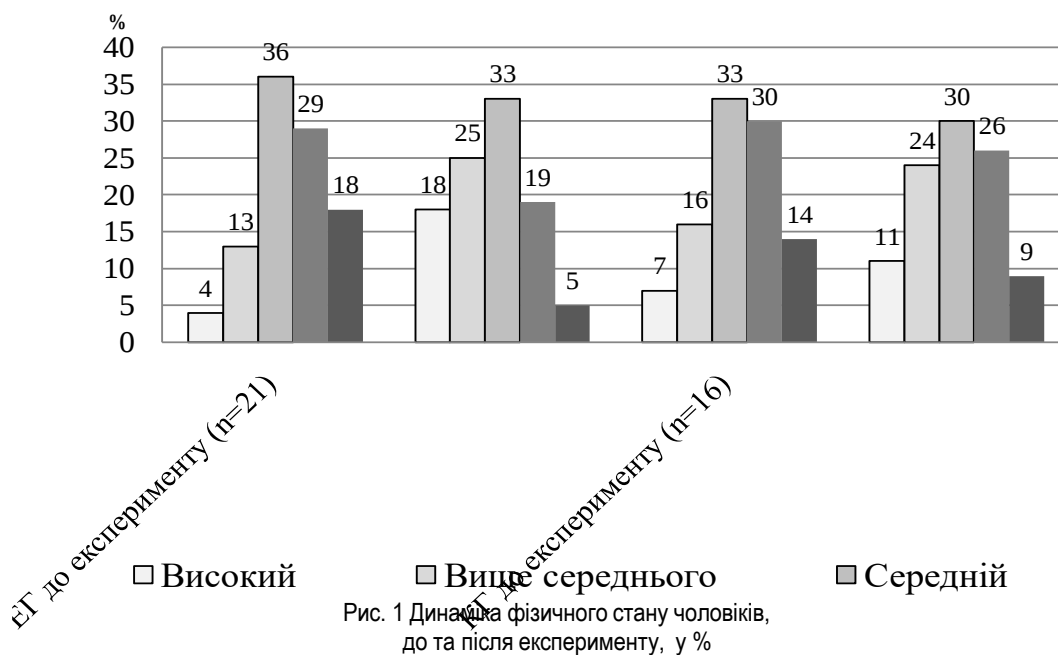


Рис. 1 Динаміка фізичного стану чоловіків, до та після експерименту, у %

1.

У ході формуючого експерименту відзначається позитивна динаміка змін рівня фізичного стану під впливом розробленої програми занять з елементами єдиноборств. У експериментальній групі кількість чоловіків з високим рівнем фізичного стану збільшилася на 10 %, також збільшилася кількість чоловіків з рівнем фізичного стану, вище середнього на 12 %. Відповідно кількість чоловіків з низьким та нижче середнього рівнем знизилася на 13 % та 10 % відповідно. У представників контрольної групи також відбулися зміни, на 4 % та 8 % збільшилась кількість чоловіків з високим та вище середнього рівнями фізичного стану, на 5 % зменшилась кількість чоловіків з низьким рівнем фізичного стану. Узагальнення результатів дослідження дозволило зробити висновок про те, що динаміка показників фізичного стану чоловіків експериментальної групи має більш значний приріст, що доводить ефективність використання засобів єдиноборств в процесі занять оздоровчим фітнесом з чоловіками першого періоду зрілого віку.

Висновки. В результаті педагогічного експерименту була підтверджена ефективність розробленої програми занять кікбоксингом. Так, за шість місяців занять вдалося досягти стійкого оздоровчого ефекту у тих, що займаються, який виражається в економізації діяльності серцево-судинної системи. Приріст морфо-функціональних показників чоловіків у групі що займалася кікбоксингом є значно вищим ніж у представників контрольної групи. Слід зазначити позитивний вплив занять на показники фізичної підготовленості тих, що займаються, який можна спостерігати з результатів рухових тестів. Так свої показники в тестах що визначають силу м'язів черевного пресу, і м'язів верхнього плечового поясу, поліпшили практично всі чоловіки. Суттєві відмінності спостерігаються у показниках швидкісних та швидко-силових якостей чоловіків, контрольної та експериментальної групи. Так, результати чоловіків експериментальної групи є значно кращими ніж у чоловіків контрольної групи. Динаміка показників фізичного стану чоловіків всієї вибірки має приріст у порівнянні з початком курсу занять. Однак у експериментальній групі чоловіків приріст розрахункового показника індексу фізичного стану у сторону покращення є більш значимим ніж у чоловіків контрольної групи. Отримані результати доводять позитивну динаміку зміни рівня фізичного стану, фізичної підготовленості чоловіків першого періоду зрілого віку, що було підтверджено в ході педагогічного експерименту.

Література

1. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198с.
2. Имас Е. В. Стратегия и рекомендации по здоровому образу жизни и двигательной активности : сб. материалов ВОЗ. / Е. В. Имас, Дутчак М. В., Трачук С. В. - Киев : Олимпийская литература, 2013. - 528 с.
3. Калмыков Е. В. Теория и методика бокса / Е.В. Калмыков.-М.: Физическая культура, 2009. - 272 с.
4. Круцевич Т. Ю. Ценностные ориентации лиц зрелого возраста в проведении досуга / Т. Кру- цевич, Т. Имас // Спортивный вісник Придніпров'я. - 2013. - №2. - С. 5 - 11.
5. Линец М. М. Витривалість, здоров'я, працездатність. – Львів, 2003. – 132 с.
6. Орлов Ю. Л. Комплекс контрольных упражнений, рекомендуемый для тестирования уровня специальной физической подготовленности занимающихся спортивным каратэ / Ю. Л. Орлов // Совершенствование системы подготовки кадров по единоборствам. – М., 2010. –Ч. 2. –С. 22 – 30.
7. Ріпак І. М. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею / І. Ріпак // Молода спортивна наука України. - 2003. - Вип. 7.-Т. 2.-С. 389-392.
8. Санг Х. Ким Преподавание боевых искусств. – Ростов-на-Дону. 2003. – 39 с.
9. Хоули Эдвард Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Эдвард Т. Хоули, Б. Дон. Френкс. – К. : Олімпійська література, 2004. – 375 с.

Referens

1. Ivashchenko L. Ya. (2008) «Programming fitness fitness classes», K., Science. Svit, 198 p.
2. Imas E.V. (2013) «Strategy and recommendations for a healthy lifestyle and motor activity», Kiev, Olympic literature, 528 p.
3. Kalmykov E.V. (2009) «Theory and methods of boxing», M., Physical Education, 272 p.
4. Krutsevich T. Yu. (2013) «Valuable orientations of persons of mature age in leisure activities», Sporty Bulletin Pridniprov'ya, no 2, pp. 5 - 11.
5. Linets M.M. (2003) «Vitrival, health, pracezdatnist», Lviv, 132 p.
6. Orlov Yu. L. (2010) «The complex of control exercises, recommended for testing the level of special physical fitness involved in sports karate», Improving the system of training in single bore, no 2, pp. 22-30.
7. Ripak I. M. (2003) «Pedagogical races on the subject that is connected to the leader of the activities of the people of 30-40 years old», Young sports science of Ukraine, no 7, pp 389-392.
8. Sang H. Kim (2003) «Martial arts teaching», Rostov-on-Don., 39 p.
9. Houley Edward T. (2004) «Guidance of the instructor of fitness fitness», K., Olympics Literature, 375 p.

УДК 796.011.3:796.014.4.063.

Чередніченко С.В.

доцент кафедри ТМФВ, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми
Скрипка І.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка,
Козлов О.М.

магістрант кафедри ТМФВ, Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка, Суми

ДИНАМІКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ОЗДОРОВЧО-ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ПАНКРАТІОНУ

У статті розглянуто питання, оптимізації здорового способу життя і підвищення мотивації та зацікавленості чоловіків до оздоровчих занять засобами різних видів спорту буде сприяти покращенню їхнього здоров'я. Встановлено, що в Україні є велика кількість різновидів контактних единоборств та змішаних бойових мистецтв, але одним з найбільш популярних є панкратіон. Саме сучасний вид спорту такий, як – панкратіон окрім суто спортивної складової

спрямований на сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості чоловіків. Порівняння середніх показників до та після експерименту свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять панкратионом на фізичну підготовленість чоловіків.

Ключові слова. панкратион, чоловіки, оздоровчі заняття, фізична підготовленість.

Чередниченко С.В., Скрипка И.М., Козлов А.Н. Динамика физического состояния мужчин зрелого возраста под влиянием оздоровительно-тренировочных занятий по панкратиону. В статье рассмотрены вопросы, оптимизации здорового образа жизни и повышения мотивации и заинтересованности мужчин в оздоровительных занятиях средствами различных видов спорта будет способствовать улучшению их здоровья. Установлено, что в Украине есть большое количество разновидностей контактных единоборств и смешанных боевых искусств, но одним из наиболее популярных является панкратион. Именно современный вид спорта такой, как - панкратион кроме чисто спортивной составляющей направлен на содействие гармоничному физическому развитию, повышение функциональных возможностей и физической подготовленности мужчин. Сравнение средних показателей до и после эксперимента свидетельствовало о более эффективное воздействие разработанной методики занятий панкратионом на физическую подготовленность мужчин.

Ключевые слова: панкратион, мужчины, оздоровительные занятия, физическая подготовленность.

Cherednichenko S., Skrypka I., Kozlov O. Dynamics of the physical condition of men of mature age under the influence of health-training sessions on Pankration. The article considers the issues of optimizing a healthy lifestyle and increasing the motivation and interest of men of mature age in health improvement activities by means of various sports will contribute to improving their health. It is established that in Ukraine there is a large number of variants of contact martial arts and mixed martial arts, but one of the most popular is the Pankration. It is the modern sport such as - Pankration, besides purely sporting component, aims to promote harmonious physical development, increase of functional abilities and physical preparedness of men. Therefore, solving the problem of optimizing lifestyle and increasing the motivation and interest of men of mature and elderly people to health improvement activities by means of various sports will help to improve their health.

It has been established that it is Pankration and mixed monotony considered as a significant factor affecting the morphofunctional capabilities of the human body. A comparison of the average indicators before and after the experiment showed a more effective impact of the developed method of occupation by pankratium on the physical fitness of men of mature age.

Keywords: pankration, men, recreation classes, physical fitness.

Постановка проблеми. Згідно даним літературних джерел та вікової періодизації до зрілого віку відносяться чоловіки вже у 22 роки, а жінки - у 21 рік відповідно. Є два періоди зрілого віку: перший період зрілого віку триває до 35 років, а другий період у чоловіків триває з 36 років до 60, а в жінок з 36 років до 55 років відповідно. [3]. Це саме такий період у житті людини коли її здібності та можливості розвиваються та можуть бути задіяні в усіх сферах діяльності. Але фахівці вказують, що саме в цей період здорового способу життя дотримуються тільки 26,7 % чоловіків, тоді як більшість опитуваних осіб даної вікової категорії ведуть неправильний спосіб життя, який терміново викликає зміни звичок та позначається на стані їхнього здоров'я [4]. Тому вирішення проблеми оптимізації способу життя і підвищення мотивації та зацікавленості чоловіків до оздоровчих занять засобами різних видів спорту буде сприяти покращенню їхнього здоров'я [1].

Панкратион та змішані единоборства за даними О. Согор (2017, 2018), О. Томенко (2017) розглядаються, як значимий чинник впливу на морфофункціональні можливості організму людини. Сьогодні в Україні є велика кількість різновидів контактних *единоборств* та *змішаних* бойових мистецтв, але одним з найбільш популярних є панкратион. Саме сучасний вид спорту такий, як – панкратион окрім суто спортивної складової спрямований на сприяння гармонійному фізичному розвитку, підвищення функціональних можливостей та фізичної підготовленості чоловіків. Але на жаль застосування елементів панкратиону у процесі фізкультурно-оздоровчих занять чоловіків зрілого віку фактично не представлено для наукового загалу.

Проблемам підвищення фізичної підготовленості чоловіків, які займаються різними видами единоборств присвячена велика кількість наукової та науково-методичної літератури Платонов В.Н. (1997), Шулика Ю.А. (2006), Первачук Р. В., Сибіль М. Г. (2013). Ефективний та оздоровчий вплив занять единоборствами на стан фізичної та техніко-тактичної підготовки спортсменів визначили Загера Ф. І. (2004), Ананченко К.В. (2009), Коваленко І.М. (2014, 2016).

Незважаючи на вже доступні практичні рекомендації та роботи присвячені використанню панкратиону у фізичному вихованні школярів, але даних щодо засосування панкратиону, як засобу удосконалення спеціальних фізичних якостей чоловіків, навчання та удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів у панкратіоні не достатньо.

Мета дослідження: науково обґрунтувати методику оздоровчих занять з панкратиону для чоловіків зрілого віку та визначити її вплив на їх фізичний стан.

Завдання дослідження: 1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної науково-методичної літератури з проблеми оздоровлення чоловіків засобами різних видів спорту. 2. Експериментально обґрунтувати ефективність впливу занять з панкратиону на покращення фізичного стану чоловіків зрілого віку.

Результати дослідження та їх обговорення. На сьогодні единоборства є одним із популярних видів спорту в світі, тому що позитивно впливають на організм людини різного віку та рівень фізичної підготовленості. Вони ведуть до рівномірного розвитку всіх рухових здібностей, функціональної витривалості організму і одночасно до розвитку моральних і вольових якостей характеру. Як вид бойових мистецтв та вид спорту в Україні Панкратион був визнаний 2004 році. Цей вид

спорту є достатньо молодим в Україні та спортсмени Сумщини підтверджують своє незаперечне лідерство, здобуваючи перші місця в на змаганнях в усіх розділах: грепплінг (поєдинки без ударів) та традишн (поєдинки з обмеженим повним контактом), а також друге у розділах грепплінг гі (поєдинки без ударів поєдинки без ударів в кімоно) та фул (поєдинки з повним контактом).

Педагогічний експеримент проводився на базі спортивного клубу «IRON HOUSE» м. Суми з вересня 2018 року по березень 2019 року. На підставі контрольного тестування рухових здібностей на початку експерименту була сформована експериментальна група в кількості 19 чоловік 30-35 річного віку. Експериментальна група (ЕГ) займалася за розробленою експериментальною методикою проведення фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням елементів панкратіону.

Проаналізувавши дані спеціальної літератури з обраної проблеми визначили, що при побудові змісту та організації занять з панкратіону з чоловіками зрілого віку необхідно: враховувати оптимальне дозування фізичних навантажень згідно їхнього віку та стану здоров'я; з відповідальністю підходити до формування системи тренувальних завдань та робити добір відповідних фізичних вправ на кожному занятті; визначення засобів та пошук ефективних методів організації заняття є також запорукою успіху на заняттях такого типу.

Під час розробки структури тижневого макроциклу занять з панкратіону для чоловіків експериментальної групи (ЕГ) ми орієнтувались на таку кількість занять на тиждень при якій би відбувався оптимальний інтервал відпочинку між фізичними навантаженнями однакової спрямованості. За розробленою методикою чоловіки ЕГ мали три заняття на тиждень. Враховуючи дані фізичного стану чоловіків зрілого віку оздоровчі заняття перш за все повинні бути спрямовані на покращення функціональних систем організму, особливо серцево-судинної і дихальної та підвищення рівня стійкості до гіпоксії. Нами, у якості засобу, який сприяє досягненню високого оздоровчого ефекту для чоловіків був обраний панкратіон. Позитивний вплив занять сприяв формуванню морально-вольових якостей, підвищив рівень розвитку фізичних якостей чоловіків. При розробці системи побудови оздоровчих занять з чоловіками першого зрілого віку основну увагу ми приділяли наступним аспектам: урахування мотиваційних пріоритетів; вирішення особистих цілей і завдань у процесі занять; забезпечення організаційно-методичних умов, які сприяють підвищенню ефективності оздоровчих занять з чоловіками даної вікової категорії. В ході проведення оздоровчих занять вирішувались загальні і специфічні завдання. До загальних завдань віднесено: покращення здоров'я, підвищення адаптації до несприятливих факторів навколишнього середовища, підвищення функціональних резервів організму. Спеціальні завдання спрямовані на попередження професійних захворювань засобами фізичної культури.

Річний тренувальний цикл занять з панкратіону для чоловіків зрілого віку експериментальної групи складався з трьох періодів: підготовчого, змагального і перехідного кожен з яких мав свою мету та завдання. Під час підготовчого періоду для чоловіків ЕГ основним завданням було становлення та підвищення «спортивної форми», розширення функціональних можливостей їх організму. У цьому періоді до 65-75 % часу відводили на ЗФП, в кінці періоду більше уваги приділяли спеціальним вправам. Основне завдання змагального періоду передбачало збереження і поліпшення «спортивної форми» чоловіків зрілого віку. На цьому етапі оздоровчо-тренувальних занять було проведено закриті змагання між членами спортивного клубу. Головними засобами цього періоду тренування були спеціально-підготовчі та змагальні вправи. Обсяг тренувальних навантажень збільшувався за рахунок спеціальної та загальної підготовки. У перехідному періоді проводиться активний відпочинок з метою збереження того рівня тренуваності, який було досягнуто на попередніх етапах. Фізичні навантаження в цьому періоді малі та середні, а робота була спрямована на відновлення організму після великих навантажень у змагальному періоді. Для того, щоб не допускати різкого спаду фізичних навантажень в цьому періоді більше часу приділяли різним видам активного відпочинку, а саме: спортивним та рухливим іграм, туризму, плаванню. Під час вивчення спеціальних вправ одного з розділів панкратіону – «традишн» зусилля, які розвиваються у спортсмена під час двобою, а також умови і характер цих зусиль занадто різноманітні. Саме тому на заняттях з рекомендовано розвивати два види прояву сили, а саме: "вибухову" – прояв сили з максимальним прискоренням (різноманітні удари, швидкість переміщення в процесі двобою) та "повільну" – сила, яка проявляється в повільних рухах при подоланні опору або тиску супротивника в ближньому двобою, практично без прискорення.

На заняттях з панкратіону з чоловіками ЕГ для розвитку сили використовували вправи з обтяженнями. В розробленій методиці послідовність вправ була наступна: удари без використання обтяжень (10-12 разів); удари з використанням будь-яких обтяжень (6-8 разів) у підготовчому періоді занять з чоловіками ЕГ виконували по 5-6 серій, а потім 7-10 серій обов'язково враховуючи самопочуття чоловіків. Однією з умов розвитку сили на заняттях з панкратіону через кожні 5-7 занять збільшувати вагу обтяжень і число серій. Основний принцип при розвитку повільної сили для чоловіків ЕГ вправи з установкою на подолання опору в умовах, що переборює й уступає роботі (вправи з подоланням опору супротивника під час боротьби). З метою удосконалення загальної витривалості чоловіків на заняттях з панкратіону використовували біг (при ЧСС не менше 160 уд/хв), біг у перемінному темпі різної тривалості. Для аналізу змін рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку, які займаються панкратіоном використовували рухові тести, запропоновані Л.П. Сергієнко (2001) (рис. 1). Аналіз результатів дослідження в кінці експерименту свідчив, що фізична підготовленість чоловіків, які відвідували заняття з панкратіону, за всіма отриманими показниками вірогідно покращилася в порівнянні з показниками до початку занять. При більш детальному аналізі змін фізичної підготовленості за період експерименту слід відмітити, що за показниками сумарної гнучкості (на прикладі нахилу вперед з положення сидячи) чоловіки ЕГ достовірно покращили результат тестової вправи, а приріст у відсотках склав – 21,7. Порівняння середніх показників до та після експерименту свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять панкратіоном на сумарну гнучкість чоловіків у експериментальній групі ($3,60 \pm 0,64$ см проти $4,63 \pm 0,55$ см на початку експерименту). З рисунку 1 бачимо, що у ЕГ результат стрибка у довжину становив до експерименту $168,38 \pm 3,32$ см, після експерименту – $180,77 \pm 5,51$ см, це вказує на

статистично достовірні зміни за період експерименту ($p < 0,05$).

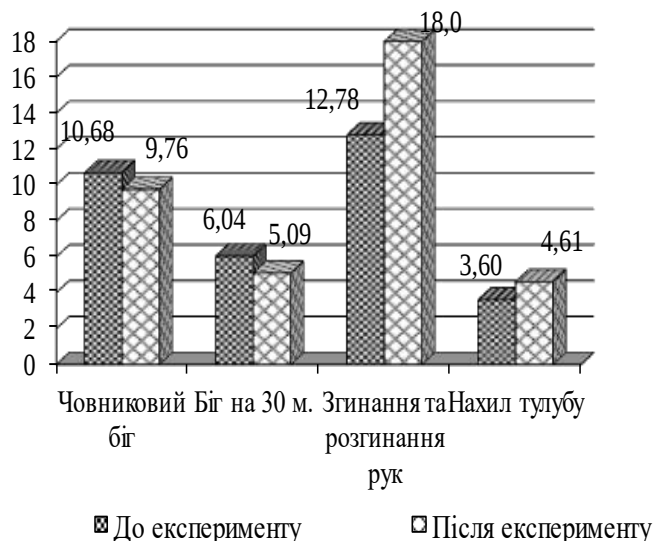


Рис. 1. Зміна показників фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку до та після занять панкратіоном.

Аналіз змін швидкісних якостей у кінці дослідження (результати тесту біг 30 м) свідчив, що показники чоловіків перевищували початкові результати. Спостерігаємо значний приріст швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту у групі чоловіків які відвідували секції панкратіо на 15,7 %. Порівняння середніх показників до та після експерименту у основній групі свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять на швидкісні якості чоловіків ($6,04 \pm 0,33$ см у експериментальній групі до початку занять, проти $5,09 \pm 0,25$ см в кінці експерименту ($p < 0,05$)).

Висновки. У результаті аналізу літературних джерел та власних досліджень встановлено, що правильне застосування засобів панкратіо робить глибокий і багатосторонній вплив на організм чоловіків, покращує стан здоров'я і забезпечує необхідний рівень фізичної підготовленості. В результаті експерименту у чоловіків ЕГ підвищився рівень розвитку швидкісних якостей у порівнянні з початком експерименту на 15,7 %. Порівняння середніх показників до та після експерименту у основній групі свідчило про більш ефективний вплив розробленої методики занять на швидкісно-силові якості чоловіків зрілого віку. **Перспективи подальших досліджень** передбачають розробку методики фізкультурно-оздоровчих занять для осіб похилого віку на прикладі грепплінгу.

Література

1. Белкина Н. В. Туризм как средство оздоровления людей, занятых умственным трудом. Олімпійський спорт і спорт для всіх: тези Міжнародного наукового конгресу 20 – 23 вересня 2005. – К., 2005. – 541
2. Благій О. Л. Програмування самостійних фізкультурно-оздоровчих занять для осіб другого зрілого віку: автореф. дис. канд.наук з фіз. виховання і спорту: Український державний університет фізичного виховання і спорту/ О. Л. Благій. – Київ, 1997. – 24 с.
3. Гасанова-Матвеева З.А. Существующее представление о содержании и построении общей физической подготовки (физкультурно-кондиционной тренировки) лиц зрелого и старшего возраста. Физическое воспитание и спорт в системе образования как фактор физического и духовного оздоровления нации / З.А. Гасанова-Матвеева. – 2009. – ч.2. – С. 53-57.
4. Ріпак І. Педагогічні шляхи підвищення обсягів та вдосконалення змісту рухової активності чоловіків 30-40 років, зайнятих розумовою працею // Молода спортивна наука України, 2003. – № 7, т.2. – С. 389-392.
5. Скрипка І.М. Вплив занять бодіфітнесом на стан фізичної підготовки жінок першого зрілого віку / І.М. Скрипка, В.О. Лапицький // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка 5 (302), травень 2017. – С. 182-187.

References

1. Belkina N. V. (2005) "Turizm kak sredstvo ozdorovleniya lyudey, zanyatykh umstvennym trudom. Olimpiys'kyy sport i sport dlya vsikh: tezy Mizhnarodnoho naukovoho konhresu 20 – 23 veresnya". – Kyiv. – pp. 541
2. Blahiy O. L. (1997) " Prohramuvannya samostiynykh fizkul'turno-ozdorovchykh zanyat' dlya osib druhoho zriloho viku " // avtoref. dys. kand.nauk z fiz. vykhovannya i sportu: Ukrayins'kyy derzhavnyy universytet fizychnoho vykhovannya i sportu. – Kyiv, – pp. 24.
3. Hasanova-Matveeva Z.A. (2009) "Sushchestvuyushchee predstavlenye o sodержany y postroenyy obshchey fizycheskoy podgotovky (fizkul'turno-kondytsyonnoy trenyrovky) lyts zreloho y starsheho vozrasta " // Fyzycheskoe vospytanye y sport v systeme obrazovanyia kak faktor fizycheskoho y dukhovnoho ozdorovleniya natsyy. – K. – №2. – pp. 53-57.
4. Ripak I. , (2003) "Pedahohichni shlyakhy pidvyshchennya obsyahiv ta vdoskonalennya zmistu rukhovoyi aktyvnosti cholovikiv 30-40 rokiv, zaynyatykh rozumovoyu pratseyu " // Moloda sportyvna nauka Ukrayiny. – № 7, T.2. – pp. 389-392.
5. Skrypka I.M. V.O. (2017) " Lapyts'kyy Vplyv zanyat' bodifitnesom na stan fizychnoyi pidhotovky zhinok pershoho zriloho viku " // Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka. – №5 (302) – pp. 182-187.

УДК: 796.071.1:004.771

Шинкарук О.А.
доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор
Бишевец Н.Г.
кандидат педагогічних наук, старший викладач
Лихолай А.С.
викладач

Національний університет фізичного виховання і спорту України

ХМАРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Сучасне інформаційне суспільство вимагає впровадження інноваційних технологій в освітній процес закладів вищої освіти. Одним із перспективних способів удосконалення освітнього процесу є використання хмарних технологій (ХТ). Виходячи з своєчасності та актуальності цих інформаційно-комунікаційних засобів ХТ необхідно використовувати в процесі підготовки кадрів для сфери фізичної культури і спорту. Мета - дослідити перспективні напрямки застосування хмарних технологій в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

Результати впровадження ХТ продемонстрували їх ефективність в процесі підготовки педагогів, програмістів, економістів та інших спеціальностей. Перспективним напрямом виступає дистанційна освіта. Дослідження виявило, що в процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту ХТ використовуються недостатньо. Запропоновано впровадження тем щодо хмарних технологій в процесі вивчення теоретичного і практичного блоку освітнього курсу інформатики в профільних спортивних закладах вищої освіти.

Ключові слова: хмарні технології, інформаційно-комунікаційні технології, освітній процес, фізкультурні заклади вищої освіти.

Шинкарук Оксана Анатольевна, Бишевец Наталия Григорьевна, Лихолай Анжелика Сергеевна. *Перспективы использования облачных технологий в сфере физической культуры и спорта.* Современное информационное общество требует внедрения инновационных технологий в образовательный процесс высших учебных заведений. Одним из перспективных способов совершенствования образовательного процесса является использование облачных технологий (ОТ). Исходя из своевременности и актуальности этих информационно-коммуникационных средств ОТ необходимо использовать в процессе подготовки кадров для сферы физической культуры и спорта. Цель - исследовать перспективные направления применения облачных технологий в системе подготовки будущих специалистов по физическому воспитанию и спорту.

Результаты внедрения ОТ продемонстрировали их эффективность в процессе подготовки педагогов, программистов, экономистов и других специальностей. Перспективным направлением выступает дистанционное образование. Исследование показало, что в процессе подготовки будущих специалистов по физической культуре и спорту ОТ используются недостаточно. Предложено внедрение тем по облачным технологиям в процессе изучения теоретического и практического образовательного курса информатики в профильных спортивных учреждениях высшего образования.

Ключевые слова: облачные технологии, информационно-коммуникационные технологии, образовательный процесс, высшие учебные заведения физкультурного типа.

Shynkaruk O., Byshevets N., Likhohay A. *Surface technologies in the process of preparation of professionals from physical culture and sports.* Modern information society requires the introduction of innovative technologies in the educational process of institutions of higher education. One of the promising ways to improve the educational process is the use of cloud technologies (HT). Based on the timeliness and relevance of these information and communication tools, HT should be used in the training process for the field of physical culture and sports. The purpose is to investigate the perspective directions of application of cloud technologies in the system of preparation of future specialists in physical education and sports.

The results of the implementation of the CT showed their effectiveness in the training of teachers, programmers, economists and other specialties. Promising direction is distance education. The research revealed that in the process of training future specialists in physical culture and sports HT are not used enough. The introduction of topics related to cloud technologies in the process of studying the theoretical and practical block of the educational course of informatics in specialized sports institutions of higher education is proposed.

Keywords: cloud technologies, information and communication technologies, educational process, physical education institutions of higher education.

Постановка проблеми. Хмаро орієнтовані інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) поступово інтегруються у всі сфери життя суспільства, зокрема в освіту і науку [23, 20, 27]. Технології, що базуються на використанні ІКТ, знаходять дедалі більшого поширення в системі закладів вищої освіти (ЗВО), а масове охоплення ЗВО високошвидкісним Інтернетом створює передумови для становлення і розвитку інноваційних технологій педагогічної діяльності [4, 13, 24, 26]. Використання ІКТ ініціюється та підтримується на законодавчому рівні законами України «Про Національну програму інформатизації»,

«Про освіту» [1, 2, 3]. Формування сучасної інформаційної інфраструктури на основі ХТ передбачено розпорядженням про схвалення «Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні на 2013-2020 рр.», прийнятим у 2013 р. Кабінетом Міністрів України [3]. Сучасна інформаційна парадигма освіти обумовлює необхідність змін в освітньому процесі.

Серед перспективних способів удосконалення форм, методів та засобів навчання окремої уваги заслуговують використання таких ІКТ як хмарні технології (ХТ), що забезпечують діяльність віртуального простору освітнього закладу. Водночас, ХТ з успіхом застосовуються для оптимізації процесів функціонування ЗВО, чим сприяють взаємодії усіх суб'єктів освітнього процесу [12, 13, 28].

Ринок праці вимагає підготовки нового покоління компетентних кадрів, зокрема, в сфері фізичної культури і спорту, зміст і рівень підготовленості яких відповідають інноваційним процесам, що відбуваються у суспільстві [3]. Необхідність якісної професійної підготовки фахівців, здатних відповідати вимогам сьогодення, зумовлює розширення сфери застосування ефективних методів вдосконалення освітнього процесу студентів профільних фізкультурних ЗВО на основі ІКТ, зокрема, ХТ [10, 20].

З огляду на вище сказане, важливим є вивчення, аналіз і використання досвіду впровадження ХТ в ЗВО з метою подальшого застосування отриманих даних при підготовці студентів фізкультурного профілю.

Аналіз літературних джерел засвідчив, що впровадження ХТ в освіту відбувається швидкими темпами [6, 11, 26]. Українськими та зарубіжними науковцями достатньо широко висвітлено питання, пов'язані із використанням потенціалу хмарних обчислень з метою вдосконалення системи підготовки студентів ЗВО [9, 15, 27, 29].

Огляд науково-методичної і спеціальної літератури дозволив виявити, що ХТ набули особливої популярності в процесі підготовки студентів технічних спеціальностей, ІТ-фахівців, програмістів, майбутніх учителів з математичних та інформатичних дисциплін [6, 18, 19, 28].

При цьому, на сьогодні найбільш розповсюдженим напрямом упровадження ХТ є дистанційне навчання [13, 20, 20] за допомогою дистанційних курсів, створених на базі навчальної платформи Moodle [6, 17, 20].

У літературних джерелах зустрічаються свідчення щодо спроб проаналізувати можливості ХТ для системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту [7, 10]. Водночас, встановлено низку програм на основі ХТ, які використовуються в процесі впровадження олімпійської освіти [12, 14, 16, 21].

Однак, при опрацюванні значного масиву інформації з питань інформатизації ЗВО, виявлено недостатній рівень використання ХТ при підготовці фахівців сфери фізичної культури і спорту.

Мета роботи - дослідити перспективні напрямки застосування хмарних технологій у системі підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту.

В ході досліджень було вирішено такі завдання:

1. вивчити досвід використання хмарних технологій в ЗВО;

2. визначити перспективи впровадження ХТ в освітній процес студентів профільних фізкультурних закладів вищої освіти.

Результати досліджень та їхнє обговорення. Намагаючись зорієнтуватися у розмаїтті пропонованих ХТ освітнього призначення, ми вивчили та проаналізували наявний педагогічний досвід упровадження ХТ в освітній процес ЗВО [29, 4, 12].

В українських ЗВО не достатньо окремих дисциплін, які б давала ґрунтовні знання щодо використання ХТ, однак програми в хмарі освітнього призначення знаходять дедалі більшого визнання [10, 15, 18].

У теперішній час в освітній діяльності ЗВО практикується використання Office Web Apps-додатків, он-лайн сервісів для навчального процесу, електронні щоденники і журнали, тематичні форуми й відеоконференції, системи дистанційного навчання й сховища файлів тощо [21, 26].

Хмарні технології вивчаються для набуття професійних навичок і Software Skills майбутніх ІТ-фахівців з метою подальшого використання сервісів у професійній діяльності. Для підготовки програмістів застосовуються Integrated Development Environment (IDE). В IDE передбачена послуга підсвічування синтаксису і можливість зберігати і обмінюватися фрагментами коду. Також використовують <http://www.compileonline.com/> – сайт, завдяки якому користувач може скопіювати і виконати просту програму [6].

Налічують інформацію про використання ХТ у навчанні інформатики майбутніх економістів. Наприклад, у Буковинському державному фінансово-економічному університеті в процесі вивчення дисципліни «Інформатика» студенти галузі «Економіка та підприємництво» отримують знання, вміння та навички для опанування таких хмарних сервісів як Google Apps for Education, Microsoft Office 365, web-орієнтованих систем комп'ютерної математики Sage і MathCAD Calculation Server, системи підтримки дистанційного навчання Moodle. Оволодіння знаннями стосовно документів Google та Microsoft Office 365 передбачено під час вивчення студентами тем щодо опрацювання тексту, створення комп'ютерних презентацій, розв'язування задач за допомогою табличних процесорів. СКМ Sage та MathCAD Calculation Server – під час розв'язання прикладних і ситуативних завдань, зокрема задач лінійного програмування. Систему Moodle 2.5 представлено як систему підтримки комбінованого навчання з курсу «Інформатика» [20].

У Херсонському державному університеті при викладанні матеріалу щодо програмування розглядаються технології віртуалізації, а також питання безпеки, масштабування, розміщення та резервного копіювання в контексті хмарної інфраструктури за допомогою яких студенти отримують навички системного адміністрування додатків у хмарі [4]. Розробляються питання щодо впровадження окремого розділу «Використання обчислювальної хмари для потреб освіти» в процесі викладання дисципліни «Методика навчання інформатики». У ході опанування теми студенти фізико-математичного факультету отримують знання, вміння та навички щодо сучасних технологій обчислень у хмарі для подальшого

використання у своїй професійній діяльності. Навчальною програмою передбачено засвоєння чотирьох складових освітнього курсу: Cloud Computing («Інфраструктура як послуга» (IaaS), «Програмне забезпечення як послуга» (SaaS), «Дані як послуга» (DaaS), Платформа як сервіс (Platform as a Service, (PaaS) та практичні завдання з Microsoft Live @ Edu, Google Apps For Education та іншими популярними сервісами [4].

Ми схилиємося до думки, що окремі із зазначених тем, зокрема, щодо практичного застосування популярних сервісів, варто висвітлити і при вивченні дисциплін з інформатики студентами ЗВО фізкультурного спрямування. Зокрема, можна запропонувати тему «Застосування популярних сервісів для потреб галузі ФК і спорт».

Хмарні технології використовуються як ефективні засоби професійної підготовки майбутніх учителів, зокрема, за напрямом «Технологічна освіта». У процесі їх оволодіння технологіями хмарних обчислень акцент зосереджується на вивченні віртуальних спільнот з метою вивчення професійно-орієнтованих дисциплін, віртуальних методичних кабінетів, віртуального документообігу, контентних сховищ тощо [19]. Використовуючи представлену інформацію, у контексті нашого дослідження, на особливу увагу заслуговують віртуальні спільноти для вивчення професійно-орієнтованих дисциплін.

Застосування ХТ у професійній підготовці майбутніх учителів показує, що важливим є вивчення типів хмари, форм використання ХТ, видів діяльності, що підтримуються у хмарі, необхідних компонентів для використання ХТ. Хмарні сервіси сприяли ефективній організації самостійної роботи студентів та її активізації, у процесі виконання майбутніми вчителями індивідуальних навчально-дослідних завдань, оформлення матеріалів педагогічної практики, написання курсових і кваліфікаційних робіт за умов постійного взаємозв'язку викладача і студентів [19]. Для майбутніх учителів – студентів фізико-математичного факультету, які опановують професійно орієнтовані курси та дисципліни профільного навчання, на основі послуг і сервісів Google розроблено персональний сайт за принципами відкритої освіти. Сайт містить розділи, де опубліковано основну інформацію про автора сайту та його фотографії, розклад навчальних занять, рекомендовані навчальні посібники й матеріали, корисні посилання та інше. Наповнення сайту змінюється залежно від конкретної моделі організації освітнього процесу, зокрема форми навчання [19]. В умовах проходження курсів студент має можливість самостійно визначати теми, які потребують додаткової уваги, що сприяє ефективному опрацюванню значного обсягу інформації та раціональному плануванню навчальної роботи. Успішне використання сайту дає підстави стверджувати, що навчальне середовище, створене за допомогою сучасних веб-сервісів у хмарі, сприяло підвищенню ефективності процесів навчання та виховання майбутніх учителів [19], що є підґрунтям для використання зазначеного позитивного досвіду з метою вдосконалення системи підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту.

Для закладів освіти вигідно використовувати безкоштовний хмарний сервіс Office 365, розроблений компанією Microsoft. Для використання цього хмарного сервісу достатньо комп'ютера середньої потужності, для ЗВО не потрібно купувати системне та програмне забезпечення. Головною ж перевагою хмарного сервісу Office 365 є наявність всього програмного забезпечення в хмарі, де передбачено такі послуги як пошта, відео-конференції зв'язок Lync, Календар, Канал Новин, OneDrive, Сайти, Video, Word Online, Excel Online, PowerPoint Online, OneNote Online, Sway [18].

У освітній діяльності ЗВО широко застосовується технологія Google Apps For Education (GAPE) – набір хмарних додатків, котрі компанія Google безкоштовно надає освітнім установам. Live@Edu має схожий склад та кількість послуг, які надаються користувачу, однак, послуги надаються компанією Microsoft. Корисним є загальнодоступний сервіс зберігання інформації Dropbox чи Yandex.Disk, застосування яких дає студентам змогу отримати оперативну інформацію щодо освітньої діяльності, термінів сесії, проведення конференцій. Зауважимо, що це дуже важлива функція ХТ для діючих спортсменів [8].

У ході опитування щодо роботи з хмарними програмними продуктами Google Classroom та SharePoint серед студентів виявлено, що їх використання для проектування е-середовища реалізації проектів фахового спрямування сприяє збільшенню мотивації студентів до навчання, розвитку як професійних та особистих навичок. Студенти зазначили інтеграційність сервісів між собою у єдиному середовищі у MS SharePoint, зручність спільного групового сховища документів та функціональність у плануванні та розподілі завдань у MS O365, відкритість спільноти Google+ для просування будь-яких ідей та рішень. Основною перевагою G Suite for Education є відкритість сервісів та можливість їх ефективного використання [7]. Як один із інноваційних освітніх засобів особливої уваги заслуговує дистанційна освіта. Ефективність цієї перспективної форми навчання перевірена В. Кухаренко [13] внаслідок проведення серії відкритих дистанційних курсів.

В ході реалізації цього проекту розроблено он-лайн курс «Стратегія розвитку e-learning в організації» має на меті показати можливості та основні шляхи використання дистанційного навчання в організації та розробці стратегії розвитку сучасної освіти та забезпечує підготовку до проектування освітнього процесу у відкритому дистанційному курсі [13]. Також «Соціальні сервіси у дистанційному навчанні», у основу якого покладено інформацію Wiki, список розвилки, Twitter, DIIGO, блоги слухачів та агрегатор netvibes, призначений для обміну інформаційними матеріалами з їх подальшим обговоренням на очній сесії. Курс «Дистанційне навчання від А до Я» мав на меті проаналізувати рівень розвитку дистанційного навчання в Україні, за кордоном та сформулювати вимоги до сучасної системи дистанційної освіти.

Дистанційний курс «Куратор змісту» було спрямовано на формування у слухачів навички роботи з великими обсягами інформації, які потрібні сучасному досліднику. Під час його реалізації використовувались базові хмарні технології: Twitter для відбору інформації через слідування за відомими кураторами змісту та фахівцями конкретної предметної області; Paper.li для автоматичного збору інформації; <https://www.rebelmouse.com/> – для збору інформації щодо роботи куратора з різних хмарних сервісів; Scoop.it як електронний журнал та <https://www.Evernote.com/> як нотатник, <https://www.Symbaloo.com/> – агрегатор інформаційних потоків куратора; <https://www.DIIGO.com> – інструмент коментування та розповсюдження інтернет-ресурсів у мережі; <https://www.Pinterest.com> – створення тематичної колекції графічних елементів [13]. В ході дослідження виявлено, що більшість дистанційних курсів використовує платформу Moodle [6]. Система управління навчанням Moodle – навчальна платформа призначена для створення персоналізованого навчального

середовища шляхом об'єднання педагогів, адміністраторів і учнів (студентів) в одну надійну, безпечну та інтегровану систему. Це модульне об'єктно-орієнтоване динамічне навчальне середовище використовують в освітньому процесі ЗВО. Наприклад, у Київському університеті імені Бориса Грінченка (КУБГ) за допомогою Moodle запроваджено освітнє середовище, що має наступну структуру: загальні відомості про курс, викладення теоретичних відомостей, практичних (лабораторних), самостійних робіт, перевірка засвоєння знань за допомогою е-тестування. Електронна навчальна платформа Moodle орієнтована на організацію взаємодії між викладачем та студентами, як очної так і дистанційної форми навчання. Крім того, керівник електронних навчальних курсів, створених на платформі LMS Moodle, може інтегрувати всю необхідну інформацію та використовувати повний спектр його вбудованих функцій, у тому числі зовнішні спільні інструменти: форуми, чати та блоги [17].

Аналізуючи представлений практичний досвід, ми прийняли до уваги, що студентам фізкультурного профілю необхідно вивчення наступних тем: «Застосування мережних технологій для пошуку спортивно-педагогічної інформації», «Технології автоматизації обробки результатів метрологічного контролю», а також «Системи створення комп'ютерних презентацій», які надають необхідні навички для їх участі у науковій діяльності.

Систематизуючи вищевикладене, ми схильні вважати, що найбільш актуальними та зручним способом реалізації освіти у віддаленому доступі для майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту є проведення дистанційних курсів за допомогою гаджетів.

Їх впровадження в освітній процес є можливістю займатися самоосвітою та отримувати необхідні знання, вміння, навички в урочній та позаурочній формі у будь-якій точці земного шару. Студент може вибирати зручний для себе час і темп, отримуючи консультації та поради від викладача.

Окремими дослідниками виконані дослідження, пов'язані із застосуванням інформаційно-комунікаційних технологій [22], зокрема, ХТ у освітній діяльності студентів фізкультурного профілю. Так, у результаті систематизації наявних здобутків в області ІКТ, Л. Денисова [10] прийшла до висновку, що для майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту, насамперед доцільно використовувати можливості дистанційного навчання, а для їх співпраці з викладачами – налаштування консультативної діяльності.

Зі свого боку, наголошуючи на необхідності формування інформатичної компетентності фахівців з фізичної культури і спорту як базової компетентності фахівців ХХІ століття, В. Вишневецька [7] запропонувала комплекс лабораторних робіт, спрямований на формування вмінь та навичок щодо налаштувань роботи з браузером, пошуку в мережі Інтернет, використання функціональних характеристик безкоштовних сервісів GoogleDocs компанії Google та OneDrive компанії Microsoft.

В останні десятиліття зростає інтерес до питання впровадження ІКТ в процес олімпійської освіти. На думку науковців, завдяки розширенню доступності та підвищенню привабливості навчання для студентів, застосування ІКТ допомагає подолати труднощі в практичному вирішенні проблем олімпійської освіти та сприяє удосконаленню освітньо-виховного процесу [5]. У теперішній час розроблено механізми впровадження ІКТ в освітній процес шкіл, університетів та інших закладів освіти, перед усім в рамках навчальних дисциплін, пов'язаних з галуззю фізичної культури і спорту [16, С 20]. Серед праць фахівців, присвячених застосуванню ХТ при підготовці студентів фізкультурного профілю, ми звернули увагу на дослідження В. І. Баюрова [5], у якому теоретично обґрунтовано необхідність використання ІКТ в системі олімпійської освіти студентів ЗВО та доведено доцільність на всіх етапах проходження курсу у віддаленому доступі працювати з навчальними матеріалами, консультуватися з викладачем, проходити анкетування, тестування для підведення підсумків щодо засвоєння матеріалу за розділами модуля [5, С. 9-10].

Активного поширення набуває застосування ХТ під час реалізації олімпійської освіти студентської молоді [9], однією з перспективних форм організації якої вважається дистанційне навчання [12]. Існують свідчення, що з метою підвищення ефективності від впровадження олімпійської освіти натеper І. Кругликом [12, С. 6] розроблена і активно використовується дистанційна педагогічна технологія навчання, яка передбачає використання електронних підручників, мультимедіа та відеоматеріалів, адаптованих до умов дистанційного навчання.

Вивчаючи й аналізуючи інноваційні напрямки, форми і методи фізкультурно-спортивної роботи з населенням, В. І. Столяровим на основі ХТ створено інтерактивна тематичну базу «Olimpedia», що оновлюється і поповнюється користувачами й містить Інтернет-словник «Мультиран», який включає відео-конференції та тематичні передачі на олімпійську тематику [16, С 37-38]. Літературні джерела містять свідчення, що в рамках експериментального навчання фахівців сфери фізичної культури і спорту використовується хмарний сервіс Гугл Клас, де завдання освітнього курсу адаптовані для самостійної та індивідуальної роботи студентів, зокрема з олімпійської тематики. Причому під час виконання групових проектів передбачено роботу в соціальних мережах та менеджерах. Наприклад, у ході виконання індивідуальної форми роботи студентам запропоновано за допомогою Гугл-сервісу створити персональний сайт вчителя фізичної культури та за допомогою веб-ресурсів наповнити його відповідним матеріалом, а саме дати опис і розгорнуту характеристику однієї з інноваційних технологій фізичного виховання, що вивчаються.

Хмарні технології також використовуються у позанавчальній діяльності учнівської молоді. Прикладом може слугувати організація та проведення культурно-освітніх міжнародних програм, що передбачають інтерактивне спілкування за допомогою сервісів мережі Інтернет. Серед таких програм слід зазначити програму «Мережа дружби», впроваджену напередодні Ігор XXVII Олімпіади 2000 р. в Сідней та «Від серця до серця», реалізовану при підготовці до Ігор XXIX Олімпіади 2008 р. в Пекіні. Значний інтерес представляє для нас досвід підготовки до Олімпіади «Сочі 2014», у ході якої було розроблено і впроваджено систему Олімпійської освіти «Сочі-2014», що базується на застосуванні ІКТ, зокрема інтерактивний квест «олімпійське щеплення».

Представлений досвід олімпійської освіти на базі ХТ доцільно використати і в ході вивчення навчальних дисциплін профільного спрямування.

Висновки. Сучасний стан освітньої діяльності ЗВО характеризується появою нових програмних засобів, зокрема, платформ освітнього призначення. Хмарні технології активно застосовуються для підготовки майбутніх ІТ-фахівців, студентів педагогічних та економічних ЗВО.

Дослідження показало, що ХТ досить активно почали використовувати в процесі реалізації олімпійської освіти. Однак, у сфері фізичної культури і спорту дотепер спостерігаються лише поодинокі спроби скористатися напрацюваннями науковців в області ХТ.

Для організації групових навчальних проєктів варто використовувати такі сервіси як Microsoft та Google, зокрема, спеціально призначені для ЗВО Google Apps For Education та Live@Edu. Також студенти і викладачі для обміну та зберігання актуальної інформації з дисципліни, рефератів та контрольних робіт студентів мають змогу користуватись загальнодоступними сервісами зберігання інформації, наприклад, Dropbox чи Yandex.Disk.

З метою підвищення рівня професійної підготовки фахівців з фізичної культури і спорту в процесі викладання курсу інформатики доцільно включити теоретичний та практичний блоки, що стосується використання хмарних технологій у професійній діяльності. При опануванні матеріалу на лекційних заняттях варто ознайомити з історією виникнення хмарних обчислень, оглядом найбільш популярних технологій та особливостями роботи з хмарними сервісами.

Під час практичних занять можна ознайомити з особливостями вибору провайдера хмарних послуг, попрактикуватись використовувати хмарні сервіси для зберігання великих масивів даних, створювати облікові записи, обмінюватись, додавати та видаляти файли, використовувати платформу Moodle в хмарі, працювати групою в хмарі та інше.

Розробка і впровадження дистанційної освіти відкриває нові горизонти, оскільки забезпечує свободу місця, часу та темпу навчання. У сфері фізичної культури і спорту завдяки дистанційним курсам, доступним через мобільні пристрої, можна у віддаленому доступі навчати тих, хто не має можливості відвідувати заняття у зв'язку з тренувальною і змагальною діяльністю.

Перспективи подальших досліджень. В перспективі планується впровадження хмарних технологій в освітній процес студентів фахових фізкультурних ЗВО через освоєння тем щодо хмарних технологій, зокрема, в ході вивчення курсу інформатики.

Література

1. Закон України «Про Національну програму інформатизації». – Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 1998, № 27-28. – С. 181.
2. Закон України «Про освіту». – Відомості Верховної Ради України. – 2017, № 38-39. – С. 380.
3. Про схвалення Стратегії розвитку інформаційного суспільства в Україні [Електронний ресурс] : Розпорядження від 15.05.2013 р. № 386-р / Кабінет Міністрів України. – К., 2013. – Режим доступу : <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80#n8>.
4. Архіпова Т.Л., Зайцева Т.В. Використання хмарних технологій для потреб освіти / Т.Л.Архіпова, Т.В. Зайцева // Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology. – 2015. – Вип. 2. – № 2. – С. 1-8
5. Баюров В. И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи: дисс ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / Баюров Виталий Игоревич. – Москва, 2004. – 131 с.
6. Біляй Ю. П. Хмарні технології: віртуальні середовища програмування / Ю. П. Біляй // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 2 : Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. – 2016. – № 18. – С. 33-38.
7. Вишневецька В. П. Самостійна робота студентів як важливий чинник формування і розвитку інформатичних компетентностей фахівців з фізичної культури і спорту / В. П. Вишневецька // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 2 : Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання. – 2017. – № 19. – С. 223-228.
8. Глазунова О. Г. Хмарні сервіси microsoft та google: організація групової проєктної роботи студентів ВНЗ / О. Г. Глазунова, О. Г. Кузьмінська, Т. В. Волошина, Т. П. Саяпіна, В. І. Корольчук // Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. – 2017. – № 3. – С. 199-206.
9. Даниско О., Свєртнєв О. Формування інформаційно-комунікаційної компетентності майбутніх учителів фізичної культури як передумови підвищення якості освіти / О. Даниско, О.Свєртнєв // Витоки педагогічної майстерності. – 2017. – Вип. 19. – С. 108-115.
10. Денисова Л.В. Хмарні технології в освітньому процесі вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту: стан питання та перспективи застосування / Л.В. Денисова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2014. – Вип. – 118(2). – С. 35-38.
11. Дуккардт А.Н. Облачные технологии в образовании / А.Н. Дуккардт, Д.С. Саенко, Е.А. Слепцова // Открытое образование. – 2014. – №. – С. 368–374.
12. Круглик И. И. Дистанционная педагогическая технология в сфере олимпийского образования студентов: автореф. дисс. на соискание наук, ступеня канд. пед. н.: спец. 13 00 08 «Теория и методика профессионального образования» / И. И. Круглик. – Санкт-Петербург, 2016. – 26 с.
13. Кухаренко В.М. Хмарні технології у наукових дослідженнях / В.М. Кухаренко // Новітні комп'ютерні технології спецвипуск «Хмарні технології навчання. – 2015. – XIII. – С. 146-157.
14. Лихолай А., Мазюк В. Сучасні інформаційні технології в олімпійській освіті / А. Лихолай, В. Мазюк // Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії: Матеріали І Всеукраїнської електронної

науково-практичної конференції з міжнародною участю (Київ, 19 квітня 2018 р.) / під заг. ред. О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2018. – С. 122-123.

15. Смирнова Ж. В. Перспективы использования облачных технологий в образовательном процессе вуза / Ж. В. Смирнова, О. И. Ваганова, А. В. Трутанова // *Baltic Humanitarian Journal*. – 2017. – Т. 6. – № 3(20). – С. 284-286.

16. Столяров В.И. Инновационные направления, формы и методы физкультурно-спортивной работы с населением / Ч. III.: монографія / В. И. Столяров. – Москва: РУСАЙНС, 2017. – 294 с.

17. Тютюнник А. В. Використання хмарних технологій та soft skills в освітній діяльності студентів та викладачів / А. В. Тютюнник // *International scientific conference "Open educational e-environment of modern University"*. – 2015. – С. 134-143.

18. Франчук В. М. Використання хмарних сервісів у навчальному процесі / В. М. Франчук, О. В. Галицький // *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 2 : Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання*. – 2016. – № 18. – С. 39-42.

19. Царенко О. Хмарні технології навчання у професійній підготовці майбутніх учителів / О. Царенко // *Наукові записки. Серія: Проблеми методики фізико-математичної і технологічної освіти*. – 2016. – Вип. 5. – С. 58-62

20. Шинкарук О.А. Дистанційна освіта у вищому навчальному закладі фізичної культури і спорту: дослідження питання // О.А. Шинкарук Л.А. Харченко, Л.В. Денисова, В.В. Томашевський, О.О. Яковенко // *Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»*, 18 травня 2017 р. – К.:НУФВСУ, 2017. – С. 116-117

21. Шинкарук О.А. Доцільність створення системи дистанційної освіти в Україні / О.А. Шинкарук, Л.В. Денисова, Л.А. Харченко, С.О. Герасименко, Н.Л. Голованова, О.О. Степаненко // *Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті»* 18 травня 2017 р. – К.:НУФВСУ, 2017. – С. 115-117

22. Шинкарук О.А. Навчання на основі інтернет-технологій (e-learning) в вищих закладах освіти фізичної культури і спорту: проблема реалізації / О.А. Шинкарук, Л.В. Денисова, Л.А. Харченко, С.О. Герасименко, Н.Л. Голованова, О.О. Степаненко // *Матеріали X міжн. конференції «Молодь та олімпійський рух»*. – Київ, 2017. – С.335-336

23. Шинкарук О.А. Сучасні інформаційні технології в освітньому просторі / О.А. Шинкарук, Л.В. Денисова, Н.Л. Голованова, Л.А. Харченко, С.О. Герасименко, О.О. Степаненко // *Матеріали I Всеукраїнської електронної конференції з міжнародною участю «Інноваційні та інформаційні технології у фізичній культурі, спорті, фізичній терапії та ерготерапії»*, 19 квітня 2018 року – К.:НУФВСУ, 2018. – С. 128-129.

24. Шинкарук О.А. Інформаційні технології як фактор освітніх перетворень в закладах вищої освіти з фізичної культури і спорту/ О.А. Шинкарук, Л.В. Денисова, Л.А. Харченко // *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. – 2018. – № 1. – С. 90-94

25. Яцько О. М. Хмарні технології навчання інформатичних дисциплін Новітні комп'ютерні технології. Новітні комп'ютерні технології. – Кривий Ріг : Видавничий центр ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2014. – Том XII : спецвипуск «Хмарні технології в освіті». – С. 249-262

26. Worobec B., Bryant R. Using sharepoint as a limited learning management system / B. Worobec, R. Bryant // *Journal of Computing Sciences in Colleges*. – 2016. – V. 32 (2). – P. 11- 18.

27. Atkins L., Cole C. An Introduction to Collaboration with SharePoint for Firstyear Business Students / L. Atkins, C. Cole // *Journal of Information Systems Education*. – 2010. – V. 21(3). – P. 283-287.

28. Shynkaruk O. Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health. / O. Shynkaruk, E. Imas, L. Denysova, V. Kostykevich // *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*. – 2018. – V. 2(42). – P. 13-24.

29. Roberts G., Harlin J. The Project Method in Agricultural Education: Then and Now / Roberts G., J.Harlin // *Journal of Agricultural Education*. – 2007. – V. 48. – №3. – P. 46-56.

Reference

1. Zakon Ukrainy «Pro Natsionalnu prohramu informatyzatsii». Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy (VVR). № 27-28 (1998).p. 181.

2.Zakon Ukrainy «Pro osvitu». Vidomosti Verkhovnoi Rady Ukrainy. № 38-39 (2017) p. 380.

3.Pro skhvalennia Stratehii rozvytku informatsiinoho suspilstva v Ukraini. Rozporiadzhennia vid 15.05.2013. № 386-r (2013). Retrieved from <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/386-2013-%D1%80#n8>.

4.Arkipova T.L., Zaitseva T.V. (2015) Vykorystannia khmarnykh tekhnolohii dlia potreb osvity. *Ukrainian Journal of Educational Studies and Information Technology*. 2(2), 1-8.

5.Bayurov V.I. (2004) Informacionnye tekhnologii v sisteme olimpijskogo obrazovaniya studentcheskoj molodezhi. (Doctoral dissertation). Rossijskij gosudarstvennyj universitet fizicheskoi kultury, sporta i turizma, Moskva. 131 p.

6.Bilii Yu. P. (2016) Khmarni tekhnolohii: virtualni seredovyscha prohramuvannia. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. 18, 33-38.

7.Vyshnevetska V. P. (2017) Samostiina robota studentiv yak vazhlyvyi chynnyk formuvannia i rozvytku informatychnykh kompetentnosti fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova*. 19, 223-228.

8.Hlazunova O. H., Kuzminska O. H., Voloshyna T. V. Saiapina T. P., Korolchuk V. I. (2017). Khmarni servisy microsoftta google: orhanizatsiia hrupovoi proektnoi roboty studentiv VNZ. *Vidkryte osvitiie e-seredovyshe suchasnoho universytetu*. 3, 199-206.

9. Danysko O., Svertniev O. (2017). Formuvannya informatsiino-komunikatsiinoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury yak peredumovy pidvyshchennia yakosti osvity. Vytoky pedahohichnoi maisternosti. 19, 108-115.
10. Denysova L.V. (2014). Khmarni tekhnolohii v osvitnomu protsesi vyshchykh navchalnykh zakladiv fizychnoi kultury i sportu: stan pytannia ta perspektyvy zastosuvannia. Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu. 118(2), 35-38.
11. Dukkardt A.N., Saenko D.S., Slepchova E.A. (2014). Oblachnye tekhnologii v obrazovanii. Otkrytoe obrazovanie. 3, 68-74.
12. Kruglik I. I. (2016) Distancionnaya pedagogicheskaya tekhnologiya v sfere olimpijskogo obrazovaniya studentov (Avtoreferat of doctoral dissertation). Natsionalnyj gosudarstvennyj Universitet fizicheskoi kultury, sporta i zdorovya im. P.F. Lesgafta, Sankt-Peterburg. 26 p.
13. Kukhareno V.M. (2015) Khmarni tekhnolohii u naukovykh doslidzhenniakh. Novitni kompiuterni tekhnolohii. Spetsvypusk khmarni tekhnolohii navchannia. 146-157.
14. Lykholai A., Maziuk V. (2018). Suchasni informatsiini tekhnolohii v olimpiiskii osviti. Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii: Materialy I Vseukrainskoi elektronnoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu. Kyiv : NUFVSU. 122-123.
15. Smirnova Zh. V., Vaganova O. I., Trutanova A. V. (2017). Perspektivy ispolzovaniya oblachnykh tekhnologij v obrazovatel'nom protsesse vuza. Baltic Humanitarian Journal. 3(20), 284-286.
16. Stolyarov V.I. (2017). Innovatsionny'e napravleniya, formy i metody fizkulturno-sportivnoj raboty s naseleniem: monografiya. Moskva, M: RUSAJNS. 294 p.
17. Tiutiunyk A. V. (2015). Vykorystannia khmarnykh tekhnolohii ta soft skills v osvitnii diialnosti studentiv ta vykladachiv. International scientific conference "Open educational e-environment of modern University". 134-143.
18. Franchuk V. M. (2016). Vykorystannia khmarnykh servisiv u navchalnomu protsesi. Halytskyi. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seria 2 : Kompiuterno-orientovani systemy navchannia. 18, 39-42.
19. Tsarenko O. (2016). Khmarni tekhnolohii navchannia u profesiinii pidhotovtsi maibutnikh uchyteliv. Naukovi zapysky. Seria: Problemy metodyky fizyko-matematychnoi i tekhnolohichnoi osvity. 5, 58-62
20. Shynkaruk O.A., Kharchenko L.A., Denysova L.V., Tomashevskiy V.V., Yakovenko O.O. (2017) Dystantsiina osvita u vyshchomu navchalnomu zakladi fizychnoi kultury i sportu: doslidzhennia pytannia. Materialy V Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «Suchasni biomekhanichni ta informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti». Kyiv : NUFVSU. 116-117
21. Shynkaruk O.A., Denysova L.V., Kharchenko L.A., Herasymenko S.O., Holovanova N.L., Stepanenko O.O. (2017). Dotsilnist stvorennia systemy dystantsiinoi osvity v Ukraini. Materialy V Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii «Suchasni biomekhanichni ta informatsiini tekhnolohii u fizychnomu vykhovanni i sporti». Kyiv : NUFVSU. 115-117
22. Shynkaruk O.A., Denysova L.V., Kharchenko L.A., Herasymenko S.O., Holovanova N.L., Stepanenko O.O. (2017). Navchannia na osnovi internet-tekhnolohii (e-learning) v vyshchykh zakladakh osvity fizychnoi kultury i sportu: problema realizatsii. Materialy Kh mizhn. konferentsii «Molod ta olimpiyskyi rukh». Kyiv: NUFVSU. 335-336.
23. Shynkaruk O.A., Denysova L.V., Holovanova N.L., Kharchenko L.A., Herasymenko S.O., Stepanenko O.O. (2018). Suchasni informatsiini tekhnolohii v osvitnomu prostori. Materialy I Vseukrainskoi elektronnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Innovatsiini ta informatsiini tekhnolohii u fizychnii kulturi, sporti, fizychnii terapii ta erhoterapii». Kyiv: NUFVSU. 128-129.
24. Shynkaruk O.A., Denysova L.V., Kharchenko L.A. (2018) Informatsiini tekhnolohii yak faktor osvitnikh peretvoren v zakladakh vyshchoi osvity z fizychnoi kultury i sportu. Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. 1, 90-94.
25. Iatsko O. M. (2014) Khmarni tekhnolohii navchannia informatychnykh dystsyplin. Novitni kompiuterni tekhnolohii. Spetsvypusk khmarni tekhnolohii navchannia. 249-262
30. Worobec B., Bryant R. (2016) Using sharepoint as a limited learning management system. Journal of Computing Sciences in Colleges. 32(2), 11- 18.
31. Atkins L., Cole C. (2010). An Introduction to Collaboration with SharePoint for Firstyear Business Students. Journal of Information Systems Education. 21(3), 283-287.
32. Shynkaruk, O., Imas, E., Denysova, L., & Kostykevich, V. (2018). Influence of Information and Communication Technologies on Physical and Mental Human Health. Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society. 2(42), 13-24.
33. Roberts G., Harlin J. (2007). The Project Method in Agricultural Education: Then and Now. Journal of Agricultural Education. 48(3), 46-56.



ВИМОГИ ДО СТАТЕЙ НАУКОВОГО ФАХОВОГО ВИДАННЯ «НАУКОВИЙ ЧАСОПИС НПУ імені М. П. ДРАГОМАНОВА. СЕРІЯ 15. НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ)»

Статті, подані до збірника наукових праць, повинні мати всі **необхідні елементи**, що відповідають постанові Президії ВАК України від 15.01.2003 року № 7-05/1 «Про підвищення вимог до фахових видань, внесених до переліків ВАК України»: постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій; формування мети статті (постановка завдання); виклад основного матеріалу дослідження; висновки і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку; список використаних джерел.

Вимоги до оформлення статей. Текст статті обсягом 10 і більше сторінок друкується в редакторі Microsoft Word for Windows; формат тексту – *doc або *rtf, шрифт тексту – Times New Roman, 14 pt, інтервал – 1,5, абзацний відступ – 1,25 см, вирівнювання по ширині. Параметри сторінки: ліве поле – 30 мм, праве – 20 мм, верхнє, нижнє – 20 мм. До статті можна включати графічні матеріали – рисунки, таблиці, фото, формули тощо. Графічні матеріали контрастні, малюнки згруповані, розташовуються у тексті статті та виконані в одному з графічних редакторів (jpg, gif), шрифт у таблицях і на рисунках – не менше 11 pt. Нумерація джерел наскрізна за алфавітом. Посилання на використані джерела подаються у квадратних дужках. Список використаних джерел має складатися із двох блоків (джерела мовою оригіналу та References за правилами української транслітерації). Перший блок має бути оформлений відповідно до вимог ДСТУ ГОСТ 7.1:2006 (Автоматичний оформлювач бібліографічного опису: <http://vak.in.ua/>). References наводиться з метою активного включення публікацій в обіг наукової інформації та їх коректного індексування наукометричними системами. Транслітерований список повинен бути оформлений згідно стандарту APA (American Psychological Association) (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). Оформити цитування відповідно до стандарту APA можна на сайті онлайнного автоматичного формування посилань: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. Важливо(!) в елементах опису слід використовувати лише прямі лапки (") та заборонено заміняти латинські літери кирилицею. Якщо в списку є посилання на іноземні публікації, вони повністю повторюються в списку, наведеному на латиниці.

Оформлення титульної сторінки статті: УДК; прізвище та ініціали автора(ів), науковий ступінь, наукове звання, посада, повна назва закладу освіти чи наукової установи, місто мовою статті (курсивний шрифт, вирівнювання по правому краю); нижче через інтервал – назва статті великими літерами, шрифт – жирний, вирівнювання по центру; через інтервал – анотація, що містить прізвище та ініціали автора(ів) (для англ. варіанта – прізвище та ім'я повністю), назву статті, текст (виклад основних положень і висновків статті, одержані результати), ключові слова (до семи) та подається трьома мовами (українська, російська, англійська). Обсяг анотації – 100-150 слів українською та російською мовами і 250-300 слів англійською мовою.

Електронну версію матеріалів (статті + авторська довідка + рецензія (за необхідності) направляти на e-mail: **4asopis_seria15@ukr.net**.

Статті, подані з порушеннями перелічених вимог, редакційна колегія не розглядає.

Окремими файлами подаються: довідка про автора та рецензія на статтю (за необхідності). Автори без наукового ступеня обов'язково надсилають рецензію наукового керівника/фахівця з відповідної галузі досліджень (сканований варіант завіреного документа). Довідка про автора повинна включати прізвище, ім'я по батькові автора і всі дані про нього (поштовий індекс, місто, місце роботи, посада, наукове звання, вчений ступінь, контактні телефони, електронну адресу. У довідці варто зазначити про потребу отримання друкованої версії номеру журналу вказати адресу відділення Нової пошти отримувача. Співавтори або бажаючі можуть замовити додаткову кількість збірників вартістю 100 грн. за 1 примірник.

Матеріали рецензуються членами редакційної колегії збірника або сторонніми незалежними експертами, виходячи з принципу об'єктивності і з позицій вищих міжнародних академічних стандартів якості та редагуються. За зміст і достовірність наведених даних та посилань відповідальність несуть автори. Редакційна колегія може не поділяти думки авторів. Редакційна колегія залишає за собою право відхиляти неякісні матеріали без пояснення причин. При передруці матеріалів посилання на видання обов'язкове.

Після рецензування матеріали статей проходять перевірку на плагіат. Повідомлення про прийняття її до друку (чи відхилення) надсилається автору на електронну адресу після проходження плагіат-перевірки. **Тільки за позитивного висновку щодо друку статті автор має оплатити видання і обов'язково надіслати копію квитанції про сплату на електронну адресу редакції або sms-повідомлення на +380969841030, вказавши своє прізвище і перераховану суму коштів.**

Оплата за друк статті проводиться з розрахунку 40 грн за кожен сторінку публікації поповненням рахунку на картку в Приват Банку 5168 7573 8786 8716 (на ім'я Миненко Лілії Вікторівни).

За довідками звертатися за номером +380969841030 (Тетяна Анатоліївна).

Статті приймаються щомісяця до 10 числа, процедури рецензування та перевірки тексту на унікальність тривають до 20 числа, після чого здійснюється оплата прийнятих до друку матеріалів. Електронна версія збірника надсилається авторам наприкінці місяця, випуск та отримання друкованої версії збірника – наприкінці поточного або на початку наступного місяця.



**REQUIREMENTS TO THE SCIENTIFIC FACULTY ARTICLES
"SCIENTIFIC CHASOPIS OF NATIONAL PEDAGOGICAL DRAGOMANOV
UNIVERSITY. SERIES 15. SCIENTIFIC-PEDAGOGICAL PROBLEMS OF
PHYSICAL CULTURE (PHYSICAL CULTURE AND SPORTS) »**

Articles submitted to the collection of scientific works must have **all the necessary elements** corresponding to the resolution of the Presidium of the Higher Attestation Commission of Ukraine of 15.01.2003 number 7-05 / 1 "On increasing requirements for professional editions included in the lists of the Higher Attestation Commission of Ukraine": statement of the problem and its connection with important scientific and practical tasks; analysis of recent research and publications; formation of the purpose of the article (statement of the task); presentation of the main research material; conclusions and perspectives of further exploration in this direction; references.

Requirements for registration of articles. The text of an article in volume of 10 pages or more is printed in Microsoft Word for Windows; text format - * doc or * rtf, text font - Times New Roman, 14 pt, interval - 1.5, paragraph indentation - 1.25 cm, alignment in width. Parameters of the page: the left field - 30 mm, the right - 20 mm, the upper, the bottom - 20 mm. The article can include graphic materials - drawings, tables, photos, formulas, etc. Graphic materials are contrasting, the pictures are grouped, are arranged in the text of the article and executed in one of the graphic editors (jpg, gif), the font in the tables and figures - not less than 11 pt. Numbering of sources is crossed alphabetically. References to used sources are given in square brackets, where the comma indicates the source number and citation page in the publication. For example: [8, p. 17]. The list of sources used should consist of two blocks (source in the original language and References according to the rules of Ukrainian transliteration). The first block must be designed in accordance with the requirements of DSTU GOST 7.1: 2006 (Automatic Designer of the Bibliographic Description: <http://vak.in.ua/>). References are provided for the purpose of actively incorporating publications in the circulation of scientific information and their correct indexing by scientometric systems. The broadcast list should be made according to the American Psychological Association (<http://nbuv.gov.ua/node/929>). You can submit citations according to the APA standard on the site of the online automatic link formation: <http://www.bibme.org/apa/book-citation/manual>. It is important (!) In the description elements to use only straight quotation marks (") and it is not allowed to replace the Latin letters with the Cyrillic alphabet. If the list contains references to foreign publications, they are repeated in the list in the Latin alphabet.

Decoration of the title page of the article: UDC; surname and initials of the author (s), scientific degree, scientific rank, position, full name of institution of education or scientific institution, city in the language of the article (italic font, alignment on the right edge); lower through the interval - the title of the article in capital letters, the font is bold, aligned in the center; through the interval - an abstract containing the surname and initials of the author (s) (for the English variant - full name and surname), the title of the article, the text (the statement of the main provisions and conclusions of the article, the results obtained), the keywords (up to seven) and is available in three languages (Ukrainian, Russian, English). The volume of the annotation is 100-150 words in Ukrainian and Russian and 250-300 words in English.

Electronic version of the materials (articles + author's certificate + review (if necessary) send by **e-mail: 4asopis_seria15@ukr.net**

Articles submitted with violations of these requirements are not considered by the editorial board.

Separate files are filed with: an author's reference and an article review (if necessary). Authors without a degree must send a review of the scientific supervisor / specialist in the relevant field of research (scanned version of the certified document). The reference to the author should include the surname, name of the author of the author and all the data about him (zip code, city, place of work, position, title, academic degree, contact telephone number, e-mail address, etc.). The number of the journal should indicate the address of the New Paying Department Department. Co-authors or those wishing to order an additional number of collections worth UAH 100 per 1 copy.

The materials are reviewed by the members of the editorial board of the collection or by external independent experts, based on the principle of objectivity and from the standpoint of the highest international academic standards of quality and edited. The authors are responsible for the content and reliability of the data and links provided. The editorial board may not share the thoughts of the authors. The editorial board reserves the right to reject poor-quality materials without explaining the reasons. When reprinting materials reference to the publication is required.

After reviewing the materials of the articles are tested for plagiarism. A notice of its acceptance for printing (or rejection) is sent to the author at the email address after passing a plagiarism check. For a positive conclusion on the publication of the article, the author must pay for the publication and must send a copy of the receipt for the payment to the e-mail address of the editorial office or sms-message at +380969841030, indicating his surname and the transferred amount of funds.

Payment for the publication of the article is made at the rate of 40 UAH for each page of the publication by replenishing the account on the card in Privat Bank 5168 7573 8786 8716 (on behalf of Minenko Liliya Viktorovna).

For information, call +380969841030 (Tetyana Anatolievna).

The articles are accepted on a monthly basis until the 10th day, the review and verification procedures for the uniqueness of the text continue until the 20th day, after which the payment for the materials accepted for printing is paid. The electronic version of the collection is sent to the authors at the end of the month, the release and receipt of the printed version of the collection - at the end of the current or early next month.